



**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
MENJELANG BERTANDING PADA MAHASISWA ATLET KARATE
DOJO DEMAK**

SKRIPSI

Diajukan untuk melengkapi persyaratan

Mencapai derajat Sarjana S-1 Psikologi

Disusun Oleh :

An Yuzuru Nikita

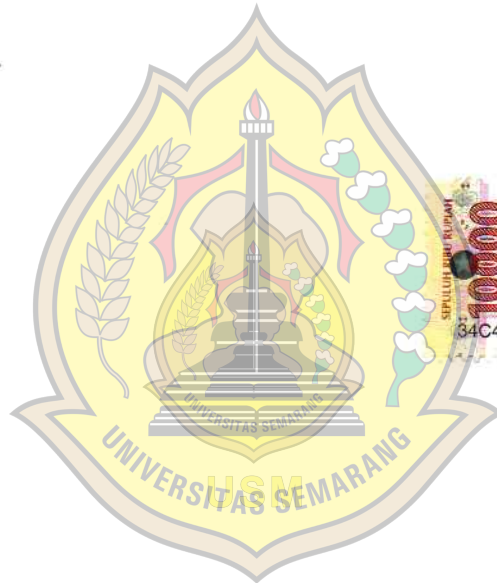
F.111.19.0144

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS SEMARANG
SEMARANG**

2023

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terdapat karya yang telah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



Demak, 2023



An Yuzuru Nikita

USM

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
MENJELANG BERTANDING PADA MAHASISWA ATLET KARATE DOJO

DEMAK

An Yuzuru Nikita

F.111.19.0144

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Strata 1 Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Semarang dan diterima sebagai syarat
memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada tanggal:.....

Dosen Pembimbing Utama

1. Yudi Kurniawan, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIS. 06557000699036

()

Dosen Penguji I

2. Sri Kandariyah Nawangsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIS. 06557000699007

()

Dosen Penguji II

3. Dr. Rusmalia Dewi, S.Psi., M.Si., Psikolog
NIS. 06557000699035

()

Mengesahkan,

Dekan

Fakultas Psikologi Universitas Semarang



Dr. Lucia Rini Sugiarti, S.Psi., M.Si., Psikolog
NIS. 06557000699013

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penulis mempersembahkan skripsi ini untuk:

Ibu dan keluarga terdekat penulis



USM

HALAMAN MOTTO

“Mungkin kita dijatuhkan supaya bisa Kembali merendah, bukan merendahkan.

Supaya bisa membumi, sebelum dikebumikan”

(Fiersa Besari)

“Tak harus menjadi sempurna agar menjadi sosok yang istimewa”

(Penulis)



USM

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Atlet Karate” dengan sungguh-sungguh dan tepat waktu sesuai dengan yang direncanakan.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan ini dapat diselesaikan berkat dukungan dan pengarahan dari berbagai pihak terkait. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan terimakasih kepada :

1. Dr. Lucia Rini Sugiarti, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Semarang
2. Yudi Kurniawan, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku ketua program studi Fakultas Psikologi Universitas Semarang sekaligus dosen pembimbing skripsi yang senantiasa dengan sabar membimbing dan mengarahkan dalam proses penyelesaian skripsi
3. Gusti Yuli Asih, S.Psi., M.Si selaku wali dosen yang senantiasa memberikan arahan kepada kami
4. Seluruh Dosen dan Karyawan serta staff TU Fakultas Psikologi Universitas Semarang telah membantu dan memberikan ilmu kepada peneliti
5. Mba Dina selaku staff Laboran Fakultas Psikologi Universitas Semarang yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi

6. Pelatih Dojo Demak yang selalu membantu penulis dalam memperoleh data penelitian pada skripsi ini
7. Seluruh mahasiswa atlet karate yang berkenan membantu dalam melancarkan penyusunan skripsi
8. Orang tua saya yang selalu mendukung dan mendoakan saya selama proses penulisan laporan ini
9. Kakak, Pakde, Bude yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada penulis
10. Dinda, Maharani, Ratna yang telah memberi support dalam proses penyusunan skripsi pada peneliti
11. Semua pihak yang ikut serta berperan membantu dan mendukung saya dalam proses penulisan skripsi ini.

Dalam penulisan laporan ini penulis menyadari apabila masih terdapat kekurangan. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk perbaikan sehingga kedepannya laporan ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Semarang, 8 Februari 2023

Penulis

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri terhadap kecemasan yang dialami oleh mahasiswa atlet karate. Semakin tinggi kepercayaan diri maka akan semakin rendah tingkat kecemasan, dan berlaku sebaliknya apabila kepercayaan diri rendah maka tingkat kecemasan akan tinggi. Responden pada penelitian ini berjumlah 100 responden yang merupakan mahasiswa atlet di Dojo Demak. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *quota sampling*. Data penelitian diperoleh dari dua skala yaitu skala kecemasan dan skala kepercayaan diri. Analisis data dilakukan menggunakan teknik Korelasi *Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang bertanding pada mahasiswa atlet karate Dojo Demak, dengan ditunjukkan nilai sebesar -0,844 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), sehingga hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima.

Kata Kunci : kepercayaan diri, kecemasan, atlet, karate



ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-confidence and anxiety. The hypothesis proposed in this study is that there is a negative relationship between self-confidence and anxiety experienced by karate athletes. The higher the self-confidence, the lower the anxiety level, and vice versa if the self-confidence is low, the anxiety level will be high. Respondents in this study amounted to 100 respondents who were student athletes at the Demak Dojo. The sampling technique used is quota sampling technique. The research data was obtained from two scales, namely the anxiety scale and the self-confidence scale. Data analysis was performed using the Product Moment Correlation technique. The results showed that there was a negative relationship between self-confidence and anxiety before competing in Demak karate Dojo athletes with the indicated value of -0,844 with $p = 0,000$ ($p < 0,01$), so, the hypothesis put forward in this study is accepted.

Keywords : self confidence, anxiety, athlete, karate

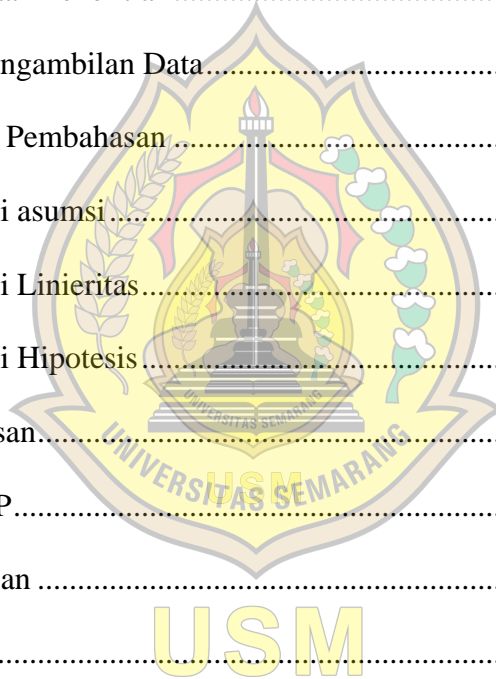


DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Kecemasan Menjelang Bertanding	12
1. Pengertian Kecemasan Menjelang Bertanding.....	12
2. Aspek-aspek Kecemasan Menjelang Bertanding	13

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Menjelang Bertanding.....	15
B. Kepercayaan Diri	16
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	16
2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri	18
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri	20
C. Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menjelang Bertanding pada Mahasiswa Atlet	22
D. Hipotesis.....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	24
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	24
1. Kecemasan Menjelang Bertanding.....	24
2. Kepercayaan Diri.....	25
C. Responden Penelitian.....	25
1. Populasi dan Sampel.....	25
2. Teknik Pengambilan Sampel.....	26
D. Metode Pengumpulan Data.....	26
1. Alat Pengumpulan Data.....	26
2. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	29
E. Metode Analisis Data.....	30
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	32
A. Persiapan Penelitian	32

1.	Orientasi Kencah Penelitian	32
2.	Permohonan Izin Penelitian.....	33
B.	Uji Coba Alat Ukur	33
1.	Penyusunan Alat Ukur.....	33
2.	Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur.....	35
3.	Hasil Uji Coba Alat Ukur	36
C.	Pelaksanaan Penelitian.....	39
1.	Pengambilan Data.....	39
D.	Hasil dan Pembahasan	40
1.	Uji asumsi	40
2.	Uji Linieritas	40
3.	Uji Hipotesis	41
E.	Pembahasan.....	41
BAB V PENUTUP.....		44
A.	Kesimpulan	44
B.	Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA		47
LAMPIRAN		50



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perbandingan Kepercayaan Diri	7
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala Kecemasan Menjelang Bertanding	27
Tabel 3. <i>Blue Print</i> Skala Kepercayaan Diri	28
Tabel 4. Sebaran Nomor <i>Item</i> Skala Kepercayaan Diri atlet	34
Tabel 5. Sebaran <i>Item</i> Skala Kecemasan	35
Tabel 6. Sebaran <i>Item</i> Valid	37
Tabel 7. Sebaran <i>Item</i> Valid	37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Verbatim Wawancara	51
Lampiran B Alat Ukur Uji Coba	87
B - 1 Skala Kepercayaan Diri.....	88
B- 2 Skala Kecemasan.....	91
Lampiran C Tabulasi Data Uji Coba Alat Ukur.....	95
C - 1 Tabulasi Data Uji Coba Alat Ukur Kepercayaan Diri.....	96
C - 2 Tabulasi Data Uji Coba Alat Ukur Skala Kecemasan	98
Lampiran D Data Uji Coba Validitas Dan Reliabilitas	100
D - 1 Skala Kepercayaan Diri	101
D - 2 Skala Kecemasan	104
Lampiran E Alat Ukur Penelitian.....	109
E - 1 Skala Kepercayaan Diri.....	110
E - 2 Skala Kecemasan.....	113
Lampiran F Distribusi Skor Jawaban Penelitian.....	117
F - 1 Skala Kepercayaan Diri.....	118
F - 2 Skala Kecemasan	120
Lampiran G Uji Asumsi	122
G - 1 Uji Normalitas.....	123
G - 2 Uji Linieritas	130
Lampiran H Uji Hipotesis	134
Lampiran I Perhitungan Mean Hipotetik Dan Standart Deviasi Hipotetik	136
Lampiran J Dokumentasi	141

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental yang baik menurut Kementerian Kesehatan adalah kondisi ketika batin seseorang berada dalam keadaan tenang dan tenteram, sehingga akan memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai adanya orang lain disekitar. Menjadi seorang atlet karate di usia dewasa yang baik dan profesional harus selalu memperhatikan kondisi kesehatan mentalnya terutama pada kondisi psikisnya, karena dengan memiliki kesehatan mental yang baik akan berpotensi pada individu tersebut supaya dapat menggunakan potensi dan kemampuan dirinya secara maksimal dalam menghadapi segala tantangan dan permasalahan. Kecemasan menjelang bertanding pada mahasiswa atlet menjadi salah satu bagian dari kesehatan mental dimana kecemasan adalah keadaan emosional yang muncul dalam diri manusia berupa perasaan takut, khawatir ketika seseorang tersebut sedang dihadapkan dengan kondisi tertentu. Gejala lain yang mungkin dapat muncul pada penderita kecemasan adalah berkurangnya rasa percaya diri sehingga diperlukan beberapa faktor yang mampu meningkatkan kepercayaan diri seseorang agar dapat mengatasi kecemasan yang dialami. Melihat kesibukan sebagai mahasiswa, seorang mahasiswa yang menjadi seorang atlet karate harus memiliki tingkat emosi, perasaan, dan imajinasi yang positif karena dengan memiliki waktu latihan yang dikatakan terbatas mereka dituntut untuk memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya. Jika kepercayaan diri mereka

rendah maka akan berpengaruh terhadap timbulnya rasa kecemasan pada seorang atlet tersebut ketika akan menjelang pertandingan.

Perkembangan dunia olahraga di Indonesia sangat dibutuhkan adanya dukungan dari pemerintah. Seperti yang disampaikan oleh Sekretaris Kemenko Kesra dimana prestasi olahraga yang diraih oleh para atlet menjadi salah satu tolak ukur kemajuan pada suatu bangsa dan negara. Oleh karena itu, pemerintah melakukan banyak upaya dalam mengembangkan media sarana prasarana di bidang olahraga supaya atlet di Indonesia memiliki kesejahteraan yang baik dengan tujuan mereka akan lebih bersemangat dalam berlatih dan meraih prestasi setinggi mungkin. Adanya dukungan dari pemerintah untuk mengembangkan prestasi para atlet di berbagai macam cabang olahraga akan berpengaruh terhadap perolehan prestasi para atlet. Olahraga karate menjadi salah satu cabang olahraga yang cukup banyak diminati oleh individu dan telah mencetak banyak prestasi oleh para atlet di Indonesia. Perjuangan yang dilakukan para atlet karate untuk meraih prestasi yang tinggi di tingkat nasional maupun internasional ini membutuhkan usaha keras dan tentunya keyakinan pada diri mereka untuk berlatih. Menjelang pertandingan di tingkat nasional maupun internasional ini memiliki tingkat persaingan yang tinggi karena peserta yang mengikuti kejuaraan tersebut berasal dari berbagai daerah bahkan provinsi dengan kemampuan masing-masing yang sangat hebat.

Persaingan dalam sebuah pertandingan karate saat ini dinilai memiliki tingkat persaingan cukup ketat. Adanya persaingan ketat tersebut atlet karate dari Dojo Demak banyak dari mereka yang mengalami kecemasan menjelang

pertandingan tersebut. Kepercayaan diri menjadi faktor utama terjadinya kecemasan yang mereka alami, Alwin (2020:90). Menjelang kejuaraan muncul permasalahan yang sering terjadi yaitu para atlet memiliki permasalahan dalam tingkat kepercayaan diri mereka yang berkurang. Kepercayaan diri tersebut timbul dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi. Faktor yang paling banyak mempengaruhi para atlet karate adalah ketika mereka sudah mengetahui seberapa kemampuan yang dimiliki oleh lawan mereka (KB:W1/AK/B:46-52). Biasanya mereka mengetahui siapa yang menjadi lawan mereka di lapangan dari data peserta yang mengikuti kejuaraan tersebut. Kejuaraan nasional merupakan salah satu *event* yang sering diikuti oleh para atlet karate dari Dojo Demak ini. Persaingan dalam perlombaan tersebut akan sangat ketat karena diikuti oleh atlet karate dari berbagai daerah. Kurangnya kepercayaan diri yang dialami oleh atlet karate Dojo Demak adalah mereka akan mengalami kecemasan dengan ditandai oleh adanya rasa takut, khawatir dan tidak tenang ketika menjelang bertanding tersebut (KB:W1/AD/B:43-48).

Kepercayaan diri menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kondisi psikis pada atlet. Kepercayaan diri yang dimiliki individu menjadi kunci utama dalam performa yang akan ditampilkan di lapangan, jika dari awal para atlet merasa sudah tidak yakin dengan kemampuan dirinya sendiri maka mereka akan selalu diikuti dengan perasaan gelisah, takut, dan tidak tenang. Kepercayaan diri yang tinggi akan berpengaruh terhadap hasil yang akan diperoleh para atlet karena kepercayaan diri juga memiliki arti lain sebagai sumber kekuatan dan sikap positif yang mampu mengembangkan nilai positif dalam diri dan juga lingkungannya.

Menurut yang dikemukakan oleh Purnamasari & Novian (2021:204) 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. Menciptakan rasa percaya diri sebagai seorang individu harus memiliki emosi, perasaan, dan imajinasi yang bernilai positif. Selain dari faktor internal yaitu yang berasal dari dalam diri sendiri, kepercayaan diri juga bisa timbul melalui adanya faktor eksternal yang berasal dari lingkungan terdekatnya. Hal tersebut dapat berupa dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya seperti keluarga maupun teman. Adanya dukungan tersebut maka mereka akan lebih semangat dalam melakukan suatu hal yang mereka anggap sebagai suatu kondisi yang berbahaya atau sebuah ancaman bagi mereka sebagai seorang atlet (KB:W1/AD/B:76-80).

Kecemasan menjelang bertanding yang seringkali dialami oleh para atlet khususnya pada atlet karate akibat rasa gelisah, takut, dan tidak tenang ketika mereka akan menghadapi suatu kondisi yang dianggap sebagai sebuah ancaman. Seluruh atlet karate Dojo Demak itu sendiri memiliki anggapan bahwa adanya sebuah pertandingan dapat menjadi sebuah kondisi yang menantang bagi mereka karena dalam event tersebut diikuti oleh seluruh atlet yang berasal dari berbagai daerah. Tingkat kecemasan atlet Dojo Demak menjadi semakin meningkat akibat setelah adanya pandemi covid-19 mereka akan melaksanakan kembali kejuaraan secara langsung setelah sebelumnya melaksanakan perlombaan secara *online*.

Kejuaraan yang dilaksanakan secara luring atau secara langsung maka para atlet akan terjun langsung di lapangan dan bertanding secara sportif di lapangan perlombaan. Menjelang event pertandingan ini mereka berusaha sangat keras untuk mengurangi kecemasan yang mereka alami dengan cara meningkatkan kepercayaan diri mereka. Kepercayaan diri akan meningkat ketika mereka sudah merasa yakin pada dirinya sendiri. Terlihat dengan jelas upaya yang mereka lakukan seperti mengikuti program latihan yang telah dibuat oleh pelatih secara disiplin dan semangat. Keyakinan diri dan semangat yang tinggi itulah kemudian akan menjadikan mereka mampu yakin pada kekuatan dan kemampuan yang dimilikinya.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Alwin (2020:92) yang mana dalam penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan yang dialami oleh atlet. Melihat dari data penelitian yang dilakukan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa kepercayaan diri seorang atlet ketika menjelang pertandingan maka semakin rendah tingkat kecemasan yang akan timbul. Data yang diperoleh pada penelitian tersebut menggunakan jumlah populasi sebanyak 74 orang yang kemudian mendapat hasil yang signifikan melalui uji linieritas antara dua variabel yaitu variabel kecemasan menjelang bertanding mahasiswa atlet dengan variabel kepercayaan diri yang artinya pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kepercayaan diri yang dimiliki oleh atlet karate ketika menghadapi pertandingan, dimana semakin tinggi

kepercayaan diri yang dimiliki atlet maka semakin rendah tingkat kecemasan yang akan dialami dan hal tersebut berlaku sebaliknya.

Penelitian ini menurut data awal yang diperoleh peneliti melalui asesmen wawancara pada tanggal 25 Juni 2022 dengan jumlah responden sebanyak lima orang yang merupakan mahasiswa atlet karate Dojo Demak. Beberapa pertanyaan yang telah diberikan kepada responden didapatkan informasi mengenai kondisi psikologis yang dialami mahasiswa atlet karate ketika menjelang pertandingan. Menjadi suatu yang wajar terjadi pada individu ketika sedang dihadapkan dalam kondisi atau keadaan yang mereka anggap hal tersebut sebagai suatu yang berbahaya, sama halnya ketika menjelang pertandingan para atlet akan dihadapkan dengan lawan yang memiliki tingkat kemampuan sangat beragam. Menurut hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti yaitu seperti yang disampaikan oleh responden bahwa ketika menjelang pertandingan atlet akan mengalami kurangnya kepercayaan diri sehingga mengakibatkan munculnya gejala kecemasan menjelang bertanding yaitu perasaan gugup (KB:W1/AN/B:16-21). Gejala kecemasan menjelang bertanding yang dialami oleh seorang atlet sangat beragam tidak hanya muncul perasaan takut dan gugup saja namun seringkali ada individu yang mengalami gejala kecemasan seperti sering buang air kecil, perut terasa mulas, badan gemetar dan berkeringat (KB:W1/AD/B:43-48). Gejala kecemasan menjelang bertanding tersebut biasanya terjadi ketika sudah mendekati waktu pertandingan. Faktor yang cenderung dialami responden ketika mengalami kurangnya rasa kepercayaan diri adalah keterbatasan waktu latihan mereka karena menurut mereka waktu latihan yang maksimal akan membuat mereka lebih

menguasai dan menerima materi maupun teknik secara lebih matang (KB:W1/MA/B:134-139). Menurut informasi dari responden lain juga mengatakan bahwa keterbatasan waktu latihan akan sangat berpengaruh terhadap performa yang akan ditampilkan oleh atlet saat bertanding di lapangan (KB:W1/AK/B:164-166). Tidak hanya itu saja kecemasan menjelang bertanding seorang atlet dapat meningkat apabila orang-orang disekitar mereka memberikan target hasil pada pertandingan yang mereka ikuti sehingga mereka merasa dituntut dan akibatnya mereka akan muncul perasaan takut dan khawatir dalam diri mereka jika hasil yang diperoleh tidak sesuai target atau harapan orang-orang disekitarnya. Menurut informasi yang diperoleh mereka biasanya diberikan target hasil pertandingan oleh pelatih (KB:W1/AD/B:25-27). Kepercayaan diri tersebut dapat menurun apabila responden tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya saat itu, untuk melihat data dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti maka disajikan tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Perbandingan Kepercayaan Diri dan Kecemasan Menjelang Bertanding

No .	Respon- den	Kategori Kepercaya an diri	Kode Berkas	Kategori Kecemasan Menjelang Bertanding	Kode Berkas
1.	I	Tinggi	(KB:W1/AN/B: 86-91)	Rendah	(KB:W1/AN/ B:103-105)
2.	II	Tinggi	(KB:W1/AD/B: 67)	Tinggi	(KB:W1/AD/ B:43-48)
3.	III	Rendah	(KB:W1/AK/B: 113-118)	Tinggi	(KB:W1/AK/ B:46-52)
4.	IV	Tinggi	(KB:W1/DA/B: 82-83)	Tinggi	(KB:W1/DA/ B:19)
5.	V	Tinggi	(KB:W1/MA/B: 64-66)	Tinggi	(KB:W1/MA/ B:28)

Berdasarkan dari tabel perbandingan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang bertanding di atas peneliti memperoleh data tersebut dari hasil wawancara yang telah dilakukan dengan lima responden yang kemudian diperoleh kategori tinggi atau rendahnya kepercayaan diri dan kecemasan yang dialami mahasiswa atlet karate di Dojo Demak.

Kesenjangan masalah yang ditemukan peneliti dalam data awal penelitian ini adalah adanya ketidaksesuaian teori pada penelitian terdahulu yaitu data penelitian yang dilakukan oleh Alwin (2020:92) dengan data lapangan yang ditemukan saat ini. Penelitian sebelumnya memperoleh hasil yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan menjelang bertanding yang artinya apabila kepercayaan yang dimiliki tinggi maka tingkat kecemasan menjelang bertanding yang dialami atlet rendah dan memiliki arti sebaliknya sedangkan, pada hasil data wawancara pada penelitian ini peneliti memperoleh data bahwa tingkat kepercayaan diri yang tinggi tidak berpengaruh terhadap tingkat kecemasan menjelang bertanding yang dialami oleh mahasiswa atlet karate Dojo Demak (KB:W1/AN/B:106-110). Selain itu, pada beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri dan munculnya kecemasan menjelang bertanding di dalam penelitian sebelumnya menekankan pada sikap optimisme dan dukungan dari lingkungan sekitar namun, pada penelitian ini di temukan data bahwa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri dan tingkat kecemasan dapat berasal dari keterbatasan waktu latihan yang di miliki oleh atlet sehingga hal tersebut menyebabkan mereka menjadi kurang yakin dengan kemampuannya sendiri (KB:W1/AK/B:164-169). Data yang diperoleh peneliti

faktor eksternal yang berasal dari orang-orang disekitar mereka yang didalam penelitian sebelumnya dikatakan sebagai dukungan untuk menghadapi kecemasan justru dalam data penelitian ini diperoleh bahwa orang-orang di sekitar banyak yang memberikan target hasil pertandingan kepada atlet yang mana hal tersebut dianggap sebagai sebuah tuntutan yang membuat mereka merasa takut dan gugup ketika menjelang pertandingan (KB:W1/AD/B:26-30).

B. Rumusan Masalah

Kecemasan menjelang bertanding merupakan kondisi yang dialami oleh seseorang ketika dihadapkan dalam suatu kondisi tertentu. Faktor kepercayaan diri merupakan salah satu penyebab kecemasan menjelang bertanding itu terjadi pada mahasiswa atlet karate Dojo Demak. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Alwin (2020:92) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang terjadi akibat kurangnya kepercayaan diri seseorang ketika menjelang pertandingan dengan munculnya gejala kecemasan menjelang bertanding. Adanya perbedaan antara data penelitian yang dilakukan oleh Alwin (2020:92) dengan data lapangan yang diperoleh tersebut maka peneliti tertarik untuk mencari tahu lebih banyak lagi mengenai apakah terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang bertanding pada mahasiswa atlet karate Dojo Demak menjelang pertandingan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan oleh peneliti di atas, maka dapat diketahui bahwa tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris mengenai hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa atlet karate di Dojo Demak.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Melihat dari hasil penelitian ini mampu memberikan referensi pengetahuan dan informasi dalam bidang ilmu psikologi klinis serta pada bidang ilmu psikologi olahraga terkait dengan rasa kepercayaan diri dengan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa atlet menjelang bertanding.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis ini diharapkan dengan adanya penelitian ini kedepannya dapat menjadi referensi atau bahan pertimbangan untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan bagi:

a. Atlet

Dapat mengetahui bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan menjelang bertanding pada atlet karate Dojo Demak. Adanya hubungan tersebut maka atlet dapat meningkatkan kepercayaan diri untuk mengurangi kecemasan dengan cara seperti mengefektifkan waktu berlatih menjelang bertanding, memberikan motivasi terhadap diri sendiri agar yakin akan kemampuan yang dimiliki.

b. Pelatih

Pelatih dapat mengetahui bahwa pemberian target pada mahasiswa atlet akan menambah rasa kecemasan yang muncul akibat kurangnya rasa percaya diri atlet terhadap kemampuan yang dimiliki menjelang bertanding.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Menjelang Bertanding

1. Pengertian Kecemasan Menjelang Bertanding

Kecemasan menjelang bertanding adalah perasaan takut dan khawatir terhadap sesuatu yang akan dialami oleh individu akibat hal tersebut dianggap sebagai suatu yang bahaya untuk individu tersebut Alwin (2020:89). Menurut Feist Jess,dkk (2017:349) kecemasan menjelang bertanding adalah kondisi individu dimana mereka menyadari bahwa eksistensinya atau beberapa haln yang mereka anggap terancam hancur atau rusak.

Menurut Triana (2020:454-455) kecemasan menjelang bertanding adalah kondisi takut yang terjadi secara tidak rasional, artinya individu mulai tidak fokus dengan apa yang akan dilakukannya sehingga menyebabkan individu berpikir yang tidak ada hubungannya dengan apa yang terjadi. Menurut Rifai (2018:45) kecemasan menjelang bertanding adalah salah satu keadaan emosi yang ditandai dengan adanya dimana individu merasa terancam oleh suatu hal yang dianggap menjadi sebuah ancaman yang tidak begitu terlihat jelas.

Kecemasan menjelang bertanding adalah munculnya reaksi akibat perasaan takut terhadap suatu keadaan yang terjadi pada Individu, Tuhadi (2018:29). Menurut (Fitria 2020:25) kecemasan menjelang bertanding merupakan perasaan yang bersifat subjektif artinya individu

mengalami ketegangan mental yang mengakibatkan rasa gelisah akibat ketidakmampuan dalam menghadapi masalah yang dialami atau individu tidak merasa aman dalam kondisi tersebut.

Berdasarkan beberapa pendapat menurut para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan menjelang bertanding adalah perasaan takut dan khawatir yang muncul dalam suatu keadaan tertentu yang akan dialami oleh individu.

2. Aspek-aspek Kecemasan Menjelang Bertanding

Menurut Fadila (2018:12) ada tiga aspek dalam timbulnya kecemasan menjelang bertanding yaitu:

a. Aspek efektif

Kondisi ketika individu merasa ketakutan, kekhawatiran dalam menghadapi suatu hal dalam dirinya.

b. Aspek kognitif

Terjadi dimana individu menjadi mudah bingung dalam bersikap.

c. Aspek afektif

Pada tubuh individu menangkap respon seperti pusing, mudah merasa lelah, lemas, dan kurangnya nafsu makan.

Menurut Kroll (dalam Alwin 2020:90) aspek kecemasan menjelang bertanding adalah sebagai berikut:

a. Keluhan somatik

Keluhan somatik adalah munculnya situasi diri akibat adanya stress yang terjadi pada individu tersebut. Biasanya hal tersebut akan terjadi menjelang

waktu pertandingan dan akan mengakibatkan munculnya efek kecemasan yaitu buang air kecil, perut terasa mulas, badan menjadi gemetar dan berkeringat.

- b. Takut akan kegagalan merupakan suatu kondisi yang terjadi pada individu ketika dalam diri individu tersebut tidak meyakini atas kemampuannya sendiri sehingga mempersepsikan hasil pertandingan dengan suatu yang akan gagal.
- c. Perasaan tidak mampu adalah perasaan yang menunjukkan bahwa seorang individu merasa ragu dan bimbang ketika seorang atlet akan melaksanakan pertandingan. Individu tersebut akan merasa bersalah pada dirinya karena menganggap dirinya tidak mampu dan kurang percaya diri.
- d. Hilangnya kontrol biasa terjadi pada atlet ketika menjelang pertandingan individu merasa sedang tidak mengatur sesuatu namun seperti ada yang mengontrol dari faktor eksternal seperti contoh keberuntungan yang diperoleh saat pertandingan. Hal tersebut bisa saja terjadi pada atlet yang tidak yakin atas kemampuannya sendiri.
- e. Perasaan bersalah ini biasa terjadi pada atlet ketika pertandingan baik berasal dari kesalahan yang dilakukan sendiri maupun kesalahan yang terjadi akibat faktor eksternal.

Tuhadi (2018:31) mengemukakan bahwa kecemasan menjelang bertanding dapat dibagi menjadi tiga aspek yaitu:

- a. Kompetitif *Anxiety*
- b. Kognitif *Anxiety*

c. Somatic Anxiety

Berdasarkan dari beberapa pendapat menurut ahli mengenai aspek kecemasan menjelang bertanding dapat disimpulkan bahwa aspek dalam kecemasan adalah aspek kognitif, keluhan somatik, afektif, kompetitif.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Menjelang Bertanding

Menurut Halim (2019:12) mengemukakan bahwa ada dua faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan menjelang bertanding yaitu :

a. Faktor internal

Faktor internal berasal dari dalam diri individu itu sendiri terutama pada suatu kondisi dimana individu tersebut sedang dihadapkan dalam suatu permasalahan. Faktor tersebut mempengaruhi terhadap pengambilan keputusan yang akan diambil.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini berasal dari lingkungan social disekitar individu tersebut. Dukungan sosial memberikan pengaruh besar terhadap kecemasan individu.

Menurut Sari dan Kuncoro (dalam Rifai 2018:16) factor yang mempengaruhi kecemasan menjelang bertanding adalah sebagai berikut:

- a. Keadaan pribadi yang dialami oleh individu
- b. Tingkat pendidikan
- c. Pengalaman yang tidak menyenangkan yang pernah dialami oleh individu tersebut
- d. Dukungan sosial

Menurut Alwin (2020:95) mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan menjelang bertanding adalah:

a. Optimisme

Kondisi individu yang percaya dan meyakini kemampuannya sendiri

b. Penyebab lingkungan baru

Individu berada dalam lingkungan yang dianggap asing oleh mereka

c. Dukungan sosial

Dukungan yang diberikan oleh orang-orang disekitar individu

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas mengenai faktor yang mempengaruhi kecemasan dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan menjelang bertanding adalah optimisme, keadaan pribadi yang dialami individu serta dukungan sosial.

B. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah suatu perasaan yakin pada individu terhadap kemampuan atau tingkat kepastian yang dimiliki dalam meraih kesuksesan di bidang olahraga Purnomo (2020:2). Suatu kepercayaan diri tersebut akan terfokus pada apa saja yang akan dilakukan dengan menggunakan kemampuan individu itu sendiri.

Menurut Kurniawan (2020:49) mengemukakan bahwa percaya diri merupakan suatu kondisi mental atau psikologis pada diri individu dimana hal tersebut yang akan memberikan perasaan yakin terhadap dirinya sendiri dalam

berbuat maupun saat melakukan hal apapun yang dinilai sebagai tindakan terbaik. Seorang individu akan memiliki rasa kepercayaan diri apalagi sebagai seorang atlet yang selalu dituntut untuk harus memiliki kepercayaan diri yang tinggi supaya dalam langkah pencapaian kesuksesan mereka akan mendapat hasil yang terbaik.

Menurut yang dikemukakan oleh Purnamasari (2021:204) kepercayaan diri adalah sikap positif yang harus dimiliki oleh atlet karena dengan adanya kepercayaan diri maka seorang atlet akan mampu mengembangkan nilai-nilai positif lain dalam dirinya serta lingkungan disekitarnya. Menjadi seorang atlet lingkungan sekitar biasanya yaitu lingkungan berlatih dan lingkungan untuk bertanding.

Kepercayaan diri merupakan sebuah faktor yang mampu menjadi sumber dorongan bagi seorang atlet supaya menjadi pribadi yang lebih yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya serta mampu mengoptimalkan segala sesuatu yang akan dilakukan, Agus (2020:165). Menurut Mildawani (2014:14) kepercayaan diri adalah suatu keyakinan dan sikap yang dimiliki oleh individu di atas dari kemampuan yang mereka miliki untuk dapat menerima dirinya sendiri dengan apa adanya, baik itu positif maupun negatif. Kepercayaan diri juga diartikan sebagai keyakinan yang dimiliki oleh setiap manusia dan sudah melekat dalam jiwa masing-masing individu bahwa sebesar apapun tantangan dalam hidup bagaimanapun itu harus dihadapi dengan cara melakukan sesuatu.

Berdasarkan dari beberapa pengertian yang dikemukakan oleh beberapa ahli di atas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah suatu perasaan atau kondisi yang dimiliki oleh setiap individu dalam menunjukkan keyakinannya terhadap kemampuan yang mereka miliki serta mampu melakukan segala yang dihadapi secara optimal.

2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Menurut Mildawani (2014:9) ada beberapa aspek yang menunjukkan atau menandai bahwa individu tersebut memiliki rasa kepercayaan diri yaitu sebagai berikut:

a. Keyakinan akan kemampuan

Keyakinan akan kemampuan adalah sikap positif yang dimiliki oleh seseorang untuk mengerti tentang bagaimana dirinya dan kemampuan yang dimiliki serta individu tersebut mengetahui apa saja hal yang akan dilakukan.

b. Optimis

Sikap optimis merupakan sikap positif seseorang yang selalu memiliki pandangan yang baik terkait dirinya sendiri. Artinya, seseorang yang bersikap optimis akan benar-benar yakin dengan kemampuan serta harapan yang dimiliki.

c. Objektif

Objektif merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melihat suatu kebenaran dalam permasalahan berdasarkan apa yang terjadi sebenarnya dan tidak menurut pandangan atau pendapat dirinya sendiri.

d. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab artinya mampu menanggung segala resiko dan konsekuensi terhadap segala sesuatu yang telah dilakukan.

e. Rasional dan realistik

Rasional dan realistik berarti individu tersebut melakukan segala sesuatu sesuai dengan analisa suatu masalah atau kejadian menggunakan pemikiran yang masuk akal dan sesuai dengan kenyataan yang terjadi.

Menurut Lauster (dalam Rifai 2018:31) mengemukakan beberapa aspek kepercayaan diri yaitu:

- a. Optimis, yaitu sikap positif yang dimiliki individu dimana selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala sesuatu tentang dirinya sendiri, kemampuan, maupun harapan.
- b. Keyakinan pada kemampuan sendiri, yaitu individu mengerti dengan betul bagaimana kemampuannya serta meyakini hal tersebut dengan apa adanya.
- c. Toleransi, yaitu suatu sikap positif dimana individu mampu menghargai pendapat dari orang lain tanpa ikut campur didalamnya.
- d. Ambisi normal, yaitu keinginan atau kemauan individu dalam meraih apa yang mereka inginkan selama hal tersebut bersifat positif.
- e. Tanggung jawab, yaitu mampu menerima resiko dan konsekuensi ketika melakukan segala sesuatu.
- f. Rasa aman, yaitu keadaan seseorang yang tidak merasa takut akan hal yang akan datang dikemudian hari mengenai pemuasan kebutuhan dan mampu menghadapi segala sesuatu dengan keadaan tenang.

- g. Mandiri, yaitu sikap yang memiliki nilai positif dimana individu tidak selalu bergantung pada orang lain.

Menurut Murni (2020:8-9) kepercayaan diri memiliki dua aspek yaitu aspek internal dan aspek eksternal yaitu:

a. Aspek internal :

- 1) Konsep diri : Cara individu untuk memandang dan menilai dirinya secara positif atau negatif serta meyakini atas kemampuan yang dimiliki.
- 2) Harga diri : Evaluasi pada diri sendiri yang dinilai dari sikap-sikap yang bersifat positif maupun negatif.
- 3) Kondisi fisik

b. Aspek Eksternal

- 1) Pendidikan : Individu masih menempuh dunia pendidikan.
- 2) Pekerjaan : Individu tersebut apakah sudah memiliki pekerjaan atau belum.
- 3) Lingkungan : Interaksi yang dilakukan dengan lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan beberapa aspek yang dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek kepercayaan diri adalah optimis, objektif, tanggung jawab, rasional dan realistis.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri salah satunya yang dikemukakan Halim (2019:4) yaitu:

- a. Rasa optimis

- b. Berpikir positif dan realistis
- c. Penerimaan diri

Teori yang dikemukakan oleh Rahayu (dalam Triana 2020:456) juga mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang yaitu :

- a. Orang tua, dimana orang tua merupakan sumber pendidikan pertama bagi seorang individu dan orang tua juga berperan utama untuk menentukan baik dan buruknya kepribadian yang dimiliki oleh anak.
- b. Lingkungan, lingkungan menjadi salah satu yang memegang peranan penting dalam tumbuh kembang seseorang karena kegiatan individu tidak terlepas dari kegiatan sosial maka dari itu lingkungan juga berpengaruh terhadap rasa kepercayaan diri.
- c. Guru (Pelatih), sebagai peran pendidik guru atau pelatih juga berpengaruh terhadap meningkatkan perkembangan kepercayaan diri individu.

Menurut Kinasih, dkk (2021:3) terbentuknya kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

- a. Faktor internal
 - 1) Konsep diri
 - 2) Kondisi fisik
 - 3) Pengalaman hidup
- b. Faktor eksternal : Lingkungan

Berdasarkan beberapa faktor menurut beberapa ahli maka dapat didapatkan kesimpulan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan

diri individu adalah faktor pada rasa optimis, kondisi fisik, faktor sosial, dan penerimaan diri.

C. Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menjelang Bertanding pada Mahasiswa Atlet

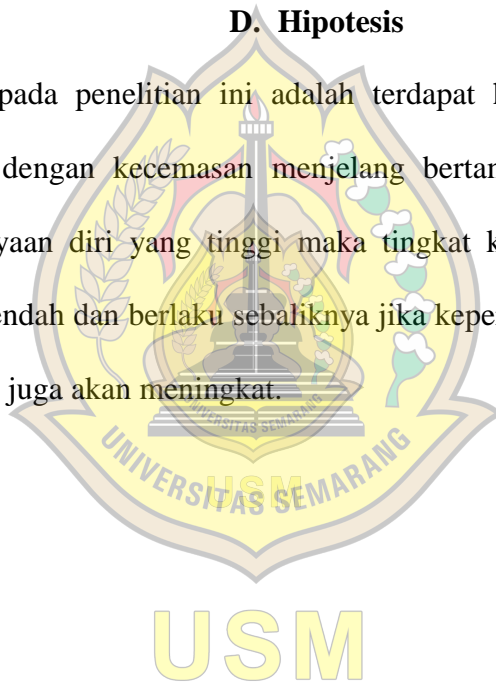
Menurut Alwin (2020:93) kecemasan menjelang bertanding akan muncul apabila seseorang mengalami perasaan ketakutan dan kekhawatiran terhadap sesuatu yang akan terjadi kedepannya tanpa sebab. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil bahwa variabel kecemasan menjelang bertanding dengan variabel kepercayaan diri memiliki hubungan yang negatif. Permasalahan seperti itu pada atlet biasanya terjadi akibat kurangnya kepercayaan diri. Penelitian Triana (2020:7-8) bahwa hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang bertanding. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri yang sangat penting dalam menurunkan tingkat kecemasan menjelang bertanding yang dimiliki oleh individu.

Hasil penelitian Eka & Muhammad (2020:4) terdapat korelasi negatif dan signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan menjelang bertanding menghadapi pertandingan yang berarti dalam hal tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri seseorang memiliki peranan yang penting dalam menurunkan tingkat kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari & Novian (2021:8) menunjukkan hasil yang signifikan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dan kepercayaan diri atlet. Kepercayaan diri dengan kecemasan di nilai sangat berkaitan dan tidak dapat di pisahkan antara satu dan lainnya.

Berdasarkan dari beberapa penjelasan mengenai hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa antara kepercayaan diri dengan kecemasan memiliki hubungan negatif artinya, semakin tinggi kepercayaan diri maka akan semakin rendah tingkat kecemasan, berlaku sebaliknya jika kepercayaan diri rendah maka tingkat kecemasan akan semakin tinggi.

D. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang bertanding. Semakin individu memiliki kepercayaan diri yang tinggi maka tingkat kecemasannya menjelang bertanding akan rendah dan berlaku sebaliknya jika kepercayaan diri rendah maka tingkat kecemasan juga akan meningkat.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Purwanto (2019:1-3) secara teoretis variabel adalah atribut seseorang, atau subjek yang bervariasi antara satu dengan yang lain. Pada variasi tersebut memiliki nilai, skor, serta ukuran yang berbeda. Kemudian variabel penelitian adalah suatu objek, sifat, atribut, atau nilai seseorang yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Menunjukkan dalam penelitian ini bahwa variabel yang dimaksud adalah:

Variabel Tergantung : Kecemasan menjelang bertanding

Variabel Bebas : Kepercayaan diri

B. Definisi Operasional Varibel Penelitian

1. Kecemasan Menjelang Bertanding

Kecemasan menjelang bertanding dapat dialami oleh setiap individu khususnya pada seorang atlet akibat adanya keadaan atau kondisi yang dianggap sebagai ancaman atau suatu hal yang bahaya bagi individu tersebut. Kecemasan menjelang bertanding biasanya muncul ditandai dengan beberapa gejala yang dialami oleh individu yaitu seperti muncul rasa ketakutan, kekhawatiran, tegang, dan beberapa gejala fisik yang muncul seperti pusing, perut terasa mulas, badan berkeringat dan gemetar. Kecemasan Menjelang Bertanding dapat diukur melalui Skala Kecemasan Menjelang Bertanding yang meliputi dari beberapa aspek yang dapat mengukur. tinggi skor maka

akan semakin tinggi tingkat kecemasan Menjelang bertanding dan berlaku sebaliknya apabila perolehan skor rendah maka tingkat kecemasan juga rendah.

2. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri menjadi sebuah dorongan bagi individu dalam melakukan suatu hal yang sedang mereka hadapi. Kepercayaan diri merupakan perasaan yang dimiliki individu dimana mereka meyakini segala kemampuan yang mereka miliki dan melakukan suatu hal tersebut secara optimal. Kepercayaan diri ini dapat diukur menggunakan Skala Kepercayaan Diri. Skala tersebut memuat beberapa aspek kepercayaan diri seseorang. Melalui skala kepercayaan diri tersebut maka dapat mengetahui bagaimana tingkat kepercayaan diri yang dimiliki. Melihat dari perolehan skor maka akan didapatkan hasil semakin tinggi skor maka akan semakin tinggi tingkat kepercayaan diri, dan berlaku sebaliknya apabila perolehan skor rendah maka tingkat kepercayaan diri juga rendah.



USM

C. Responden Penelitian

1. Populasi dan Sampel

Menurut Agistiawati & Asbari (2020:107) populasi adalah segala hal yang berperan mendukung serta memiliki keterkaitan dalam suatu penelitian sebagai sumber informasi untuk memperoleh data tersebut sesuai dengan karakteristik penelitian. Populasi pada penelitian ini berjumlah 100 responden dari mahasiswa atlet karate dengan karakteristik sebagai berikut:

- a. Seluruh mahasiswa yang berperan sebagai seorang atlet karate
- b. Jenis kelamin perempuan dan laki-laki
- c. Kisaran umur 18-25 tahun

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah individu yang memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Seluruh mahasiswa yang berperan sebagai seorang atlet karate
- b. Jenis kelamin perempuan dan laki-laki
- c. Kisaran umur 18-25 tahun

2. Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini menggunakan teknik sampling *non-probability sampling*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *quota sampling* yaitu sampel atau responden diambil sesuai dengan jumlah sampel yang ditentukan dengan memenuhi karakteristik yang telah ditentukan (Hernaeny, 2021). Cara menyebarkan kuisioner melalui media sosial dapat memanfaatkan fasilitas layanan dari *Google Form* untuk membuat *link survey* kemudian responden akan dapat mengisi kuisioner melalui *link survey* yang telah dibuat melalui *Google Form*. Kuisioner secara langsung disebar oleh peneliti saat mengunjungi tempat latihan.

D. Metode Pengumpulan Data

1. Alat Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data berupa skala variabel penelitian yaitu skala kepercayaan diri dan skala kecemasan.

a. Skala Kecemasan Menjelang Bertanding

Penelitian ini kecemasan menjelang bertanding diukur melalui skala kecemasan menjelang bertanding yang ditinjau melalui beberapa aspek yaitu aspek keluhan somatik, takut akan kegagalan, perasaan tidak mampu, hilangnya kontrol, dan perasaan bersalah.

Tabel 2. Blue Print Skala Kecemasan Menjelang Bertanding

No.	Aspek-aspek Kecemasan Menjelang Bertanding	Item		Total
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Keluhan Somatik	4	4	8
2	Kognitif	4	4	8
3	Afektif	4	4	8
4	Kompetitif	4	4	8
Total		16	16	32

Skala kecemasan menjelang bertanding setiap jawaban yang diberikan pada tiap *item* mempunyai sifat mendukung (*favourable*) dan tidak mendukung (*unfavourable*) yang kemudian akan diberikan skor atau nilai pada setiap *item* yang ada. Pernyataan tersebut diperoleh dari aspek kecemasan menjelang bertanding. Salah satu metode yang disusun berdasar distribusi respons responden adalah metode skala likert. Pada metode penskalaan ini akan berpusat dalam respons responden dengan melakukan penyusunan sebuah tes yang meletakkan subjek atau individu yang akan dihadapi pada poin yang berbeda secara kontinum. Metode penskalaan yang disusun berdasar distribusi respon responden maka akan menggunakan model *Thurstone* dalam

proses penskalaan. Tipe ini respons responden diberikan dalam taraf kesetujuan, yaitu: sangat setuju, setuju “SS” dengan memberikan skor 4, “S” yang artinya setuju dengan memberikan skor 3, kemudian “TS” artinya tidak setuju dengan memberikan skor 2, dan yang terakhir adalah “STS” yaitu sangat tidak setuju dengan memberikan skor 1.

b. Skala Kepercayaan Diri

Penelitian ini menggunakan skala kepercayaan diri untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri individu melalui empat aspek kepercayaan diri yaitu optimis, objektif, tanggung jawab, rasional dan realistis.

Tabel 3. Blue Print Skala Kepercayaan Diri

No.	Aspek-aspek Kepercayaan Diri	Item		Total
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Optimis	4	4	8
2	Objektif	4	4	8
3	Tanggung jawab	4	4	8
4	Rasional dan realistis	4	4	8
Total		16	16	32

Tabel skala kepercayaan diri tersebut berisi pernyataan-pernyataan berdasarkan aspek kepercayaan diri. Adanya skala kepercayaan diri ini digunakan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri yang dimiliki individu. Tipe ini respons responden diberikan dalam taraf kesetujuan, yaitu: sangat setuju, setuju “SS” dengan memberikan skor 4, “S” yang artinya setuju dengan memberikan skor 3, kemudian “TS” artinya tidak setuju dengan memberikan

skor 2, dan yang terakhir adalah “STS” yaitu sangat tidak setuju dengan memberikan skor 1.

2. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

a. Validitas

Menurut Syamsuryadin & Wahyuniati (2017:17) mengemukakan bahwa validitas merupakan suatu alat ukur untuk mengetahui sejauhmana ketepatan pengukuran yang dilakukan. Validitas juga berfungsi sebagai alat ukur untuk mengetahui apakah data penelitian tersebut valid atau tidak. Melihat data yang valid maka peneliti menggunakan metode analisis data Korelasi *Product Moment*. Menurut Yudihartanti (2017:1693) Korelasi *Product Moment* merupakan suatu pengukuran parametik yang akan menghasilkan koefisien korelasi untuk mengetahui sejauh mana korelasi antara dua variabel.

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2][N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy}	= Koefisien korelasi antara skor <i>item</i> dengan skor total
N	= Jumlah responden
$\sum X$	= Jumlah skor aitem
$\sum X^2$	= Jumlah kuadrat skor aitem
$\sum Y$	= Jumlah skor total
$\sum Y^2$	= Jumlah kuadrat skor total
$\sum XY$	= Jumlah perkalian antara skor aitem dengan skor total aitem

b. Reliabilitas

Menurut Syamsuryadin & Wahyuniati (2017:22) mengemukakan bahwa reliabilitas suatu alat ukur yang digunakan untuk mengetahui sejauh mana suatu pengukuran tersebut dapat dipercaya keajegan dan konsistensinya. Mengetahui hal tersebut maka pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach* dengan rumus koefisien sebagai berikut :

$$\alpha = 2 \left[1 - \frac{S_1^2 + S_2^2}{S_x^2} \right]$$

Keterangan :

α = Koefisien alpha

S_1^2 = Varian belahan 1

S_2^2 = Varian belahan 2

S_x^2 = Varian skor skala

E. Metode Analisis Data

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Data yang diperoleh perlu dilakukan pengujian data menggunakan metode statistika supaya hasil perolehan data dapat dipercaya dan dipertanggung jawabkan. Peneliti menggunakan metode analisis data menggunakan uji Korelasi *Product Moment* untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan mahasiswa atlet karate menjelang pertandingan dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{[N \cdot \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2][N \cdot \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2]}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = Koefisien korelasi antara kepercayaan diri dengan kecemasan
 N = Jumlah responden
 ΣX = Jumlah skor aitem kepercayaan diri
 ΣX^2 = Jumlah kuadrat skor kepercayaan diri
 ΣY = Jumlah skor total kecemasan menjelang bertanding
 ΣY^2 = Jumlah kuadrat skor total kecemasan menjelang bertanding
 ΣXY = Jumlah perkalian antara skor kepercayaan diri dengan skor kecemasan menjelang bertanding



USM

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kencah Penelitian

Orientasi kencah penelitian merupakan salah satu persiapan awal yang harus dilakukan sebelum melaksanakan penelitian. Tujuan orientasi kencah penelitian ini adalah supaya dapat mengetahui gambaran situasi serta karakteristik tempat yang akan digunakan untuk melakukan penelitian dan bagaimana persiapan yang dapat dilakukan pada kencah penelitian yang telah ditentukan. Peneliti menentukan kencah penelitian pada mahasiswa atlet yang berasal dari Dojo Demak. Sebelum melakukan penelitian telah dilakukan tahap wawancara kepada beberapa subjek yang memenuhi karakteristik penelitian. Wawancara tersebut dilakukan untuk mendapatkan data awal sebelum lanjut pada tahap penelitian yang akan berlangsung. Setelah proses wawancara, langkah selanjutnya adalah menyebarkan kuisioner untuk mendapat data *try out* sebanyak 50 subjek dan 100 subjek untuk mendapatkan data penelitian pada mahasiswa atlet karate Dojo Demak.

Bidang olahraga karate ini para atlet memiliki dasar pemikiran yang tertuang dalam Sumpah Karate. Adapun isi dari Sumpah Karate tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Sanggup memelihara kepribadian
- b. Sanggup patuh pada kejujuran

- c. Sanggup mempertinggi prestasi
- d. Sanggup menjaga sopan santun
- e. Sanggup menguasai diri

Atlet karate menjadikan Sumpah Karate tersebut sebagai pedoman atau dasar pemikiran mereka sebagai atlet karate yang berkompeten baik pada saat latihan maupun akan menjelang bertanding sehingga, penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa atlet menjelang bertanding.

2. Permohonan Izin Penelitian

Permohonan izin sebelum melakukan penelitian disampaikan secara langsung oleh peneliti kepada pelatih yang mengajar di Dojo Demak tersebut. Setelah itu, pelatih menyetujui untuk peneliti melakukan penelitian pada seluruh muridnya dan menyerahkan hak atas ketersediaan mereka masing-masing. Selanjutnya, peneliti melakukan konfirmasi langsung dengan setiap atlet karate yang memenuhi karakteristik penelitian terkait ketersediaan mereka mengisi kuisioner yang telah dibuat melalui aplikasi *google form*.

B. Uji Coba Alat Ukur

1. Penyusunan Alat Ukur

Tahap penyusunan alat ukur ini menggunakan dua skala yang berbeda yaitu skala kepercayaan diri dengan dengan skala kecemasan. Kedua skala tersebut akan disusun dengan beberapa sebaran nomor *item*. Uji

coba alat ukur pada penelitian ini terdapat masing-masing 32 sebaran nomor *item* pada skala kepercayaan diri dan skala kecemasan yang disusun berdasarkan aspek kedua variabel sebagai berikut:

a. Skala Kepercayaan Diri Atlet Menjelang Bertanding

Skala Kepercayaan Diri ini disusun berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri yang terdiri dari aspek optimis, objektif, tanggung jawab, rasional dan realistis. Sebaran nomor *item* dapat dilihat pada tabel 4 :

Tabel 4.
Sebaran Nomor *Item* Skala Kepercayaan Diri atlet Menjelang Bertanding

No.	Aspek Kepercayaan Diri	Indikator	Jumlah <i>Item</i>		Jumlah <i>Item</i>
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1.	Optimis	Yakin atas kemampuan diri	1,9,17,25	2,10,18,26	8
2.	Objektif	Kemampuan melihat suatu kebenaran	3,11,19,27	4,,12,22,30	8
3.	Tanggung jawab	Kemampuan menerima resiko dan konsekuensi	5,13,21,29	6,14,22,30	8
4.	Rasional dan Realistis	Berpikir yang masuk akal dan sesuai kenyataan	7,15,23,31	8,16,24,32	8
Total			16	16	32

Keterangan :

Fav = *Favourable*

Unfavourable = *Unfavourable*

b. Skala Kecemasan Atlet Menjelang Bertanding

Skala Kecemasan ini disusun berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri yang terdiri dari aspek keluhan somatik, kognitif, afektif, kompetitif. Sebaran nomor *item* dapat dilihat pada tabel 5 :

Tabel 5. Sebaran *Item* Skala Kecemasan

No.	Aspek Kecemasan	Indikator	Jumlah <i>Item</i>		Jumlah <i>Item</i>
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1.	Keluhan Somatik	Muncul efek kecemasan seperti buang air kecil, mulas, badan gemetar dan berkeringat	1,9,17,25	2,10,18,26	8
2.	Kognitif	Keadaan mudah bingung dalam bersikap	3,11,19,27	4,,12,22,30	8
3.	Afektif	Tubuh menangkap respon seperti pusing, lemas	5,13,21,29	6,14,22,30	8
4.	Kompetitif	Muncul perasaan stress akibat ketidakpastian hasil	7,15,23,31	8,16,24,32	8
Total			16	16	32

Keterangan :

Fav = *Favourable*

Unfavourable = *Unfavourable*

2. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur dilakukan pada atlet Dojo Demak yang berstatus sebagai mahasiswa. Pelaksanaan uji coba alat ukur ini peneliti melakukan

try out sebelum penelitian dengan mengambil sebanyak 50 responden melalui *quota sampling*, dimana peneliti menyebar kuisisioner pada saat para atlet sedang istirahat. *Try Out* dilakukan pada tanggal 5 januari 2023 dengan cara menyebar skala kepribadian dan skala kecemasan melalui kuisisioner yang berisi total 64 nomor sebaran *item* yaitu diantaranya 32 sebaran *item* skala kepercayaan diri dan 32 sebaran *item* skala kecemasan yang kemudian disebar melalui *link google form* yang telah dibuat. Sebelum responden mengisi kuisisioner tersebut peneliti memperkenalkan diri kemudian menjelaskan maksud dan tujuan menyebar *link* kuisisioner tersebut serta memberi penjelasan terkait bagaimana cara pengisian kuisisioner melalui *google form* tersebut.

3. Hasil Uji Coba Alat Ukur

a. Skala Kepercayaan Diri

Sebaran nomor *item* pada skala kepercayaan diri berjumlah sebanyak 32 *item*. Menunjukkan hasil uji validitas yang menggunakan taraf signifikan 0,300 dimana terdapat 32 *item* yang dinyatakan valid dengan nilai reliabilitas 0,954 dilihat pada putaran terakhir. Berikut data *item* valid dan gugur pada skala kepercayaan diri dapat dilihat pada tabel 6:

Tabel 6. Sebaran *Item* Valid dan Gugur Pada Skala Kepercayaan Diri

No.	Aspek-aspek Kepercayaan Diri	Indikator	Jumlah <i>Item</i>		Jumlah <i>Item</i>		Total
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	Valid	Gugur	
1.	Optimis	Yakin atas kemampuan diri	4	4	4	0	8
2.	Objektif	Kemampuan melihat suatu kebenaran	4	4	4	0	8
3.	Tanggung jawab	Kemampuan menerima resiko dan konsekuensi	4	4	4	0	8
4.	Rasional dan Realistis	Berpikir yang masuk akal dan sesuai kenyataan	4	4	4	0	8
Total			16	16	16	0	32

Keterangan :

Fav = *Favourable*

Unfavourable = *Unfavourable*

Dalam tanda () = nomor *item* gugur

Tanpa tanda () = nomor *item* valid

b. Skala Kecemasan

Sebaran nomor *item* pada skala kecemasan berjumlah sebanyak 32 *item*. Menunjukkan hasil uji validitas yang menggunakan taraf signifikan 0,300 dimana terdapat 31 *item* yang dinyatakan valid dan 1 *item* yang dinyatakan gugur dengan nilai reliabilitas 0,936 dilihat pada putaran terakhir. Berikut data *item* valid dan gugur pada skala kecemasan dapat dilihat pada tabel 7 :

Tabel 7
Sebaran *Item Valid* dan
Gugur Pada Skala Kecemasan

No.	Aspek-aspek Kepercayaan Diri	Indikator	Jumlah <i>Item</i>		Jumlah <i>Item</i>		Total
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	Valid	Gugur	
1.	Keluhan Somatik	Muncul efek kecemasan seperti buang air kecil,mulas,badan gemetar dan berkeringat	4	4	4	0	8
2.	Kognitif	Keadaan mudah bingung dalam bersikap.	4	4	4	0	8
3.	Afektif	Tubuh menangkap respon seperti pusing,lemas	4	4	4	0	8
4.	Kompetitif	Muncul perasaan stress akibat ketidakpastian hasil	3	4	4	1	7
Total			15	16	16	15	31

Keterangan :

Fav = *Favourable*

Unfavourable = *Unfavourable*

Dalam tanda () = nomor *item* gugur

Tanpa tanda () = nomor *item* valid

c. Uji Reliabilitas

Berdasarkan hasil analisis data uji reliabilitas yang dilakukan menggunakan aplikasi SPSS versi 25 menunjukkan bahwa nilai reliabilitas skala kepercayaan diri pada mahasiswa atlet karate Dojo Demak menjelang bertanding sebesar 0,954 dan nilai reliabilitas skala kecemasan pada mahasiswa atlet karate Dojo Demak sebesar 0,936. Data analisis uji reliabilitas dapat dilihat lebih lengkap pada bagian lampiran.

C. Pelaksanaan Penelitian

1. Pengambilan Data

Tahap pelaksanaan penelitian ini langkah pertama yang perlu dilakukan adalah pengambilan data. Peneliti melakukan pengambilan data dengan menggunakan teknik *quota sampling* dimana data diambil sesuai jumlah dan karakteristik yang telah ditentukan dalam suatu populasi. Teknik pengambilan data ini dilakukan dengan menyebarkan kuisisioner dalam populasi tersebut menggunakan *link google form* supaya mempermudah responden dalam pengisian kuisisioner. Kuisisioner disebar pada tanggal 30 januari 2023 secara bertahap pada atlet karate Dojo Demak. Responden yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 100 orang yang merupakan mahasiswa atlet karate dan mereka berlatih dalam satu populasi yaitu Dojo Demak. Seorang mahasiswa banyak menjadi atlet karate yang sedang berada diluar kota sehingga proses pengambilan data tidak dapat dilakukan di tempat latih sehingga, untuk mengatasi hal tersebut peneliti berupaya untuk menghubungi secara langsung melalui aplikasi *whatsapp* untuk membagikan *link* kuisisioner tersebut. Setelah itu, data yang diperoleh akan dibuat dalam bentuk tabulasi data yang kemudian akan dilakukan analisis pada tahap berikutnya. Data yang diperoleh dapat dilihat secara lengkap pada halaman lampiran.

D. Hasil dan Pembahasan

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas skala kepercayaan diri dengan kecemasan mahasiswa atlet karate Dojo Demak ini menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dengan tujuan untuk mengetahui distribusi normal yang ditunjukkan apabila nilai (p) signifikan lebih besar dari 0,05. Hasil uji normalitas menunjukkan:

- 1) Variabel kepercayaan diri mahasiswa atlet karate menunjukkan nilai *Kolmogorov-Smirnov* = 0,067, $p=0,200$ dengan ($p = >0,05$) sehingga variabel kepercayaan diri berdistribusi normal.
- 2) Variabel kecemasan mahasiswa atlet karate menunjukkan nilai *Kolmogorov-Smirnov* = 0,137, $p=0,000$ dengan ($p = <0,05$) sehingga variabel kecemasan berdistribusi tidak normal.

b. Uji Linieritas

Hasil uji linieritas pada variabel kepercayaan diri dengan kecemasan mahasiswa atlet karate Dojo Demak menunjukkan bahwa nilai $F_{\text{linier}} = 373,377$, $p=0,000$ dengan ($p = <0,05$). Hasil dari nilai tersebut menunjukkan bahwa variabel kepercayaan diri dengan kecemasan mahasiswa atlet karate menjelang bertanding memiliki hubungan yang bersifat linier. Data uji linieritas tersebut dapat dilihat secara lengkap apada halaman lampiran.

2. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dengan uji linieritas antara variabel kepercayaan diri dengan kecemasan mahasiswa atlet kemudian akan dilakukan uji hipotesis. Penelitian ini uji hipotesis menggunakan teknik Korelasi *Product Moment* melalui aplikasi SPSS. Berdasarkan hasil data yang diperoleh yaitu nilai $Rho = -0,844$, $p = 0,000$ dengan ($p = <0,01$) yang artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa atlet karate Dojo Demak.

E. Pembahasan

Penelitian ini mengambil populasi mahasiswa yang berstatus sebagai atlet karate dan berlatih di Dojo Demak. Pengambilan data diambil menggunakan teknik *quota sampling* dimana setiap anggota populasi diambil sesuai jumlah dan karakteristik yang telah ditentukan serta mendapat kesempatan yang sama. Responden pada tahap *try out* berjumlah sebanyak 50 responden, sedangkan pada tahap penelitian peneliti mengambil 100 responden dari populasi karate Dojo Demak. Berdasarkan analisis data pada hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa yaitu nilai $Rho = -0,814$, $p = 0,000$ dengan ($p = <0,01$) yang artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa atlet karate Dojo Demak. Semakin tinggi kepercayaan diri maka akan semakin rendah tingkat kecemasan, dan berlaku sebaliknya apabila

kepercayaan diri rendah maka tingkat kecemasan akan semakin tinggi. Dilihat dari hasil tersebut berarti hipotesis diterima.

Hasil tersebut menunjukkan kesesuaian teori yang dikemukakan oleh (Alwin 2020:90) bahwa faktor utama yang mampu mempengaruhi kecemasan seorang atlet menjelang bertanding adalah kepercayaan diri. Salah teori yang juga mengemukakan bahwa kepercayaan diri dipercaya dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami atlet ketika menjelang bertanding, Triana (2020:7-8). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Eka & Muhammad (2020:4) yaitu terdapat adanya korelasi negatif pada variabel kepercayaan diri dengan kecemasan. Teori tersebut memiliki kesesuaian terhadap apa yang dialami oleh mahasiswa atlet karate Dojo Demak. Teori yang dikemukakan juga oleh Purnamasari & Novian (2021:8) bahwa terdapat hasil penelitian yang menunjukkan bahwa adanya korelasi antara kepercayaan diri dengan kecemasan sebelum bertanding. Populasi penelitian ini kepercayaan diri dengan kecemasan dinilai memiliki keterkaitan yang tinggi pada mahasiswa atlet karate menjelang bertanding.

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh pada variabel kepercayaan diri nilai mean empirik sebesar 103,34, kemudian nilai mean hipotetik sebesar 80 dengan standar deviasi hipotetik sebesar 16. Mean empirik variabel kepercayaan diri sebesar 103,34 berada pada area (+1) hingga (+2) sehingga dapat diartikan bahwa tingkat kepercayaan diri mahasiswa atlet karate menjelang bertanding tergolong pada kategori tinggi. Tingkat kepercayaan diri mereka tinggi menjelang pertandingan sedangkan, pada variabel kecemasan nilai mean empirik sebesar 61,13 kemudian nilai mean hipotetik sebesar 77,5 dengan standar deviasi hipotetik

sebesar 15,5. Mean empirik variabel kecemasan pada mahasiswa atlet karate menjelang bertanding sebesar 61,13 berada pada area (+2) hingga (+3) sehingga dapat diartikan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa atlet karate menjelang bertanding tergolong pada kategori sangat tinggi. Melihat dari analisis tersebut menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri mereka tinggi dan tingkat kecemasan mahasiswa atlet karate Dojo Demak sangat tinggi.

Lanjut dengan hasil analisis sumbangan efektif yaitu (r^2) sebesar -0,8142 yang kemudian diuji menggunakan perhitungan sumbangan efektif lalu diperoleh hasil sebesar 66,25% pada kecemasan mahasiswa atlet karate Dojo Demak dan memperoleh nilai sisa sebesar 33,75% yang dipengaruhi oleh variabel lain.

Pelaksanaan penelitian ini peneliti mengalami beberapa keterbatasan yaitu saat proses pengambilan data dengan menyebar *link* kuisisioner pada responden. Responden yang dibutuhkan merupakan seorang yang memiliki karakteristik mahasiswa atlet sehingga banyak dari mereka berada diluar kota karena kegiatan kuliah di kampusnya masing-masing. Oleh karena itu, peneliti harus menghubungi responden secara langsung dan menyebar *link google form*. Keterbatasan lain yaitu ketika *link* telah dishare di salah satu grup Dojo Demak seringkali hanya diabaikan dan mereka tidak mau untuk mengisi *link* kuisisioner tersebut.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di atas maka dapat disimpulkan pada penelitian ini telah menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan mahasiswa atlet karate Dojo Demak dan dapat dinyatakan bahwa hipotesis penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan diperoleh dari data hasil penelitian yang telah dilakukan. Tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh atlet memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan yang akan dialami atlet saat menjelang bertanding.

B. Saran

Kesimpulan yang telah dikemukakan dalam penelitian ini maka terdapat beberapa saran yang diharapkan mampu membangun pada populasi karate Dojo Demak. Hasil penelitian dan masalah yang telah dibahas di atas maka peneliti memiliki saran sebagai berikut:

1. Atlet

Melihat dari hasil penelitian di atas yang menunjukkan bahwa hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi tersebut, artinya mahasiswa atlet karate perlu meningkatkan rasa kepercayaan diri menjelang bertanding untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami.

2. Pelatih

Saran untuk pelatih dilihat dari hasil penelitian ini adalah untuk kedepannya agar selalu lebih memberikan dorongan atau motivasi untuk para atletnya supaya mereka bisa memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan yakin atas kemampuannya sendiri.

3. Orang tua

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat teori bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan yang artinya kepercayaan diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan atlet menjelang bertanding. Dukungan sosial itu juga merupakan suatu hal dapat berpengaruh pada kepercayaan diri seseorang, sehingga sebagai orangtua seharusnya memberikan dukungan yang positif pada anak ketika menjelang bertanding.

4. Peneliti

Saran bagi peneliti adalah lebih luas lagi dalam mencari informasi terkait permasalahan yang akan diteliti dan mampu melihat sasaran subjek yang tepat untuk dilakukan penelitian. Mampu menggunakan teknik sampling yang tepat dalam pengambilan sampel penelitian. Dalam penelitian ini sebelumnya menggunakan teknik sampling *simple random sampling* dan dalam prosesnya mengalami kendala dalam pengambilan sampel yaitu terkait responden yang sulit untuk ditemui sehingga jumlah responden yang dibutuhkan tidak dapat tercukupi sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, sehingga peneliti mengganti teknik pengambilan sampel dengan *quota*

sampling dimana teknik tersebut mampu memberikan kesempatan yang sama pada setiap anggota populasi untuk menjadi responden dan dipilih sesuai dengan karakteristik serta jumlah yang ditetapkan oleh peneliti. Harapannya untuk peneliti selanjutnya dapat mencari tahu informasi yang lebih luas lagi terkait masalah dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan atlet karate Dojo Demak menjelang bertanding.



DAFTAR PUSTAKA

- Agistiawati, E., & Asbari, M. (2020). Pengaruh Persepsi Siswa atas Lingkungan Belajar dan Penguasaan Kosakata terhadap Kemampuan Berbicara Bahasa Inggris Siswa Sekolah Menengah Atas Swasta Balaraja. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 513–523. <https://ummaspul.e-journal.id/Edupsycouns/article/view/516>
- 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>
- Alwin, S., Putri, W., & Agustin Hndayani. (2020). *Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Di Kota Demak Relationship Between Self-Confidence and Emotional Regulation on Anxiety Among Karate Athletes in the City of Demak*. 15(1), 88–97.
- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2018). Pemilihan Teknik Sampling Berdasarkan Perhitungan Efisiensi Relatif. *Jurnal Statistika*, 6(2), 166–171.
- Dewandri, B. A. (2020). *Cari Tahu Tentang Gangguan Kecemasan*. Jakarta Pusat: PT.Glory Offset Press.
- Kinasih, Dewi Tri & Muhammad Ramli Buhari, J. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja Pada Cabang Olahraga Beladiri Kalimantan Timur. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), 9–20.
- Eka Kurnia Darisman, & Muhammad Muhyi. (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. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.767>
- Kurniawan, Farda, dkk. (2020). Analisis Psikologi Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 1(2), 47–58. <https://doi.org/10.55081/jpj.v1i2.126>
- Fitria, L., , N., , N., & Karneli, Y. (2020). Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Al-Irsyad*, 10(1), 23. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v10i1.7651>
- Halim, F. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Belajar Mahasiswa Pendas di Pokjar Jeneponto dan Takalar Tahun 2018. *Pedagogik Journal of Islamic Elementary School*, 2(2), 129–146. <https://doi.org/10.24256/pijies.v2i2.917>

- Jannah, M., Widohardhono, R., Fatimah, F., Dewi, D. K., & Umanailo, M. C. B. (2019). Managing cognitive anxiety through expressive writing in student-athletes. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 8(10), 1615–1618.
- Jess, Feist., Feist Gregory J., Roberts, Tomi-Ann. (2017). *Teori Kepribadian*. Jakarta :Salemba Humanika.
- Mildawani, T. S. (2014). *Membangun Kepercayaan Diri*. Jatinegara Jawa Timur: Lestari Kiranatama.
- Murni, S., Dwi Pradipta, G., Kresnapati, P., Info Abstrak, A., Kunci, K., Diri, K., & Voli, B. (2020). *Kepercayaan Diri Atlet Bola Voli Club Tugu Muda Semarang Dalam Menghadapi Kejuaraan*. 1, 94–103. <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/stand/about/submissions>
- Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet PPLP Jawa Barat selama Menjalani Training From Home (TFH) pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB). *Jurnal Patriot*, 3(2), 203–213. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.784>
- Purnomo, E., Marheni, E., Jermaina, N., Kunci, K., & Kepercayaan Diri, dan. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja Self-Confidence Level of Youth Athletes. *JOSEPHA Journal of Sport Science and Physical Education*, 1(2), 1–7. <https://journal.stkippananetalino.ac.id/index.php/JOSEPHA/index>
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Rifai, M. E. (2018). *Pentingnya Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga dalam Kecemasan Matematika*. Sukoharjo: CV Sindunata.
- Sakarya, T. H. E., & Of, J. (2018). *Kecemasan Orang Tua Menghadapi Hospitalisasi Anak*. 7(2), 44–68.
- Syamsuryadin, S., & Wahyuniati, C. F. S. (2017). Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Tentang Program Latihan Mental Di Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(1), 53–59. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12884>
- Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Salatiga Cup 2018. *Psikologi Konseling*, 15(2), 452–461. <https://doi.org/10.24114/konseling.v15i2.16194>
- Tuhadi. (2018). Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 28. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35.

Yudihartanti, Y. (2017). Analisa Korelasi Mata Kuliah Penelitian Dengan Tugas Akhir Menggunakan Model Product Moment. *Progresif: Jurnal Ilmiah Komputer*, 13(2), 1691–1696.





LAMPIRAN

USM



**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN
MENJADI RESPONDEN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ahmad Nico Afriadi

Jenis kelamin. : Laki-laki

Tempat lahir, usia : Demak, 20

Alamat : Kadilangu, Demak

Agama : Islam

Pendidikan : Mahasiswa

Saya bersedia menjadi responden dan mengikuti semua prosedur penelitian yang bertujuan untuk melengkapi data tugas akhir dalam penyusunan skripsi guna memperoleh derajat sarjana S-1 fakultas psikologi universitas Semarang



Demak, 7 Juli 2022



Ahmad Nico Afriadi

USM

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN
MENJADI RESPONDEN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Asiska Doni Oktafianto

Jenis kelamin. : Laki-laki

Tempat lahir, usia : Demak, 23

Alamat : Perumahan Nusa Indah, Demak

Agama : Islam

Pendidikan : Mahasiswa

Saya bersedia menjadi responden dan mengikuti semua prosedur penelitian yang bertujuan untuk melengkapi data tugas akhir dalam penyusunan skripsi guna memperoleh derajat sarjana S-1 fakultas psikologi universitas Semarang

Demak, 7 Juli 2022



Asiska Doni Oktafianto



USM

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN
MENJADI RESPONDEN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Agyta Karantika

Jenis kelamin. : Perempuan

Tempat lahir, usia : Demak, 21

Alamat : Bonang, Demak

Agama : Islam

Pendidikan : Mahasiswa

Saya bersedia menjadi responden dan mengikuti semua prosedur penelitian yang bertujuan untuk melengkapi data tugas akhir dalam penyusunan skripsi guna memperoleh derajat sarjana S-1 fakultas psikologi universitas Semarang



Demak, 7 Juli 2022



Agyta Karantika

USM

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN
MENJADI REESPONDEN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dimas Ari sudirjo

Jenis kelamin. : Laki-laki

Tempat lahir, usia : Demak, 21

Alamat : Cabean, Demak

Agama : Islam

Pendidikan : Mahasiswa

Saya bersedia menjadi responden dan mengikuti semua prosedur penelitian yang bertujuan untuk melengkapi data tugas akhir dalam penyusunan skripsi guna memperoleh derajat sarjana S-1 fakultas psikologi universitas Semarang



Demak, 7 Juli 2022



Dimas Ari Sudirjo

USM

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN
MENJADI RESPONDEN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Albar Fareza

Jenis kelamin. : Laki-laki

Tempat lahir, usia : Demak, 18

Alamat : Bonang, Demak

Agama : Islam

Pendidikan : Mahasiswa

Saya bersedia menjadi responden dan mengikuti semua prosedur penelitian yang bertujuan untuk melengkapi data tugas akhir dalam penyusunan skripsi guna memperoleh derajat sarjana S-1 fakultas psikologi universitas Semarang



Demak, 7 Juli 2022



Muhammad Albar Fareza

USM

Identitas Responden 1 Pertemuan 1

Nama : Ahmad Nico Afriadi
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Usia : 20
 Agama : Islam
 Alamat : Kadilangu, Demak
 Pendidikan : Mahasiswa
 Pekerjaan : Pelajar
 Lokasi : Rumah responden
 Tanggal : 25 Juni 2022
 Waktu : 19.00 WIB -selesai
 P : Peneliti
 S : Responden
 KB : Kode Berkas
 W : Wawancara ke-1
 B : Baris

	Uraian	Baris	Keterangan
P	Assalamualaikum mas Nico perkenalkan saya An Yuzuru Nikita, sebelumnya maaf mengganggu waktunya. Jadi gini mas saya mau tanya-tanya sedikit mengenai beladiri karate yang mas Nico ikuti apakah boleh?	1-5	
S	Boleh.	10	
P	Selama mas Nico		

	mengikuti banyak event pertandingan karate , Bagaimana perasaan mas Nico ketika menjelang pertandingan?	15	
S	Yang pertama saya rasakan tentu cemas dan merasa gugup tetapi semua itu bisa diatasi dengan cara berdoa dan meminta restu orang tua.	20	Responden merasa cemas dan gugup. (KB:W1/AN/B:16-21)
P	Apakah mas Nico mendapat tekanan atau sebuah tuntutan dari orang-orang dilingkungan sekitar saat mengikuti pertandingan tersebut?	25	
S	Tidak, itu kemauan saya sendiri.	30	Atas dasar kemauan sendiri. (KB:W1/AN/B:28-29)
P	Apakah mas Nico menganggap bahwa pertandingan yang akan mas Nico ikuti menjadi sebuah tanggung jawab yang besar bagi diri anda sendiri?	35	
S	Tentu iya, dikarena saya memulai latihan karate dari awal untuk menjadi juara jadi menurut saya setiap pertandingan adalah tanggung jawab saya, yang dimana hasil lomba adalah cerminan latihan saya.	40	
P	Oke baik mas Nico, kemudian tadi sudah disampaikan jika mas Nico merasa cemas dan gugup menjelang pertandingan, namun selain merasakan	45 50	

	hal tersebut apakah mas Nico juga merasakan adanya gejala yang terjadi seperti tegang, sering buang air kecil, perut terasa mulas, badan gemetar dan berkeringat seperti itu?	55	
S	Yang aku rasakan cuman tegang dan gugup.		
P	Untuk mengatasi perasaan tegang dan gugup apa yang mas Nico lakukan biasanya?	60	
S	Melakukan pemanasan meyakinkan diri berdoa dan meminta restu orang tua.	65	Cara responden mengatasi rasa cemas dan gugup. (KB:W1/AN/B:62-64)
P	Oke mas lalu saat mendekati waktu pertandingan apakah mas Nico sudah benar-benar yakin dengan kemampuan yang mas Nico miliki pada saat itu?	70 75	
S	Tentu saja harus yakin yang dimana keyakinan itu akan membuat lebih percaya diri.		
P	Kalau menurut mas Nico sendiri ada nggasi faktor pendorong semisal mas Nico sedang dihadapkan dengan perasaan tidak yakin dengan diri mas Nico sendiri?	80 85	
S	Dukungan dari orang tua dan teman teman membuat saya merasa lebih yakin dan bersemangat.		Faktor eksternal yang mempengaruhi kepercayaan diri responden. (KB:W1/AN/B:82-85)

P	Pernah ngga mas Nico merasa ragu untuk melanjutkan mengikuti pertandingan ketika sudah menjelang hari H ?	90	Percaya diri (KB:W1/AN/B:91).
S	Tidak pernah.	95	
P	Sebelum pertandingan biasanya kan atlet sudah mengetahui lawan mainnya ya mas melalui bagan seperti, nah dari adanya hal tersebut apakah melihat lawan sebelum bertanding bisa menjadikan munculnya perasaan ragu atas hasil yang nantinya mas Nico dapatkan?	100 105	
S	Tidak pernah, dikarenakan saya selalu siap melawan siapapun lawan saya di pertandingan.	110	Tidak merasa takut ketika mengetahui lawan mainnya. (KB:W1/AN/B:103-105)
P	Menurut mas Nico apabila atlet memiliki keraguan dalam mengikuti pertandingan akan ada dampak yang ditimbulkan pada peformanya saat bermain ngga si?	115	
S	Tentu saja, dikarenakan dia sudah tidak percaya pada dirinya sendiri.	120	Pengaruh kepercayaan diri terhadap performa. (KB:W1/AN/B:115-117).
P	Berarti menurut pendapat mas Nico percaya diri itu penting ya mas untuk seorang atlet?		
S	Jelas penting karena dengan adanya kepercayaan diri tanpa kita sadari semangat kita akan semakin	125	

	bertambah dan rasa ingin menang pun ada gitu.	130	
P	Lalu untuk masalah persiapan sebelum pertandingan kan itu penting banget ya mas, terus kalo persiapan yang mas Nico lakuin menjelang bertanding itu sistemnya seperti apa si? Kan mas Nico sekarang juga sebagai mahasiswa kan yang tentunya banyak sekali kegiatan dan tugas kuliah seperti itu.	135 140	
S	Ya kita harus pinter-pinter dalam memilih waktu atau kita juga bisa apa namanya, membuat jadwal latihan gitu di waktu sibuknya kita gitu, pinter-pinternya kita lah.	145 150	
P	Apakah sejauh ini mas Nico menganggap keterbatasan waktu untuk berlatih sebagai hal yang dapat berdampak terhadap hasil yang akan mas Nico dapatkan saat bertanding? Dan apakah berpengaruh terhadap rasa kepercayaan diri menjelang pertandingan tersebut?	155 160	
S	Karena dengan adanya sering kita latihan itu juga melatih fisik kita di saat pertandingan jadi kita jauh lebih siap dan mental pun juga sudah terasah gitu. Dan itu juga jelas	165	Pengaruh kepercayaan diri menjelang pertandingan. (KB:W1/AN/B:158-161)

	Berpengaruh terhadap kepercayaan diri saat pertandingan.	170	
P	Adakah Kendala yang pernah terjadi terkait jadwal latihan dengan kegiatan mas Nico sebagai mahasiswa gitu ada ngga mas?	175	
S	Kadang bisa terjadi karena adanya tugas tambahan atau kelas pengganti dari dosen.	180	
P	Lalu untuk mengatasi hal tersebut apa yang biasa mas Nico lakuin?		
S	Kalau emng mendesak kita bisa memilih yang lebih penting dahulu atau kita bisa mengatur jadwal ulang.	185	
P	Baik mas Nico yang terakhir apabila hasil pertandingan yang didapatkan tidak sesuai dengan apa yang mas Nico harapkan bagaimana pendapatnya? Apa yang mas Nico akan lakukan untuk kedepannya?	190 195	
S	Jika hasil tidak sesuai tentu merasa kecewa tetapi hal itu lah yg membuat kita harus lebih semangat dalam menjalani latihan kedepannya dan menjadikan motivasi untuk trus berlatih lebih giat.	200	
P	Oke baik mas Nico terimakasih sudah mau meluangkan waktunya mungkin pada kesempatan	205	

	kali ini cukup dulu ya mas terimakasih sekali lagi wassalamualaikum wr.wb.	210	
S	Iya mba, sama-sama.		



USM

Identitas Responden 2 pertemuan 1

Nama : Asiska Doni Oktafianto
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Usia : 23
 Agama : Islam
 Alamat : Perumahan Nusa Indah, Demak
 Pendidikan : Mahasiswa
 Pekerjaan : Pelajar
 Lokasi : Rumah Subjek
 Tanggal : 25 Juni 2022
 Waktu : 14.00 WIB-selesai
 P : Peneliti
 S : Responden
 KB : Kode Berkas
 W : Wawancara ke-1
 B : Baris

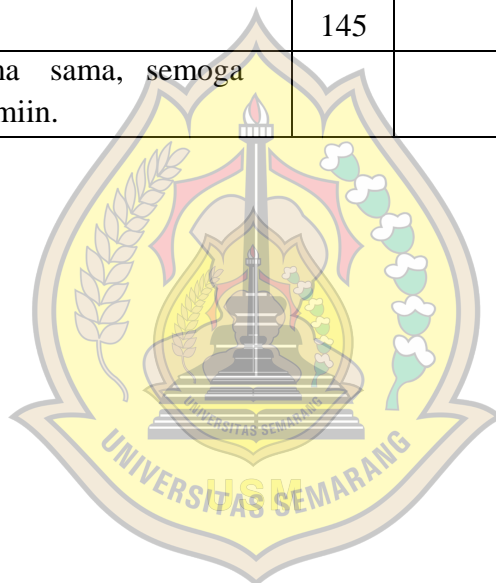
	Uraian	Baris	Keterangan
P	Assalamualaikum mas Doni perkenalkan saya An Yuzuru Nikita, sebelumnya maaf mengganggu waktunya. Jadi gini mas saya mau tanya-tanya sedikit mengenai beladiri karate yang mas Doni ikuti apakah boleh?	1 5	
S	Walaikumsalam, yaa boleh silahkan.	10	
P	Okeyy baik mas yang pertama selama mengikuti banyak event pertandingan karate, bagaimana perasaan mas Doni ketika akan menjelang	15	

	pertandingan?		
S	Tentu saja tegang, tapi juga antusias karena akan menguji hasil latihan yg dipersiapkan untuk bertanding.	20	Muncul gejala kecemasan menjelang pertandingan. (KB:W1/AD/B:17)
P	Apakah mas Doni mendapat tekanan atau sebuah tuntutan dari orang-orang dilingkungan sekitar saat mengikuti pertandingan tersebut?	25	
S	Tentu ada tuntutan terutama dari orang tua dan tim pelatih, karena ingin melihat hasil maksimal dari latihan yang sudah dilakukan.	30	Adanya tuntutan dari lingkungan sekitar. (KB:W1/AD/B:25-27)
P	Kemudian apakah mas Doni menganggap pertandingan yang akan mas doni ikuti menjadi sebuah tanggung jawab bagi diri anda sendiri?	35	
S	Yaa tentu saja.		
P	Lalu mas kalau ketika menjelang pertandingan apakah mas Doni ada perasaan gugup atau cemas gitu ga?	40	
S	Tentu saja ada.		
P	Selain perasaan gugup dan cemas apa mas Doni mengalami gejala seperti tegang, sering buang air kecil, perut terasa mulas, badan gemetar dan berkeringat seperti itu?	45	Muncul gejala kecemasan menjelang pertandingan. (KB:W1/AD/B:43-48)
S	Yaa, itu sering terjadi menjelang pertandingan saya.	50	
P	Kalau mas Doni mengalami gejala tersebut biasanya apa yang mas Doni lakukan untuk mengatasinya?		
S	Saya mencoba untuk tenang,	55	

	tetap fokus pada strategi saya dan melakukan peregangan secukupnya.		
P	Okey baik mas selanjutnya pada saat sudah mendekati waktu pertandingan apakah mas Doni sudah selalu yakin dengan kemampuan yang mas Doni miliki untuk bisa memberikan hasil sesuai dengan apa yang mas Doni harapkan?	60 65	
S	Harus tetap yakin dan optimis untuk bertanding.		Sikap optimis responden. ((KB:W1/AD/B:67))
P	Kalau menurut mas Doni sendiri ada nggasi faktor pendorong semisal mas Doni sedang dihadapkan dengan perasaan tidak yakin dengan diri mas Doni sendiri?	70 75	
S	Faktor pendorong dari keluarga, itu yang paling saya utamakan. Dukungan moral keluarga sangat membantu saya.	80	
P	Pernah ngga mas Doni merasa ragu untuk melanjutkan mengikuti pertandingan ketika sudah menjelang hari H ?		
S	Selama ini tidak pernah.	85	
P	Sebelum bertanding biasanya kan atlet sudah mengetahui lawan mainnya ya mas melalui bagan seperti itu, nah dari adanya hal tersebut apakah melihat lawan sebelum bertanding bisa menjadikan munculnya perasaan ragu atas hasil yang nantinya mas Doni dapatkan?	90 95	

S	Tidak ya, malah itu membuat termotivasi untuk semangat menghadapi pertandingan.		
P	Okeyy baik mas, kalo bicara soal kepercayaan diri nih mas menurut mas Doni kepercayaan diri itu penting nggasi buat atlet seperti mas Doni gitu?	100	
S	Pasti sangat penting ya, karena akan berefek pada performa atlet.	105	
P	Berarti mas Doni sendiri pasti juga sudah menerapkan hal tersebut ya? Kemudian Untuk persiapan sebelum pertandingan kan itu penting juga banget ya mas, terus kalo persiapan yang mas Doni lakuin menjelang bertanding itu sistemnya seperti apa si? Mengingat ditengah kesibukan mas Doni yang sekarang seperti itu.	110 115	
S	Yaa tentu sudah, untuk persiapan sendiri biasanya H-1 itu istirahat ya kemudian di hari H itu melakukan pergangan, pemantapan teknik untuk pertandingan dan fokus pada pertandingan.	120 125	
P	Dalam proses persiapan latihan yang mas doni lakuin pernah ngga si mas Doni merasa kalau keterbatasan waktu latihan karena kesibukan mas Doni itu berpengaruh terhadap kepercayaan diri saat akan menjelang pertandingan gitu?	130	
S	Tidak berpengaruh ya, karena		

	kembali ke pribadi masing-masing bagaimana mengatur waktunya dengan sebaik mungkin.	135	
P	Oke baik kalo gitu mas Doni terimakasih banyak sudah mau meluangkan waktunya mungkin pada kesempatan ini cukup dulu ya mas terimakasih sekali lagi wassalamualaikum wr.wb.	140	
		145	
S	Oke sama sama, semoga sukses aamiin.		



USM

S	Saat menjelang pertandingan sudah pasti agak nervous ,namun masih bisa diatasi.		Responden mengalami kecemasan menjelang pertandingan. (KB:W1/AK/B:17-18)
P	Apakah mba Agyt mendapat tekanan atau sebuah tuntutan dari orang-orang dilingkungan sekitar saat mengikuti pertandingan tersebut?	20	
S	Kalau saya tidak ada tekanan saat bertanding akan tetapi pelatih mengharapkan untuk main semaksimal dan sebagus mungkin saat bertanding,meskipun kadang hasilnya.	25 30	Tidak ada tuntutan dari lingkungan responden. (KB:W1/AK/B:25-26)
P	Lalu apakah dalam setiap pertandingan yang mba Agyt ikuti mba Agyt akan menganggap hal tersebut sebagai sebuah tanggung jawab bagi diri anda sendiri?	35	
S	Setiap pertandingan memang menjadi tanggung jawab saya sendiri,maka dari itu saya saat bertanding harus tampil maksimal .	40	
P	Ketika menjelang pertandingan apakah mba Gyt ada perasaan cemas atau gugup gitu ngga?	45	
S	Rasa gugup biasanya ketika tau bahwa dalam kelas pertandingan terdapat banyak atlet lain yang mainnya terkenal bagus , biasanya saat ada pertandingan ditingkat nasional maupun provinsi.	50	Menunjukkan gejala kecemasan (KB:W1/AK/B:46-52)
P	Oke baik mba kalau selain cemas dan gugup yang mba Agyt alami tersebut, ada ngga		

	si gejala lain seperti tegang, sering buang air kecil, perut terasa mulas, badan gemetar dan berkeringat seperti itu?	55	
S	Enggak ada sih, selama ini yang tak rasain cuma gugup aja.	60	
P	Biasanya untuk mengatasi perasaan gugup seperti itu apa yang mba Agyt lakuin?		
S	Beda beda sih tergantung moodnya,kadang juga dengan latihan ringan sebelum tanding, kadang jalan-jalan disekitar gor.	65	
P	Oke mba lalu saat mendekati waktu pertandingan apakah mba Agyt sudah benar-benar yakin dengan kemampuan yang mba Agyt miliki pada saat itu?	70	
S	Kalau persiapan lomba dilakukan dari jauh-jauh hari sudah pasti yakin akan kemampuan yang saya miliki,namun kalau waktu persiapan kurang matang kadang agak kurang yakin.	75 80	
P	Kalau menurut mba Agyt sendiri ada nggasi faktor pendorong semisal mas Agyt sedang dihadapkan dengan perasaan tidak yakin dengan diri mba Agyt sendiri?	85	
S	Saat tidak yakin dengan kemampuan sendiri biasanya pelatih akan tahu tentang itu ,jadi faktor pendorong yaitu pelatih dan teman teman atlet.	90	

P	Pernah nggasi mba Agyt merasa ragu untuk melanjutkan mengikuti pertandingan ketika sudah menjelang hari H ?	95	
S	Selama ini belum pernah ragu sih,soalnya setiap ada kejuaraan pasti dari pelatih akan mempertimbangkan dengan matang.	100	
P	Ohh gitu ya mba baik selanjutnya Sebelum bertanding biasanya kan atlet sudah mengetahui lawan mainnya ya mba melalui bagan seperti itu, nah dari adanya hal tersebut apakah melihat lawan sebelum bertanding bisa menjadikan munculnya perasaan ragu atas hasil yang nantinya mba Agyt dapatkan?	105 110	
S	Kalau langsung ketemu lawan yang bagus dan sering juara di kelas itu pasti ada perasaan ragu dan kadang memang mempengaruhi hasil walaupun enggak semuanya.	115	Menunjukkan responden tidak yakin dengan kemampuannya (KB:W1/AK/B:113-118).
P	Okeyy baik mba, bicara soal kepercayaan diri nih mba menurut mba Agyt kepercayaan diri itu penting nggasi buat atlet seperti mba Agyt gitu? Lalu hal tersebut menurut mba Agyt juga berdampak ngga ke peforma yang akan ditampilkan mba Agyt di lapangan?	120 125	
S	Kepercayaan diri itu penting banget,karena semakin percaya diri maka performa yang akan	130	Pengaruh kepercayaan diri terhadap peforma. (KB:W1/AK/B:129-130)

	ditampilkan semakin bagus.		
P	Emmm lalu untuk persiapan sebelum pertandingan kan itu juga penting banget ya mba, terus kalo persiapan yang mba Agyt lakuin menjelang bertanding itu sistemnya seperti apa si? Kan mba Agyt sekarang juga sebagai mahasiswa kan yang tentunya banyak sekali kegiatan dan tugas kuliah seperti itu.	135 140	
S	Aku biasanya ngikut pelatih, biasanya dari pelatih akan membuat program latihan persiapan pertandingan mulai dari fisik, teknik, dan lain-lain. Tapi kalau pas ada jadwal kuliah biasanya aku latihan sendiri.	145 150	
P	Apakah sejauh ini mba Agyt menganggap keterbatasan waktu untuk berlatih sebagai hal yang dapat berdampak terhadap hasil yang akan mba Agyt dapatkan saat bertanding	155	
S	Menurutku agak berdampak pada hasil walaupun tidak semuanya.		
P	Apakah keterbatasan waktu latihan akan berdampak pada kepercayaan diri saat bertanding mba?	160	
S	Keterbatasan waktu latihan sangat berdampak pada kepercayaan diri yang dimana itu bisa mempengaruhi dalam performa kita selama bertanding.	165	Pengaruh keterbatasan waktu latihan terhadap kepercayaan diri responden. (KB:W1/AK/B:164-166)
P	Oke baikk mba Agyt yang	170	

	terakhir jika hasil pertandingan yang mba Agyt dapat tidak sesuai dengan apa yang diharapkan bagaimana tanggapan mba Agyt? Dan apa yang kedepannya akan mba Agyt lakukan?	175	
S	Kalau aku merasa main ku bagus namun hasil tidak sesuai tentu saja agak kesal apalagi kalau kalah dari lawan yang bisa dilihat kemampuannya dibawahku tapi mau bagaimana lagi keputusan ada di tangan juri dan wasit saat pertandingan. Hal yg saya lakukan dengan latihan lebih keras dan rajin agar kemampuan semakin meningkat.	180 185 190	
P	Baik mba Agyt terimakasih banyak sudah mau meluangkan waktunya saya mohon maaf jika sudah mengganggu waktu mba Agyt hehe mungkin pada kesempatan ini saya cukupkan dulu ya mba terimakasih sekali lagi wassalamualaikum wr.wb.	200	
S	Okeyy mba sama-sama.		

	pertandingan tersebut?		
S	Saya kira cukup ada rasa sedikit was was apalagi kalau ada beberapa teknik yang harus di matangkan menjelang pertandingan.	20	Responden merasakan kekhawatiran menjelang pertandingan. (KB:W1/DA/B:19)
P	Apakah mas Dimas mendapat tekanan atau sebuah tuntutan dari orang-orang dilingkungan sekitar saat mengikuti pertandingan tersebut?	25	
S	Mungkin beberapa sedikit kurangnya pasti ada terlebih lagi jika kita mendapatkan target dari pelatih untuk perolehan yang di targetkan.	30	Responden mendapat tuntutan dari lingkungan sekitarnya. KB:W1/DA/B:31-32)
P	Lalu pada setiap pertandingan yang mas dimas ikuti mas Dimas menganggap bahwa hal tersebut merupakan sebuah tanggung jawab bagi diri anda sendiri?	35	
S	Iya mba.		
P	Ketika menjelang pertandingan apakah mas Dimas ada perasaan cemas atau gugup gitu ngga?	40	
S	Ada sih mba, sedikit hehe		
P	Hehe oke baik mas, kalau selain cemas dan gugup ada ngga gejala lain yang muncul seperti tegang, sering buang air kecil, perut terasa mulas, badan gemetar dan berkeringat seperti itu?	45 50	
S	Sejauh ini sih belum ada mba.		
P	Lalu biasanya untuk mengatasi perasaan cemas atau gugup yang mas Dimas alami itu mas Dimas melakukan apa?	55	

S	Kurang lebihnya kembali untuk meyakinkan diri sendiri kembali untuk selali berpikir positif dan percaya diri sih mba.	60	
P	Oke mas lalu saat mendekati waktu pertandingan apakah mas Dimas sudah benar-benar yakin dengan kemampuan yang mas dimas miliki pada saat itu?	65	
S	Harus yakin dan yakin sih mba.		
P	Kalau menurut mas Dimas sendiri ada nggasi faktor pendorong semisal mas Dimas sedang dihadapkan dengan perasaan tidak yakin dengan diri mas Dimas sendiri?	70	
S	Mungkin lebih condong dari dorongan diri sendiri yah mba, dari segi dalam keyakinan kita dalam menghadapi rasa gelisah yang muncul.	75	
P	Pernah ngga mas Dimas merasa ragu untuk melanjutkan mengikuti pertandingan ketika sudah menjelang hari H ?	80	
S	Sejauh ini belum pernah sih mba.		Tidak merasa ragu (KB:W1/DA/B:82-83).
P	Sebelum bertanding biasanya kan atlet sudah mengetahui lawan mainnya ya mas melalui bagan seperti, nah dari adanya hal tersebut apakah melihat lawan sebelum bertanding bisa menjadikan munculnya perasaan ragu atas hasil yang nantinya mas Dimas dapatkan?	85 90	

S	Kadang ada rasa ragu sih mba, namun kembali lagi kita harus selalu yakin atas apa yang ada nndi dalam kita, insyaallah dengan di iringi doa dan usaha pasti akan di berikan kemudahan dengan yang kuasa.	95	
P	Okeyy baik mas, bicara soal kepercayaan diri nih mas menurut mas Dimas kepercayaan diri itu penting nggasi buat atlet seperti mas Dimas gitu?	100 105	
S	Sangat penting sekali mba.		
P	Tadi mas Dimas juga sudah bilang kalo percaya diri penting dan mas Dimas sendiri sudah menerapkan hal tersebut, lalu kalo boleh saya tau pengaruhnya apasih mas rasa percaya diri yang dimiliki atlet menjelang pertandingan seperti itu?	110 115	
S	Sangat sangat berpengaruh sih mba, dari segi mulai dari persiapan sampai hari H pertandingan sangat sangat butuh akan rasa percaya diri dalam menjalaninya.	M 120	Kepercayaan diri berpengaruh terhadap peforma. (KB:W1/DA/B:116-121)
P	Untuk persiapan sebelum pertandingan kan itu penting banget ya mas, terus kalo persiapan yang mas Dimas lakuin menjelang bertanding itu sistemnya seperti apa si? Kan mas Dimas sekarang juga sebagai mahasiswa kan yang tentunya banyak sekali kegiatan dan tugas kuliah	125 130	

	jadwal kuliah yang benturan dengan jadwal latihan mba.		
P	Hal tersebut sering terjadi atau hanya terkadang saja mas?		
S	Terkadang sih mba.	175	
P	Baik mas dimas yang terakhir apabila hasil pertandingan yang didapatkan tidak sesuai dengan apa yang mas Dimas harapkan bagaimana pendapat mas Dimas? Apa yang mas Dimas akan lakukan untuk kedepannya?	180	
S	Tetap bersyukur atas hasil yang sudah di dapatkan mba, meskipun belum sesuai tetap harus di syukuri. Untuk kedepannya harus lebih baik lagi.	185	
P	Oke baik mas Dimas terimakasih banyakk sudah mau meluangkan waktunya hehe saya mohon maaf sekali jika sudah mengganggu waktu mas Dimas. Mungkin pada kesempatan ini saya cukupkan dulu ya mas hehe wasalamualaikum wr.wb.	190 195	
S	Sama sama mba.		

Identitas Responden 5 Pertemuan 1

Nama : Muhammad Albar Fareza
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Usia : 18
 Agama : Islam
 Alamat : Bonang, Demak
 Pendidikan : Mahasiswa
 Pekerjaan : Pelajaran
 Lokasi : Dojo Demak
 Tanggal : 25 Juni 2022
 Waktu : 15.00 WIB-selesai
 P : Peneliti
 S : Responden
 KB : Kode Berkas
 W : Wawancara ke-1
 B : Baris

	Uraian	Baris	Keterangan
P	Assalamualaikum mas Albar perkenalkan saya An Yuzuru Nikita, sebelumnya maaf mengganggu waktunya. Jadi gini mas saya mau tanya-tanya sedikit mengenai beladiri karate yang mas Albar ikuti apakah boleh?	1 5	
S	Walaikumsalam, oh iya silahkan.	10	
P	Okeyy baik mas yang pertama selama banyak event pertandingan yang mas albar ikuti bagaimana perasaan mas Albar ketika menjelang pertandingan tersebut?	15	

S	Seneng sih sama ada sedikit takut juga, kayak takut kalau nanti nggak juara, takut kalo waktu lomba kurang maksimal.	20	Muncul perasaan takut menjelang pertandingan. (KB:W1/MA/B:28)
P	Apakah mas Albar mendapat tekanan atau sebuah tuntutan dari orang-orang dilingkungan sekitar saat mengikuti pertandingan tersebut?	25	
S	Kalau tuntutan sih gaada, cuman ada sebuah kepercayaan yang harus dibuktikan aja.		
P	Lalu apakah dalam setiap pertandingan yang mas albar ikuti mas Albar menganggap hal tersebut sebagai sebuah tanggung jawab bagi diri anda sendiri?	30	
S	Nggak semuanya sih, tapi kebanyakan iya, karna bisa dijadikan motivasi juga biar sungguh-sungguh waktu latihan atau lomba.	35	
P	Ketika menjelang pertandingan seperti itu ada ngga si mas perasaan cemas atau gugup?	40	
S	Kalau gugup pasti ada, cuman sebisa mungkin saya harus bisa mengatasi itu.	45	Responden mengalami gejala kecemasan yaitu gugup. (KB:W1/MA/B:43)
P	Selain cemas dan gugup yang mas Albar alami, ada ngga gejala lain seperti tegang, sering buang air kecil, perut terasa mulas, badan gemetar dan berkeringat seperti itu?	50	
S	Gaada sih kalau itu.		
P	Berarti cuman gugup gitu ya mas? Lalu biasanya apa yang mas Albar lakuin untuk mengatasi hal tersebut?	55	

S	Gaada sih, ngalir aja sama ngasah mental.		
P	Oke mas lalu saat mendekati waktu pertandingan apakah mas Albar sudah benar-benar yakin dengan kemampuan yang mas Albar miliki pada saat itu?	60	
S	Yakin nggak yakin harus yakin kalo itu, biar bisa naikin mental kita juga.	65	Pengaruh yakin terhadap kemampuan sendiri. (KB:W1/MA/B:64-66)
P	Kalau menurut mas Albar sendiri ada nggak faktor pendorong semisal mas Albar sedang dihadapkan dengan perasaan tidak yakin dengan diri mas Albar sendiri?	70	
S	Banyakin berdo'a aja sama ngeyakinin diri sendiri.		
P	Pernah nggak mas Albar merasa ragu untuk melanjutkan mengikuti pertandingan ketika sudah menjelang hari H ?	75	
S	Dulu pernah karna jarang latihan plus tangan lagi cedera jadi saya mengundurkan diri biar bisa diganti yang lain.	80	
P	Iya sii mas kalau cedera kayak gitu pasti nambah resiko kan ya kalau dilanjutin. Tapi kalau sebelum pertanding biasanya kan atlet sudah mengetahui lawan mainnya ya mas melalui bagan seperti itu, nah dari adanya hal tersebut apakah melihat lawan sebelum bertanding bisa menjadikan munculnya perasaan ragu atas hasil yang nantinya mas Albar dapatkan?	85 90 95	

S	Ada, cuman biasanya saya jadikan motivasi biar bisa tampil lebih lepas dan lebih maksimal lagi.		
P	Okeyy baik mas, bicara soal kepercayaan diri nih mas menurut mas Albar kepercayaan diri itu penting nggasi buat atlet seperti mas Albar gitu?	100 105	
S	Sangat penting, bukan hanya untuk atlit, tapi disemua bidang sangat membutuhkan kepercayaan diri.		Pentingnya kepercayaan diri bagi atlet. (KB:W1/MA/B:106-109)
P	Berarti mas Albar pastinya juga sudah menerapkan hal tersebut ya? Okeyy selanjutnya nih mas Untuk persiapan sebelum pertandingan kan itu penting banget ya mas, terus kalo persiapan yang mas Albar lakuin menjelang bertanding itu sistemnya seperti apa si? Kan mas Albar sekarang juga sebagai mahasiswa kan yang tentunya banyak sekali kegiatan dan tugas kuliah seperti itu.	110 115 120	
S	Pintar-pintar ngatur waktu aja sih, kan saya juga latihannya sore hari, kalau tugas kuliah kan bisa dikerjakan malam hari.	125	
P	Apakah sejauh ini mas Albar menganggap keterbatasan waktu untuk berlatih sebagai hal yang dapat berdampak terhadap hasil yang akan mas Albar dapatkan saat bertanding?	130	

	bertanding di lapangan.		
--	-------------------------	--	--



USM





Nama :

Usia :

Jenis Kelamin : Perempuan / Laki-laki (*coret salah satu*)

PETUNJUK MENGERJAKAN

Bacalah pernyataan-pernyataan pada skala ini dengan cermat. Pilihlah salah satu dari kalimat *alternative* jawaban yang tersedia dan paling sesuai dengan diri Anda sendiri, dengan memberi tanda silang (X) pada kolom yang tersedia.

SS : bila pernyataan tersebut **Sangat Setuju**

S : bila pernyataan tersebut **Setuju**

TS : bila pernyataan tersebut **Tidak Setuju**

STS : bila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Setuju**

Apabila Anda ingin mengubah jawaban Anda, berilah tanda sama dengan (=) pada tanda silang yang telah Anda pilih kemudian buatlah tanda silang (X) baru yang Anda kehendaki.

Contoh :

1.	Saya senang berkomunikasi dengan orang	SS	S	TS	STS
----	--	---------------	---	---------------	-----

Jawablah dengan sungguh-sungguh dan dengan jujur. Karena kejujuran Anda dalam menjawab akan sangat berguna. Tidak ada jawaban yang salah dan semua jawaban

adalah benar asal hal tersebut sesuai dengan diri Anda sendiri. Kerahasiaan jawaban Anda akan dijamin sepenuhnya. Jika sudah selesai maka periksalah kembali jawaban Anda, jangan sampai ada pernyataan yang terlewatkan. Atas kerja sama dan partisipasi Anda saya ucapkan terimakasih.

-SELAMAT MENGERJAKAN

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya percaya dengan kemampuan diri sendiri				
2.	Saya ragu dengan kemampuan diri sendiri				
3.	Saya yakin dapat menampilkan yang terbaik di lapangan				
4.	Saya ragu dengan penampilan saya di lapangan				
5.	Saya berlatih dengan disiplin				
6.	Saya berlatih semau saya sendiri				
7.	Saya mampu menyusun strategi				
8.	Saya kurang pandai dalam menyusun strategi				
9.	Saya yakin giat berlatih adalah kunci kemenangan				
10.	Saya malas berlatih menjelang pertandingan				
11.	Saya mampu berlatih dengan sungguh-sungguh				
12.	saya malas berlatih				
13.	Saya melaksanakan seluruh arahan pelatih				
14.	Saya mengabaikan arahan pelatih				
15.	Saya memikirkan resiko kedepan sebelum bertindak				
16.	Saya melakukan sesuatu dengan terburu-buru				
17.	Saya mampu bangkit dari kegagalan				
18.	Saya putus asa setelah mengalami kegagalan				
19.	Saya semangat ketika melihat lawan yang banyak				
20.	Saya takut melihat lawan yang banyak				
21.	Saya mengikuti program latihan di rumah yang diberikan oleh pelatih				
22.	saya bermalas-malasan saja dirumah menjelang bertanding				
23.	Saya lebih semangat ketika mendapat support dari keluarga				
24.	Saya kurang semangat jika kurang mendapar support dari keluarga				
25.	Saya menganggap bahwa kegagalan adalah awal dari keberhasilan				
26.	Saya dapat merasa kegagalan adalah akhir segalanya				
27.	Saya merasa senang ketika terpilih untuk mengikuti pertandingan				
28.	Saya takut ketika terpilih untuk mengikuti pertandingan				
29.	Saya mampu menyelesaikan masalah dengan baik				
30.	Saya memilih mengabaikan masalah yang ada				
31.	Saya memiliki harapan untuk menang				
32.	Saya pasrah dengan hasil yang akan didapat				



Nama :

Usia :

Jenis Kelamin : Perempuan / Laki-laki (*coret salah satu*)

PETUNJUK MENGERJAKAN

Bacalah pernyataan-pernyataan pada skala ini dengan cermat. Pilihlah salah satu dari kalimat *alternative* jawaban yang tersedia dan paling sesuai dengan diri Anda sendiri, dengan memberi tanda silang (X) pada kolom yang tersedia.

SS : bila pernyataan tersebut **Sangat Setuju**

S : bila pernyataan tersebut **Setuju**

TS : bila pernyataan tersebut **Tidak Setuju**

STS : bila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Setuju**

Apabila Anda ingin mengubah jawaban Anda, berilah tanda sama dengan (=) pada tanda silang yang telah Anda pilih kemudian buatlah tanda silang (X) baru yang Anda kehendaki.

Contoh :

USM

1.	Saya senang berkomunikasi dengan orang	SS	S	TS	STS
----	--	---------------	---	---------------	-----

Jawablah dengan sungguh-sungguh dan dengan jujur. Karena kejujuran Anda dalam menjawab akan sangat berguna. Tidak ada jawaban yang salah dan semua jawaban adalah benar asal hal tersebut sesuai dengan diri Anda sendiri. Kerahasiaan jawaban Anda akan dijamin sepenuhnya. Jika sudah selesai maka periksalah kembali jawaban Anda, jangan sampai ada pernyataan yang terlewatkan. Atas kerja sama dan partisipasi Anda saya ucapkan terimakasih.


-SELAMAT MENGERJAKAN

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa gugup menjelang pertandingan				
2.	Saya menghadapi pertandingan dengan tenang				
3.	Saya sering lupa materi yang diberikan pelatih saat menjelang bertanding				
4.	Saya selalu mengingat materi latihan saat menjelang bertanding				
5.	Nafsu makan saya berkurang menjelang pertandingan				
6.	Saya memiliki nafsu makan yang baik				
7.	Saya merasa tekanan dari luar dapat menurunkan semangat				
8.	Saya menganggap tekanan dari luar adalah wujud dorongan semangat				
9.	Sebagian tubuh saya gemetar dan menjadi sering buang air kecil ketika menjelang bertanding				
10.	Saya tambah semangat ketika akan menjelang hari H pertandingan				
11.	Saya jarang berkomunikasi dengan pelatih saat latihan				
12.	Saya banyak komunikasi dengan pelatih untuk evaluasi latihan				
13.	Saya merasa lemas ketika melihat lapangan pertandingan				
14.	Saya yakin bisa menjaga kondisi tubuh saya				
15.	Saya grogi saat melihat banyak penonton				
16.	Saya tambah semangat melihat penonton yang hadir banyak				
17.	Saya menjadi sering ingin buang air kecil ketika menjelang bertanding				
18.	Saya selalu buang air kecil dalam jangka waktu normal				
19.	Saya mengabaikan arahan penjelasan aturan bertanding yang diberikan oleh wasit				
20.	Saya memahami aturan bertanding yang diberikan oleh wasit sebelum bertanding				
21.	saya merasa terbebani dengan target yang diberikan pelatih				
22.	Saya yakin mampu mencapai target yang diberikan pelatih				
23.	Saya merasa minder ketika melihat lawan saya				
24.	Saya selalu fokus pada lawan saya				
25.	Saya menjadi kurang fokus ketika lupa berdoa				
26.	Saya selalu berdoa menjelang bertanding agar pikiran tenang				
27.	Saya takut akan resiko yang terjadi di pertandingan				
28.	Saya selalu siap menerima resiko yang terjadi saat				

	pertandingan				
29.	Saya merasa pusing ketika diberikan banyak masukan oleh pelatih				
30.	Saya senang diberikan banyak masukan dari pelatih				
31.	Saya ragu bisa mendapat juara				
32.	Saya memiliki keyakinan tinggi untuk menjadi juara				



USM



LAMPIRAN C
TABULASI DATA UJI COBA
ALAT UKUR

USM



C - 1
TABULASI DATA UJI COBA
ALAT UKUR KEPERCAYAAN
DIRI

USM

Nama	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	X32		
Muhammad Albar Fare	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	
puput suryaningrum	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	1	2	2	2	2	2	1	
M. AKHDAN HIDAYAT	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	
Dimas ari sudirjo	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Khalisha Intania	2	1	2	1	2	1	3	2	3	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	
Nanda Adisaputra, S.K	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	4	1	3	2	4	3		
Putri Intan Rahmawati	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		
Ahza Husnika Akbar	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1		
Danang Aji	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	
Putri	3	2	4	2	3	1	4	3	3	1	4	2	2	2	4	3	3	2	3	1	3	2	4	1	4	2	3	3	3	1	2	1		
Lestari Wahyu	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	
Emi Ranti Ade Mulyan	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Wahyu Yusuf Irfandi	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	4	1	
Mega Safira	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Aliya Rosalia	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	3	3	3	1	2	1	2	2	2	1	4	1	2	2	2	1	2	2	
Ridzky wahyu nugrohc	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Dyana Setiyani	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	2	2	1	1	
Adib Muhyi Asa	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Dastiana Laraswati	3	3	3	2	2	3	2	4	2	4	1	2	1	2	1	2	3	2	2	1	1	2	2	3	1	3	1	4	1	3	2	3	2	
M. Yusuf Adhi Wicaks	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	
AYU MARETHA MABI	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	3	2	2	1	3	1	2	1	
ericko	4	3	4	1	4	3	1	4	3	2	2	4	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	3	1	2	1	3	2	2	1	
Lutfina	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1
Muhammad Nova Syal	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	
Sumber Ahmad Nurda	2	2	2	1	1	3	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	2	2	3	1	2	1	1	1	2	2	
Raka Taufiq Sagala	1	1	3	2	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	4	1	2	2	2	1	1	1	
Salman Alfarizi	2	2	3	3	2	4	2	3	1	1	1	1	1	3	2	3	2	2	4	1	1	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	3	2	
Irfan Rifaldi	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Fajar Arya Maulana	1	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	
Berlan adi adriansyah	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	4	1	2	1	2	1	2	1	2	1
MUHAMMAD AFIFUD	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	2	1	1	
Muhammad Nova Syal	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	
Anggara	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	4	1	2	1	2	1	1	1	
Oky himawan	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
bayu wasesa	4	2	1	4	2	2	3	1	3	3	3	4	1	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	4	1	4	2	3	1	1	
Fadi	2	3	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	
Muhammad Ilyas Fakt	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	
zanuba salsabila	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	
Dimas	1	1	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	
Salsabila Eka Zahra	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Afdil khilid	2	1	2	1	1	1	2	1	3	4	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	
Daffa firmansyah	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	
Yahya maretan	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	
Najwa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	
Salsabila	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Dessi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Baskoro adi	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1
Arif firmansyah	1	1	1	1	4	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
Bagus	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
Muhammad ghulam	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
Pratitit	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1
Bagus	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	3	1	2	1	2	1	2	1
Anggita	4	3	4	3	4	1	2	1	3	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2
Taufik	4	3	2	1	3	2	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1
Lisa evita sari	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	3	2	1	2	1	2	1	3	3	4	1	2	1	2	2	2	2
Kiki awaludin	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2



C - 2
TABULASI DATA UJI COBA
ALAT UKUR SKALA
KECEMASAN

USM

Nama	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24	Y25	Y26	Y27	Y28	Y29	Y30	Y31	Y32			
Muhammad Albar Fare	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3			
puput suryaningrum	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3		
M. AKHDAN HIDAYATI	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	4	1	3	4	3	3	2	3	3	2				
Dimas ari sudirjo	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			
Khalisha Intania	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	3			
Nanda Adisaputra, S.H	4	4	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	3	2	2	3	4	1	4	3	3	3	3	2	3	1			
Putri Intan Rahmawati	4	1	4	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
Ahza Husnika Akbar	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			
Danang Aji	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2			
Putri	4	2	4	2	3	1	3	3	4	2	3	2	3	4	1	1	4	3	3	2	2	1	4	2	3	1	2	2	3	1	4	2			
Lestari Wahyu	3	3	4	3	2	2	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	2	2	3	3	4	1	4	4	4	3	3	3	2			
Emi Ranti Ade Mulyan	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4			
Wahyu Yusuf Irfandi	4	2	4	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3			
Mega Safira	4	3	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			
Aliya Rosalia	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	4	4	4	3			
Ridzky wahyu nugroho	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3			
Dyana Setiyani	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	2	2	2	3	3	4	1	4	3	3	4	4	4	2			
Adib Muhyi Asa	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
Dastiana Laraswati	4	3	3	3	4	1	2	2	4	3	3	4	4	2	2	3	3	2	3	2	3	4	4	1	4	4	3	3	3	1	3	2			
M. Yusuf Adhi Wicaks	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2			
AYU MARETHA MABI	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	1			
ericko	4	3	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	2	3	3	4	1	3	2		
Lutfina	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3		
Muhammad Nova Syal	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	4	2		
Sumber Ahmad Nurdia	3	4	3	4	3	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	1		
Raka Taufiq Sagala	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	2		
Salman Alfarizi	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3		
Irfan Rifaldi	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		
Fajar Arya Maulana	3	2	4	2	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	2	
Berlan adi adriansyah	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2		
MUHAMMAD AFIFUD	4	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3		
Muhammad Nova Syal	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2		
Anggara	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	4	2	4	3	4	3	4	2	4	3		
Oky himawan	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2		
bayu wasesa	4	4	4	1	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3		
Fadli	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3		
Muhammad Ilyas Fakt	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2		
zanuba salsabila	4	4	4	4	3	3	3	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	2		
Dimas	4	4	4	4	3	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		
Salsabila Eka Zahra	3	4	4	4	4	4	3	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	3		
Afdil khilid	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	1	2	1		
Daffa firmansyah	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3		
Yahya maretan	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	
Najwa	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	
Salsabila	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Dessi	4	4	4	3	3	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	
Baskoro adi	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	3	3	3	3	4	4
Arif firmansyah	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	
Bagus	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	1	2	2	1	1	4	4	
Muhammad ghulam	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	1	1	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3
Pratitit	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	3	3	4	4	4	3	
Bagus	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4
Anggita	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	
Taufik	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	4	
Lisa evita sari	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	
Kiki awaludin	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	



LAMPIRAN D
DATA UJI COBA VALIDITAS
DAN RELIABILITAS

USM



Fakultas Psikologi
Universitas Semarang

LABORATORIUM
ANALISIS DATA

Reliability

Scale: KEPERCAYAAN DIRI PUTARAN PERTAMA

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	58	100.0
	Excluded ^a	0	0
	Total	58	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.954	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	53.1429	108.161	.628	.952
VAR00002	53.3214	260.186	.594	.952
VAR00003	53.0000	100.273	.583	.953
VAR00004	53.3929	203.297	.489	.953
VAR00005	52.9484	108.124	.503	.953
VAR00006	53.4821	203.600	.634	.952
VAR00007	52.9643	197.708	.716	.951
VAR00008	53.3929	200.825	.671	.952
VAR00009	52.9286	200.758	.536	.953
VAR00010	53.3929	204.752	.454	.953
VAR00011	53.2500	200.918	.622	.952
VAR00012	53.6250	202.857	.659	.952
VAR00013	53.2143	100.190	.729	.951
VAR00014	53.6071	204.716	.571	.953

**Fakultas Psikologi
Universitas Semarang**

LABORATORIUM
ANALISIS DATA

VAR00015	52.9286	194.504	.822	.950
VAR00016	53.3571	197.797	.725	.951
VAR00017	53.0893	198.519	.649	.952
VAR00018	53.2143	203.335	.468	.953
VAR00019	53.3036	203.597	.511	.953
VAR00020	53.5714	204.031	.573	.953
VAR00021	53.1250	197.711	.797	.951
VAR00022	53.4821	200.254	.693	.952
VAR00023	53.1964	198.706	.706	.951
VAR00024	53.6071	202.534	.637	.952
VAR00025	52.6250	198.166	.548	.953
VAR00026	53.6250	203.693	.605	.952
VAR00027	53.0536	195.870	.725	.951
VAR00028	53.5893	206.501	.396	.954
VAR00029	53.0893	196.992	.743	.951
VAR00030	53.5536	205.379	.518	.953
VAR00031	53.2679	199.763	.606	.952
VAR00032	53.6607	205.646	.524	.953

USM



Fakultas Psikologi

Universitas Semarang

LABORATORIUM
ANALISIS DATA**Reliability****Scale: KECEMASAN PUTARAN PERTAMA****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	56	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	56	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.936	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	105.1250	144.548	.352	.936
VAR00002	105.5000	138.655	.548	.934
VAR00003	105.1786	141.531	.557	.934
VAR00004	105.5893	137.410	.622	.933
VAR00005	105.4286	139.595	.606	.933
VAR00006	105.8571	135.434	.606	.933
VAR00007	105.4107	137.956	.724	.932
VAR00008	105.6786	136.840	.724	.932
VAR00009	105.0714	144.068	.431	.935
VAR00010	105.4107	138.574	.644	.933
VAR00011	105.2500	139.682	.686	.933
VAR00012	105.4107	140.974	.534	.934
VAR00013	105.3929	141.043	.498	.934
VAR00014	105.4286	141.268	.437	.935

Fakultas Psikologi
Universitas Semarang

LABORATORIUM
ANALISIS DATA

VAR00015	105.3036	138.324	.579	.934
VAR00016	105.7321	136.600	.683	.932
VAR00017	105.2679	142.054	.488	.935
VAR00018	105.4821	141.745	.487	.935
VAR00019	105.6250	137.220	.673	.933
VAR00020	105.6786	137.749	.731	.932
VAR00021	105.4821	138.109	.689	.932
VAR00022	105.6250	137.293	.596	.933
VAR00023	105.0893	145.101	.261	.936
VAR00024	105.8750	133.893	.577	.934
VAR00025	105.3214	142.077	.450	.935
VAR00026	105.3571	141.688	.369	.936
VAR00027	105.3036	141.088	.526	.934
VAR00028	105.5179	141.927	.482	.935
VAR00029	105.4464	139.452	.493	.935
VAR00030	105.6071	138.534	.445	.936
VAR00031	105.0893	143.937	.390	.935
VAR00032	106.0357	135.235	.599	.934

USM

Fakultas Psikologi
Universitas Semarang

LABORATORIUM
ANALISIS DATA

Reliability

Scale: KECEMASAN PUTARAN KEDUA

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	56	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	56	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.936	31

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	101.3571	141.216	.347	.936
VAR00002	101.7321	135.363	.547	.935
VAR00003	101.4107	138.283	.549	.935
VAR00004	101.8214	134.077	.624	.934
VAR00005	101.6607	136.265	.607	.934
VAR00006	102.0893	132.083	.610	.934
VAR00007	101.6429	134.561	.731	.933
VAR00008	101.9107	133.428	.733	.932
VAR00009	101.3036	140.833	.417	.936
VAR00010	101.6429	135.325	.640	.933
VAR00011	101.4821	136.363	.685	.933
VAR00012	101.6429	137.616	.536	.935
VAR00013	101.6250	137.693	.499	.935
VAR00014	101.6607	137.974	.434	.936

Fakultas Psikologi
Universitas Semarang

LABORATORIUM
ANALISIS DATA

VAR00015	101.5357	135.017	.579	.934
VAR00016	101.9643	133.162	.692	.933
VAR00017	101.5000	138.800	.480	.935
VAR00018	101.7143	138.535	.476	.935
VAR00019	101.8571	133.943	.672	.933
VAR00020	101.9107	134.374	.737	.933
VAR00021	101.7143	134.753	.692	.933
VAR00022	101.8571	133.943	.599	.934
VAR00024	102.1071	130.570	.580	.935
VAR00025	101.5536	138.797	.444	.935
VAR00026	101.5893	138.465	.381	.936
VAR00027	101.5357	137.817	.520	.935
VAR00028	101.7500	138.627	.478	.935
VAR00029	101.6786	136.149	.492	.935
VAR00030	101.8393	135.083	.452	.936
VAR00031	101.3214	140.622	.385	.936
VAR00032	102.2679	131.800	.607	.934

USM





Nama :

Usia :

Jenis Kelamin : Perempuan / Laki-laki (*coret salah satu*)

PETUNJUK MENERJAKAN

Bacalah pernyataan-pernyataan pada skala ini dengan cermat. Pilihlah salah satu dari kalimat *alternative* jawaban yang tersedia dan paling sesuai dengan diri Anda sendiri, dengan memberi tanda silang (X) pada kolom yang tersedia.

SS : bila pernyataan tersebut **Sangat Setuju**

S : bila pernyataan tersebut **Setuju**

TS : bila pernyataan tersebut **Tidak Setuju**

STS : bila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Setuju**

Apabila Anda ingin mengubah jawaban Anda, berilah tanda sama dengan (=) pada tanda silang yang telah Anda pilih kemudian buatlah tanda silang (X) baru yang Anda kehendaki.

Contoh :

1.	Saya senang berkomunikasi dengan orang	SS	S	TS	STS
----	--	---------------	---	---------------	-----

Jawablah dengan sungguh-sungguh dan dengan jujur. Karena kejujuran Anda dalam menjawab akan sangat berguna. Tidak ada jawaban yang salah dan semua jawaban adalah benar asal hal tersebut sesuai dengan diri Anda sendiri. Kerahasiaan jawaban Anda akan dijamin sepenuhnya. Jika sudah selesai maka periksalah kembali jawaban Anda, jangan sampai ada pernyataan yang terlewatkan. Atas kerja sama dan partisipasi Anda saya ucapkan terimakasih.

-SELAMAT MENERJAKAN-

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
33.	Saya percaya dengan kemampuan diri sendiri				
34.	Saya ragu dengan kemampuan diri sendiri				
35.	Saya yakin dapat menampilkan yang terbaik di lapangan				
36.	Saya ragu dengan penampilan saya di lapangan				
37.	Saya berlatih dengan disiplin				
38.	Saya berlatih semau saya sendiri				
39.	Saya mampu menyusun strategi				
40.	Saya kurang pandai dalam menyusun strategi				
41.	Saya yakin giat berlatih adalah kunci kemenangan				
42.	Saya malas berlatih menjelang pertandingan				
43.	Saya mampu berlatih dengan sungguh-sungguh				
44.	saya malas berlatih				
45.	Saya melaksanakan seluruh arahan pelatih				
46.	Saya mengabaikan arahan pelatih				
47.	Saya memikirkan resiko kedepan sebelum bertindak				
48.	Saya melakukan sesuatu dengan terburu-buru				
49.	Saya mampu bangkit dari kegagalan				
50.	Saya putus asa setelah mengalami kegagalan				
51.	Saya semangat ketika melihat lawan yang banyak				
52.	Saya takut melihat lawan yang banyak				
53.	Saya mengikuti program latihan di rumah yang diberikan oleh pelatih				
54.	saya bermalas-malasan saja dirumah menjelang bertanding				
55.	Saya lebih semangat ketika mendapat support dari keluarga				
56.	Saya kurang semangat jika kurang mendapar support dari keluarga				
57.	Saya menganggap bahwa kegagalan adalah awal dari keberhasilan				
58.	Saya dapat merasa kegagalan adalah akhir segalanya				
59.	Saya merasa senang ketika terpilih untuk mengikuti pertandingan				
60.	Saya takut ketika terpilih untuk mengikuti pertandingan				
61.	Saya mampu menyelesaikan masalah dengan baik				
62.	Saya memilih mengabaikan masalah yang ada				
63.	Saya memiliki harapan untuk menang				
64.	Saya pasrah dengan hasil yang akan didapat				



Nama :

Usia :

Jenis Kelamin : Perempuan / Laki-laki (*coret salah satu*)

PETUNJUK MENGERJAKAN

Bacalah pernyataan-pernyataan pada skala ini dengan cermat. Pilihlah salah satu dari kalimat *alternative* jawaban yang tersedia dan paling sesuai dengan diri Anda sendiri, dengan memberi tanda silang (X) pada kolom yang tersedia.

SS : bila pernyataan tersebut **Sangat Setuju**

S : bila pernyataan tersebut **Setuju**

TS : bila pernyataan tersebut **Tidak Setuju**

STS : bila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Setuju**

Apabila Anda ingin mengubah jawaban Anda, berilah tanda sama dengan (=) pada tanda silang yang telah Anda pilih kemudian buatlah tanda silang (X) baru yang Anda kehendaki.

Contoh :

1.	Saya senang berkomunikasi dengan orang	SS	S	TS	STS
----	--	---------------	---	---------------	-----

Jawablah dengan sungguh-sungguh dan dengan jujur. Karena kejujuran Anda dalam menjawab akan sangat berguna. Tidak ada jawaban yang salah dan semua jawaban adalah benar asal hal tersebut sesuai dengan diri Anda sendiri. Kerahasiaan jawaban Anda akan dijamin sepenuhnya. Jika sudah selesai maka periksalah kembali jawaban Anda, jangan sampai ada pernyataan yang terlewatkan. Atas kerja sama dan partisipasi Anda saya ucapkan terimakasih.

-SELAMAT MENGERJAKAN-

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
33.	Saya merasa gugup menjelang pertandingan				
34.	Saya menghadapi pertandingan dengan tenang				
35.	Saya sering lupa materi yang diberikan pelatih saat menjelang bertanding				
36.	Saya selalu mengingat materi latihan saat menjelang bertanding				
37.	Nafsu makan saya berkurang menjelang pertandingan				
38.	Saya memiliki nafsu makan yang baik				
39.	Saya merasa tekanan dari luar dapat menurunkan semangat				
40.	Saya menganggap tekanan dari luar adalah wujud dorongan semangat				
41.	Sebagian tubuh saya gemetar dan menjadi sering buang air kecil ketika menjelang bertanding				
42.	Saya tambah semangat ketika akan menjelang hari H pertandingan				
43.	Saya jarang berkomunikasi dengan pelatih saat latihan				
44.	Saya banyak komunikasi dengan pelatih untuk evaluasi latihan				
45.	Saya merasa lemas ketika melihat lapangan pertandingan				
46.	Saya yakin bisa menjaga kondisi tubuh saya				
47.	Saya grogi saat melihat banyak penonton				
48.	Saya tambah semangat melihat penonton yang hadir banyak				
49.	Saya menjadi sering ingin buang air kecil ketika menjelang bertanding				
50.	Saya selalu buang air kecil dalam jangka waktu normal				
51.	Saya mengabaikan arahan penjelasan aturan bertanding yang diberikan oleh wasit				
52.	Saya memahami aturan bertanding yang diberikan oleh wasit sebelum bertanding				
53.	saya merasa terbebani dengan target yang diberikan pelatih				
54.	Saya yakin mampu mencapai target yang diberikan pelatih				
55.	Saya merasa minder ketika melihat lawan saya				
56.	Saya selalu fokus pada lawan saya				
57.	Saya menjadi kurang fokus ketika lupa berdoa				
58.	Saya selalu berdoa menjelang bertanding agar pikiran tenang				
59.	Saya takut akan resiko yang terjadi di pertandingan				

60.	Saya selalu siap menerima resiko yang terjadi saat pertandingan				
61.	Saya merasa pusing ketika diberikan banyak masukan oleh pelatih				
62.	Saya senang diberikan banyak masukan dari pelatih				
63.	Saya ragu bisa mendapat juara				
64.	Saya memiliki keyakinan tinggi untuk menjadi juara				





LAMPIRAN F
DISTRIBUSI SKOR JAWABAN
PENELITIAN

USM



Nama	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	X32	TOTAL		
Ratna Ayu	2	1	2	2	2	1	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	70		
Iszalia	2	2	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	97		
Maharani	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	89			
Tian	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	87			
Maydiana Ekstri Ayu Andani yunitriyani	2	2	3	1	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	1	3	1	2	1	3	2	3	3	4	2	4	3	3	2	3	2	84		
Ray Taufiqy Sagala	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	102			
Ray Taufiqy Sagala	4	4	4	4	4	3	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	4	126		
Fenili	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	116			
Artian	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	103			
Galu	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	104		
Kholilin Amanatul Chilya	3	3	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	4	2	4	4	4	2	3	3	2	95			
Fajarudin Ahmad Romadon	3	3	3	3	3	4	2	2	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	3	3	3	4	3	100		
Niken	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	128		
Shinta destiana prasto putri	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	115		
Wahyu S	4	3	4	3	3	4	2	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	1	110		
Sinta Rosmanti	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	4	1	4	4	4	3	4	3	108			
Donny Afyandi	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	114			
Muchamad Dicky Rizkyawan	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	112		
FEBRI ALI ROHMAN	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	94			
Fajar	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	125		
Anandya Sefiana Prastikasari	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	2	4	3	107	
Ahni	3	3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	1	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	2	3	2	82		
Nurul Aeni	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	104		
Andi	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	2	105			
Agung Budi	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	128		
Frans Al Fahrizal	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	127		
Denny Ardiansyah	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	124		
Endah Oktawani	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	3	102		
RN	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	115		
BAGUS KRISTIANO	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96		
Rochana Dewi	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96		
Nada Salma	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	4	3	107	
TRIAS ANGGA YUDA PRAMANA	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	128	
Shinaa	4	3	4	1	4	1	4	3	4	3	4	3	4	1	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	95		
Pinayung Adonay	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	3	3	4	2	4	4	3	3	2	3	3	90		
maharandika pratama	3	3	4	4	3	4	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	112	
Noorfan Asyari Ramadhan	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	128	
Alan Ameliana	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	94		
Wiwit widayanti	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	96	
Septi Setya Eriana	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96		
Nurul Ansah	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	112		
Dana Ratna Oktavia	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	109		
Adinda Safratun nisak	4	3	4	2	3	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	111	
Rokiy gatieng	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	1	3	4	4	3	3	3	3	2	90	
Kumisawan ristanto	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	97	
Reza Adi Prabowo	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	106	
fauzan	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	4	2	3	4	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	1	3	2	81
cahyarto	3	2	3	2	3	2	3	4	3	4	4	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	1	3	2	83	
supep	4	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	81	
uus	4	1	3	3	2	3	4	2	3	3	1	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	3	3	2	4	1	86	
Ahmad nopole	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	111	
SAFIRA	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	127	
YONATAN ADIPUTRA NUGROHO	4	3	4	1	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	2	4	2	4	3	4	3	4	1	4	3	4	3	3	3	4	2	103	
Adillah setia bud	4	4	3	3	1	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	105
Nurul Khalidhotun Nabila	4	2	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100	
Aldara Lely Anggita Pumamasari	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	1	4	4	3	3							





LAMPIRAN G
UJI ASUMSI

USM



Fakultas Psikologi
Universitas Semarang

LABORATORIUM
ANALISIS DATA

Explore

Case Processing Summary

	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
	KECEMASAN	100	94.3%	6	5.7%	106
KEPERCAYAAN_DIRI	100	94.3%	6	5.7%	106	100.0%

Descriptives

	Statistic	Std. Error
KECEMASAN	Mean	61.13
	95% Confidence Interval for Mean	1.264
	Lower Bound	58.62
	Upper Bound	63.64
	5% Trimmed Mean	61.54
	Median	63.00
	Variance	159.811
	Std. Deviation	12.642
	Minimum	31
	Maximum	83
	Range	52
	Interquartile Range	14
	Skewness	-.710
	Kurtosis	.478
KEPERCAYAAN_DIRI	Mean	103.34
	95% Confidence Interval for Mean	1.349
	Lower Bound	100.66
	Upper Bound	106.02
	5% Trimmed Mean	103.36
	Median	102.50

**Fakultas Psikologi
Universitas Semarang**

LABORATORIUM
ANALISIS DATA

Variance	181.944	
Std. Deviation	13.489	
Minimum	70	
Maximum	128	
Range	58	
Interquartile Range	18	
Skewness	.179	.241
Kurtosis	-.446	.478

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KECEMASAN	.137	100	.000	.932	100	.000
KEPERCAYAAN DIRI	.067	100	.200	.972	100	.030

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

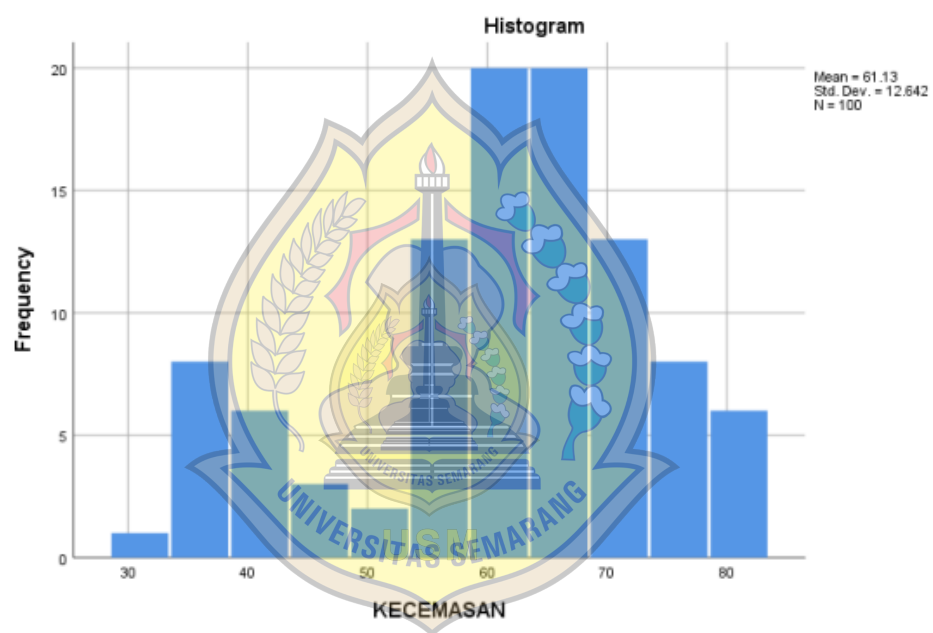
a. Lilliefors Significance Correction

USM

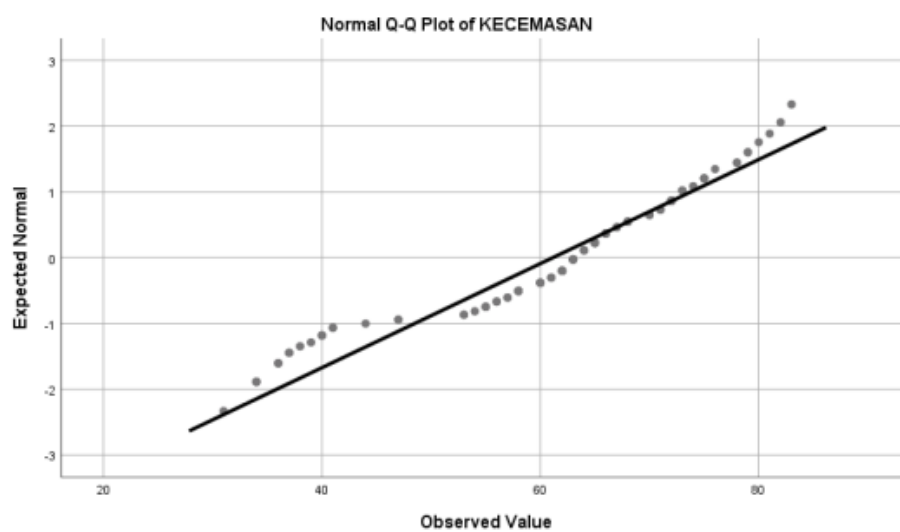
Fakultas Psikologi
Universitas Semarang

LABORATORIUM
ANALISIS DATA

KECEMASAN

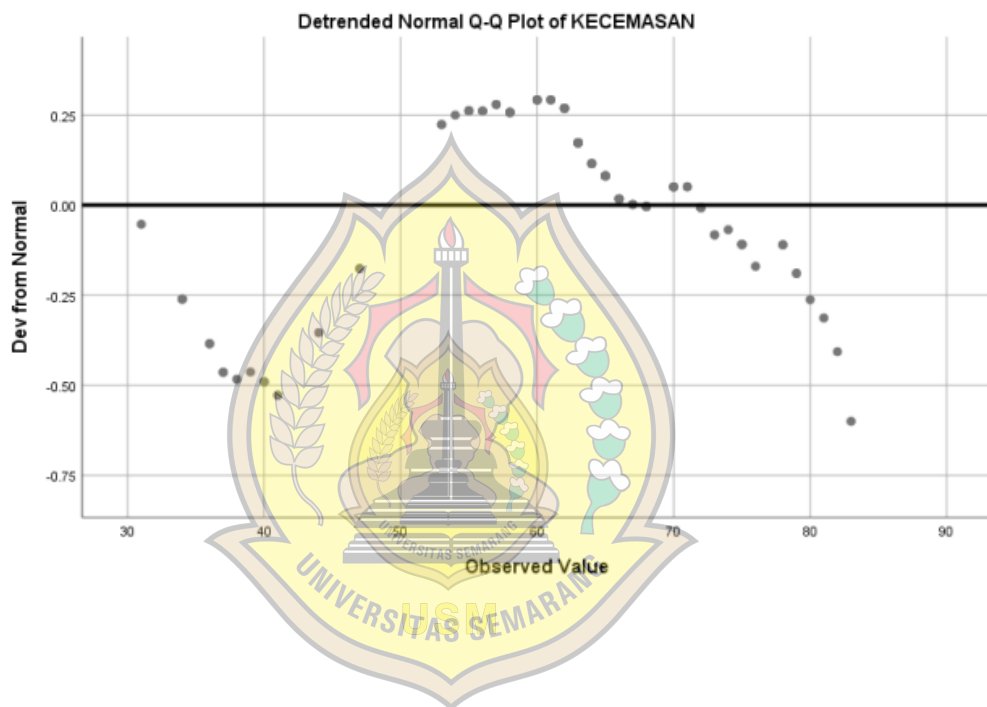


USM



Fakultas Psikologi
Universitas Semarang

LABORATORIUM
ANALISIS DATA

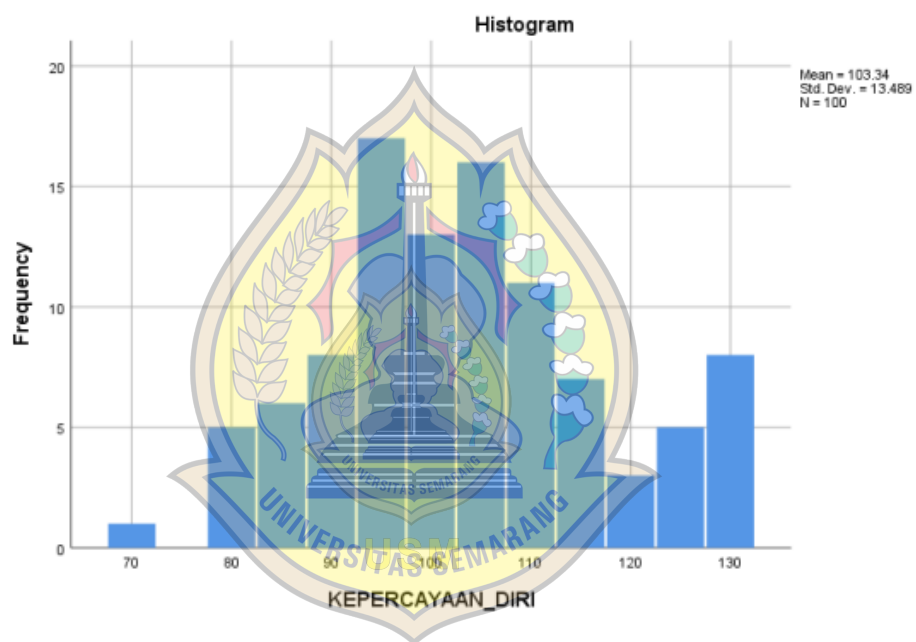


USM

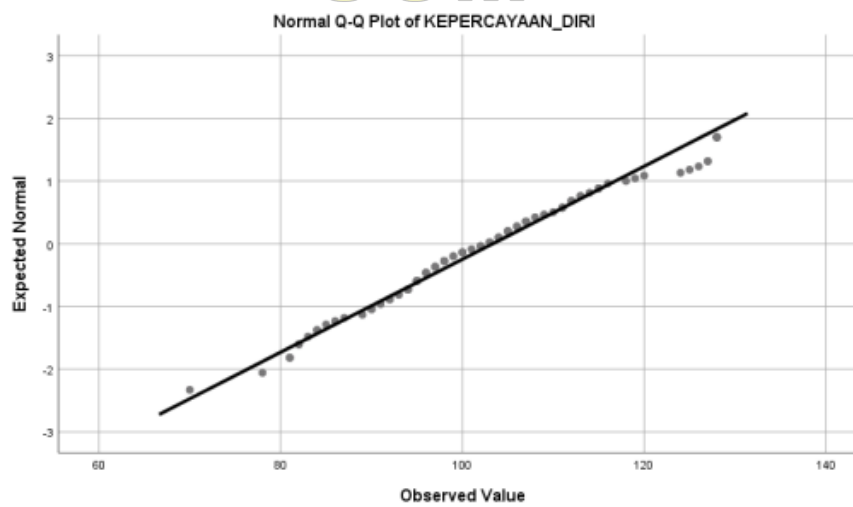
Fakultas Psikologi
Universitas Semarang

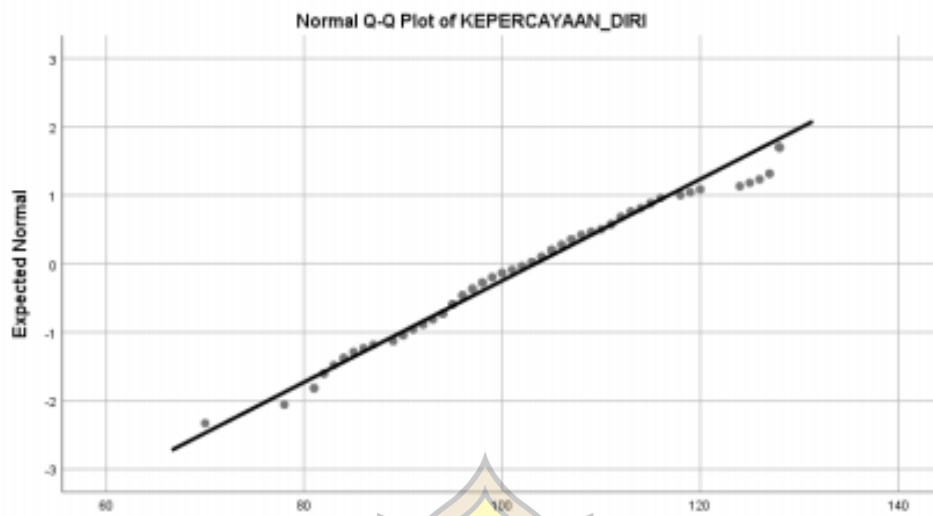
LABORATORIUM
ANALISIS DATA

KEPERCAYAAN_DIRI



USM





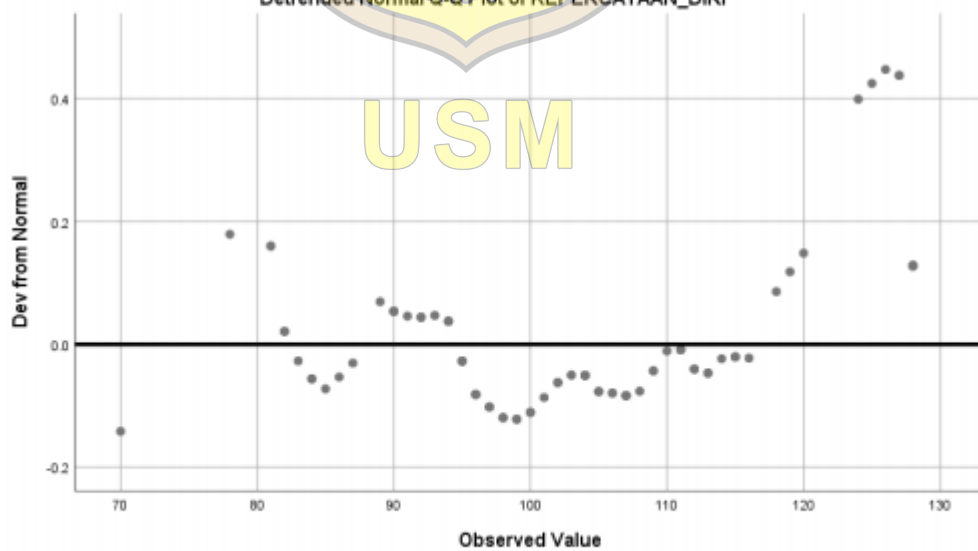
Fakultas Psikologi

Universitas Semarang

LABORATORIUM
ANALISIS DATA



Detrended Normal Q-Q Plot of KEPERCAYAAN DIRI



USM



G - 2
UJI LINIERITAS

USM

Fakultas Psikologi
Universitas Semarang

LABORATORIUM
ANALISIS DATA

Means

Case Processing Summary

	Included		Cases Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
KECEMASAN *	100	94.3%	6	5.7%	106	100.0%
KEPERCAYAAN DIRI						

Report

KECEMASAN	Mean	N	Std. Deviation
KEPERCAYAAN DIRI			
70	62.00	1	
78	81.00	1	
81	77.00	2	7.071
82	77.50	2	3.536
83	75.00	1	
84	72.00	2	5.857
85	78.00	1	
86	74.00	1	
87	66.00	1	
89	67.00	1	
90	71.67	3	6.506
91	72.00	1	
92	70.00	3	9.000
93	72.00	1	
94	64.50	4	8.347
95	73.40	5	5.683
96	67.50	4	7.853
97	69.33	3	4.041
98	63.50	4	1.000
99	71.50	2	.707
100	62.33	3	4.041
101	62.00	1	

Fakultas Psikologi

Universitas Semarang

LABORATORIUM
ANALISIS DATA

102	68.33	3	1.528
103	60.50	2	4.950
104	65.75	4	6.185
105	55.00	4	9.381
106	64.00	2	5.657
107	57.75	4	3.775
108	64.00	1	-
109	64.50	2	.707
110	57.00	1	-
111	58.75	4	5.620
112	58.00	3	6.245
113	59.00	2	1.414
114	39.00	1	-
115	58.67	3	4.163
116	58.00	1	-
118	58.00	1	-
119	41.00	1	-
120	40.00	1	-
124	41.00	1	-
125	34.00	1	-
126	44.00	1	-
127	40.00	2	.000
128	35.38	8	2.264
Total	61.13	100	12.642

Fakultas Psikologi
Universitas Semarang

LABORATORIUM
ANALISIS DATA

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KECEMASAN *	Between	(Combined)	14159.652	44	321.810	10.652	.000
KEPERCAYAAN DIRI	Groups	Linearity	11280.453	1	11280.453	373.377	.000
		Deviation from Linearity	2879.198	43	66.958	2.216	.003
	Within Groups		1661.658	55	30.212		
	Total		15821.310	99			

Measures of Association

		R	R Squared	Eta	Eta Squared
KECEMASAN *	KEPERCAYAAN DIRI	.844	.713	.946	.895

USM



LAMPIRAN H
UJI HIPOTESIS

USM

Fakultas Psikologi
Universitas Semarang

LABORATORIUM
ANALISIS DATA

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KECEMASAN *	Between Groups	(Combined)	14159.652	44	321.810	10.652	.000
KEPERCAYAAN DIRI		Linearity	11280.453	1	11280.453	373.377	.000
		Deviation from Linearity	2879.198	43	66.958	2.216	.003
	Within Groups		1661.658	55	30.212		
	Total		15821.310	99			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
KECEMASAN *	-.814	.713	.946	.895
KEPERCAYAAN DIRI				

Nonparametric Correlations

Correlations

		KECEMASAN	KEPERCAYAAN DIRI
Spearman's rho	KECEMASAN	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (1-tailed)	.000
		N	100
	KEPERCAYAAN DIRI	Correlation Coefficient	-.814**
		Sig. (1-tailed)	.000
		N	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).



LAMPIRAN I
PERHITUNGAN MEAN
HIPO TETIK DAN STANDART
DEVIASI HIPO TETIK

USM

PERHITUNGAN KATEGORI VARIABEL

A. Kepercayaan diri

Diketahui skor jawaban :

Skor tertinggi = 4

Skor terendah = 1

Mean empirik = 103,34

Mean hipotetik

= $\frac{(skor\ tertinggi + skor\ terendah) \times jumlah\ item\ valid}{2}$

$$= \frac{(4+1) \times 32}{2}$$

$$= 80$$

Standart Deviasi Hipotetik

= $\frac{(skor\ tertinggi \times jumlah\ item\ valid) - (skor\ terendah \times jumlah\ item\ valid)}{6}$

$$= \frac{(4 \times 32) - (1 \times 32)}{6}$$

$$= 16$$

SR R SD T ST

--	--	--	--	--	--

30	45	60	75	90	105
-3	-2	-1	0	1	2

Mean empirik 103,34 variabel Kepercayaan Diri pada area (+)
1 T hingga (+) 2 T.

B. Kecemasan

Diketahui skor jawaban :

Skor tertinggi = 4

Skor terendah = 1

Mean empirik = 61,13

Mean hipotetik

= $(\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah}) \times \text{jumlah item valid}$

$$= \frac{(4+1) \times 31}{2}$$

$$= 77,5$$

Standart Deviasi Hipotetik

= $(\text{skor tertinggi} \times \text{jumlah item valid}) - (\text{skor terendah} \times \text{jumlah item valid})$

$$= \frac{(4 \times 31) - (1 \times 31)}{6}$$

$$= 15,5$$

SR R SD T ST

--	--	--	--	--	--

	30	45	60	75	90	105
-3	-2	-1	0	1	2	3

Mean empirik 61,13 variabel Kecemasan pada area (+) 2 T
hingga (+) 3 ST.



USM

PERHITUNGAN SUMBANGAN EFEKTIF

Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan mahasiswa atlet karate dojo Demak

$$= r^2 \times 100\%$$

$$= (0,814)^2 \times 100\%$$

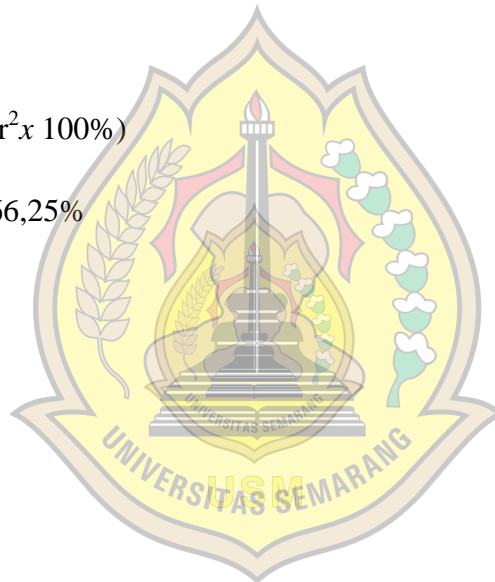
$$= 66,25\%$$

Sisa

$$= 100\% - (r^2 \times 100\%)$$





$$= 100\% - 66,25\%$$


$$= 33,75\%$$









USM



15.40     46

Done docs.google.com AA 






KUISIONER KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMA/





Pertanyaan Jawaban **56** Setelan

Bagian 1 dari 3

KUISIONER KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN

Assalamualaikum Wr.Wb. Hallo teman-teman,
perkenalkan saya An Yuzuru Nikita mahasiswi semester
7 Fakultas Psikologi Universitas Semarang. Saat ini
saya sedang melakukan penelitian skripsi mengenai
"Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan
Kecemasan Menjelang Bertanding Pada Mahasiswa

03.43 4G 66%

Done docs.google.com AA ↻

📄 🗨️ ↶ ▶️ ⋮ 👤

KUISIONER KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMA/

Pertanyaan Jawaban 107 Setelan

Bagian 1 dari 3

KUISIONER KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN

Assalamualaikum Wr.Wb. Hallo teman-teman, perkenalkan saya An Yuzuru Nikita mahasiswi semester 7 Fakultas Psikologi Universitas Semarang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian skripsi mengenai "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menjelang Bertanding Pada Mahasiswa Atlet Karate Dojo Demak".

Penelitian ini menggunakan kuisisioner sebagai alat untuk

⊕ 📄 Tt 🖼️ ▶️ ☰

< > 📤 🧭



**YAYASAN ALUMNI UNIVERSITAS DIPONEGORO
UNIVERSITAS SEMARANG
UPT PERPUSTAKAAN**

Sekretarian : Jl. Soekarno-Hatta, Tlogosari, Semarang 50196 Telp. (024) 6702757 Fax (024) 6702272
Website : <http://eskripsi.usm.ac.id> e_mail : perpustakaan@usm.ac.id

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLISH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : An Yuzuru Nikita

NIM : F.111.19.0144

Email : annikita660@gmail.com

Fakultas : Psikologi

Program Studi : S-1 Psikologi

Judul SKRIPSI/TA : "Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menjelang Bertanding pada Mahasiswa Atlet Karate Dojo Demak"

Dengan ini saya menyerahkan hak *non-eksklusif** kepada UPT Perpustakaan Universitas Semarang untuk menyimpan, mengatur akses, serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses SKRIPSI/TA elektronik sebagai berikut (beri tanda (✓) pada kotak yang sesuai):

Kategori Upload (✓)	Akses Jaringan Lokal USM	Akses Jaringan Internet
() Published	Full Document (Upload di Eskripsi)	Full Document (Upload di Eskripsi)
(✓) Approved	Full Document (Upload di Eskripsi)	Half Document (Upload di Eskripsi) (Judul, Abstrak (Indonesia-Inggris), Halaman Persetujuan, Surat Keaslian (Orisinalitas), Daftar Isi, Bab Penutup, Daftar Pustaka)
() NANP (Not Approved and Not Published)	File Tersimpan secara offline di Perpustakaan USM Semua File Dokumen Skripsi (Judul, Halaman Persetujuan, Surat Keaslian (Orisinalitas), Abstrak (Indonesia-Inggris), Daftar Isi, Bab I, Bab II, Bab III, Bab IV, Bab V, Bab Penutup, Daftar Pustaka, File Komplit Lembar Konsultasi, dan Lembar Publish) dikirim ke email tugasakhir@usm.ac.id	

- Kategori upload dengan pilihan (✓) **published atau approve** wajib mengisi data dan upload seluruh file di e-skripsi, sedangkan kategori upload dengan pilihan (✓) **NANP** hanya mengisi data dan mengupload lembar pengesahan, lembar publish, dan lembar bimbingan di e-skripsi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Mengetahui,

Semarang, 3 Maret 2023

Pembimbing I

Yang membuat pernyataan


Yudi Kurniawan, S.Psi., M.Psi., Psikolog


An Yuzuru Nikita



Nama : An Yuzuru Nikita

NIM : 7.111.19.0144



Dosen Pembimbing Utama :

USM

Yudi Murniawan, S.Psi., M.Psi., Psikolog





Dosen Pembimbing Pendamping :


.....

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI
Judul Skripsi

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan
Kecemasan Pada Mahasiswa Atlet Karate
Menjelang Pertandingan

No	Tgl. Konsultasi	Uraian Hasil Konsultasi	Paraf Pembimbing
1.	4/11/2022	- Membuat sebaran aitem - responden TD & riset dibedakan	
2.	28/12/2022	- memperbaiki fav & unfav shala kecamasan - sebar USM	
3.	20/1/2022	- Lanjut penelitian wd responden.	
4.	7/2/2023	- Tambah 2 jurnal pd Bab 4 - Menyusun Bab 5	

No	Tgl. Konsultasi	Uraian Hasil Konsultasi	Paraf Pembimbing
S.	0 / 2 / 2023	<ul style="list-style-type: none">- cek turnitin- pendaftaran sidang.	



USM

Kepada Yth.
Ketua Panitia Ujian Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Semarang

Dengan hormat,

Kami beritahukan bahwa skripsi mahasiswa :

Nama : AN YUZURU NIKITA
NIM : F-111-19-0144
Tempat, Tgl.lahir : Demak, 17 Januari 2001
Alamat : Pilangsan Rt 01 / Rwo 2

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Mengulang Bertanding Mahasiswa Atlet Karate Raja Demak

Telah selesai dan siap diujikan

Semarang, 13 Februari 2023

Pembimbing Pendamping

Pembimbing Utama

USM

Yudi Kurniawan, S.Psi., M.Psi., Psi

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1-Psikologi

Yudi Kurniawan, S.Psi., M.Psi., Psi