



**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN BERTANDING DAN  
KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET PEKAN OLAHRAGA  
PELAJAR DAERAH BREBES TINGKAT SD/MI  
TAHUN 2019**

**SKRIPSI**

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

Thabrani Rinal Avan

6101412129

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2019**

## ABSTRAK

**Avan, Thabrani Rinal.** 2019. "Hubungan antara Kecemasan Bertanding dan Kepercayaan Diri pada Atlet Pekan Olahraga Pelajar Daerah Brebes Tingkat SD/MI Tahun 2019". Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing

Kata Kunci: Kecemasan Bertanding, Kepercayaan Diri

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan pada perasaan cemas yang berlebihan saat bertanding dapat menimbulkan kecemasan dalam bentuk gangguan kesehatan atau penyimpangan tingkah laku sehingga penampilan dan rasa percaya dirinya akan menurun dan tingkat konsentrasinya menjadi berkurang. atlet baru pertama kali mengikuti pertandingan kejuaraan, gejala kecemasan ditemukan seperti perasaan was-was, khawatir seandainya kalah, mengetahui lawan bertandingnya lebih baik, merasa cemas sebelum pergi ke tempat pertandingan, cemas berlanjut ketika namanya dipanggil untuk masuk ke lapangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana kecemasan bertanding dan kepercayaan diri pada atlet POPDA Brebes tingkat SD/MI tahun 2019 serta hubungan keduanya.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif asosiatif. Variabel independen kepercayaan diri dan variabel dependen kecemasan bertanding. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet peserta POPDA Brebes tingkat SD/MI 2019 sebanyak 779 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 72 atlet. Metode pengumpulan data menggunakan skala kepercayaan diri dan skala kecemasan. Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase dan analisis *korelasi pearson product moment*.

Hasil Penelitian diperoleh (1) tingkat kecemasan bertanding pada atlet Pekan Olahraga Pelajar Daerah Brebes tingkat SD/MI tahun 2019 berada pada kategori rendah, (2) tingkat kepercayaan diri pada atlet Pekan Olahraga Pelajar Daerah Brebes tingkat SD/MI tahun 2019 berada pada kategori tinggi, (3) terdapat hubungan antara kecemasan bertanding dan kepercayaan diri pada atlet Pekan Olahraga Pelajar Daerah Brebes tingkat SD/MI tahun 2019. Semakin rendah tingkat kepercayaan diri, maka semakin tinggi pula tingkat Kecemasan.

Simpulan dari penelitian ini yaitu kecemasan bertanding atlet rendah dan kepercayaan diri atlet tinggi, sehingga semakin rendah tingkat Kecemasan, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri. Saran yang dapat diberikan yaitu bagi pelatih atau guru PENJASORKES, dengan mengetahui adanya hubungan antara tingkat kecemasan bertanding dan kepercayaan diri hendaknya dapat menindaklanjuti, misalnya dengan strategi intervensi peningkatan rasa percaya diri sebagai salah satu alternatif peningkatan kepercayaan diri sebagai salah satu alternatif pengurangan kecemasan bertanding.

## **ABSTRAK**

**Avan, Thabrani Rinal.** 2019 . “The Correlation between Competition Anxiety With Self Confidence on Althetes of Brebes Regency Sport Games For Elementary Student 2019”. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing

**Keyword: Competing Anxiety, Self-Confidence**

*This research was conducted based on the presence of excessive anxiety in athletes when competing. Anxiety can arise in the form of health problems or deviations of behavior so that the appearance, confidence, and the level of concentration decrease. The athlete, who is entering the championship for the first time, experiences anxiety symptoms such as anxiety, worry about losing, knowing that his opponent is better, feeling anxious before going to the venue, and that anxiety continues when his name is called to enter the field. This study aimed to determine the extent of competing anxiety and confidence of Elementary School Student Sports Week athletes in Brebes and their relationship.*

*This research is quantitative with an associative descriptive method. The independent variable is self-confidence, while the dependent variable is competing anxiety. The population in this study were 779 athletes participating in the 2019 POPDA Brebes Elementary level. The sampling technique used a purposive sampling method with a total sample of 72 athletes. The data collection method used a scale of confidence and anxiety scale. The data analysis technique used is descriptive percentages and Pearson Product Moment correlation analysis.*

*The results of this study are (1) the level of competing anxiety of the athletes in the Brebes Regional Student Sports Week in 2019 is in the low category, (2) the level of confidence of athletes in the Brebes Regional Student Sports Week in 2019 is in high category, (3) there is a relationship between competing anxiety and self-confidence in athletes at the Brebes Regional Student Sports Week in 2019. The lower the level of competing anxiety, the level of self-confidence will be higher.*

*The conclusion of this research is that the level of athletes' competing anxiety is low and the athletes' confidence is high, thus, the lower the level of competing anxiety, the level of self-confidence is higher. Suggestions that can be given to trainers and / or Physical Education teachers is that by knowing the relationship between the level of competing anxiety and self-confidence, they should be able to follow up these, for example by using intervention strategy to increase self-confidence as an alternative to increase self-confidence and as one of the alternative to reduce competing anxiety.*

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Kecemasan Bertanding Dan Kepercayaan Diri Pada Atlet Pekan Olahraga Pelajar Daerah Brebes Tingkat Sd/Mi Tahun 2019".

Disusun oleh :

Disusun oleh :

Nama : Thabrani Rinal Ayan

NIM : 6101412129

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal.....oleh :

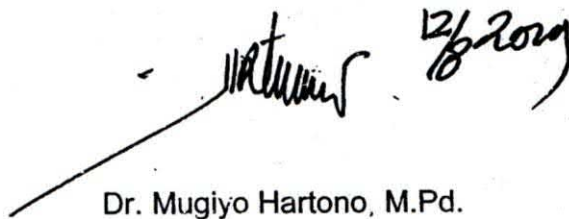
Menyetujui,  
Pembimbing



Donny Wira Yudha Kusuma, Ph.D.

NIP.198402292009121004

Menyetujui,  
Ketua Jurusan PJKR



Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.

NIP.196109031988031002

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Thabrani Rinal Avan  
NIM : 6101412129  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kecemasan Bertanding Dan Kepercayaan Diri Pada Atlet Pekan Olahraga Pelajar Daerah Brebes Tingkat Sd/Mi Tahun 2019

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian dalam tulisan skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, Agustus 2019

Yang Menyatakan



Thabrani Rinal Avan

6101412129

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Thabrani Rinal Avan NIM 6101412129** Program Studi **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi** Judul: **Hubungan Antara Kecemasan Bertanding Dan Kepercayaan Diri Pada Atlet Pekan Olahraga Pelajar Daerah Brebes Tingkat Sd/Mi Tahun 2019** . Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, 20 Agustus 2019.

### Panitia Ujian



**Prof. Dr. Tandiyono Rahayu, M.Pd**  
NIP.195403201984032001



Sekretaris  
**PANITIA UJIAN SKRIPSI**  
**JURUSAN PJKR - PM**  
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes.**  
NIP.195903151985031003

### Dewan Penguji

1. **Agus Raharjo, S.Pd, M.Pd**  
NIP.198208282006041003

(Penguji 1)

2. **Dr. Rumini, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 197002231995122001

(Penguji 2)

3. **Donny Wira Yudha Kusuma, Ph.D**  
NIP.198402292009121004

(penguji 3)

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto :**

“Tak Perlu Seseorang Yang Sempurna Cukup Temukan Orang Yang Selalu  
Membuatmu Bahagia Dan Membuatmu Berarti Lebih Dari Siapapun”

(B.J.Habibie)

### **Persembahan :**

Untuk kedua orang tua saya Almh Ibu Waridah  
dan bapak Wiryono terima kasih atas segala  
kasih sayang, dukungan segala sesuatunya  
baik bentuk material maupun spiritual.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul : “Hubungan Antara Kecemasan Bertanding Dan Kepercayaan Diri Pada Atlet Pekan Olahraga Pelajar Daerah Brebes Tingkat Sd/Mi Tahun 2019” . Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan studi strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Dalam menyusun skripsi ini, penulis mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karenaitu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu menyelesaikan urusan administrasi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
4. Tim penguji skripsi Bapak Agus Raharjo, S.Pd. M.Pd. dan Ibu Dr. Rumini, S.Pd,M.Pd yang telah memberikan arahan dan masukan yang sangat berarti selama penyusunan skripsi.
5. Bapak Donny Wira Yudha Kusuma Ph.D. selaku dosen pembimbing yang selalu menyempatkan waktu untuk membimbing dan memotivasi tersusunnya skripsi ini.



6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PJKR yang telah membimbing dan memberikan ilmu.
7. Adik saya zeni Prayoga yang telah memberikan dorongan dan motivasi.
8. Teman PJKR angkatan 2012 atas bantuan dan motivasinya dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Seluruh pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu-persatu.

Serta segala bantuan dan pengorbanan yang telah di berikan kepada penulis dan penuli sdoakan semoga amal dan bantuan bapak/ibu mendapat berkah yang melimpah dari Allah SWT.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, Agustus 2019

**Penulis**

## DAFTAR ISI

Halaman	
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERSETUJUAN .....	iv
PERNYATAAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	6
1.3. Tujuan Penelitian.....	6
1.4. Batasan Masalah.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1. Penelitian Terdahulu.....	8
2.2. Landasanteori.....	10
2.3. Kerangka Berpikir.....	31
2.4. Hipotesis.....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1. Jenis Penelitian .....	35
3.2. Variable Penelitian.....	35
3.3. Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel.....	36
3.4. Metode Pengumpulan Data .....	38
3.5. Instrumen Penelitian.....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian.....	47
4.2 Pembahasan .....	62
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1. Simpulan.....	71
5.2. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	75

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Populasi Penelitian .....	36
1.2 Sampel Penelitian.....	37
1.3 Rambu-rambu Instrument Skala KepercayaanDiri .....	39
1.4 Rambu-rambu Instrumen Kecemasan .....	40
1.5 Kategori Jawaban dan Penskoran Item Skala Kecemasan .....	41
1.6 Hasil Uji Validitas Skala Kepercayaan Diri .....	42
1.7 Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan Bertanding .....	42
1.8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri .....	44
1.9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Bertanding.....	44
1.10 Tingkat Hubungan Reliabilitas .....	44
1.11 Identifikasi Kecenderungan Variabel.....	45
4.1. Identifikasi Kecenderungan Rata-rata Tingkat Kecemasan Bertanding .....	49
4.2. Identifikasi Kecenderungan Kecemasan Bertanding Berdasarkan Cabang Olahraga.....	50
4.3 Identifikasi Kecenderungan Rata-Rata Tingkat Kepercayaan Diri.....	55
4.4 Identifikasi Kecenderungan Kepercayaan Dirir Berdasarkan Cabang Olahraga.....	57
4.5. Hasil Uji Normalitas .....	60
4.6. Hasil Uji Homogenitas .....	60
4.7. Hasil Uji Hipotesis.....	61

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir .....	33
3.1 Bagan Hubungan Antar Variabel.....	36
4.1 <i>Pie Chart</i> Tingkat Kecemasan Bertanding .....	49
4.2 <i>Pie Chart</i> Tingkat Kepercayaan Diri .....	56

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Salinan Formulir Usulan Topik Skripsi.....	76
2. Salinan Surat Izin Penelitian .....	77
3. Salinan Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	78
4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	79
5. I Instrumen Penelitian .....	84
6. Tabulasi Data Penelitian .....	90
7. Output SPSS .....	92
8. Dokumentasi.....	97

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Menurut Dewan Internasional dari olahraga dan pendidikan jasmani atau *International Council of Sport and Physical Education* sebagaimana dikutip oleh Abdulah dan Manadji (1994:9) Olahraga adalah aktivitas jasmani apapun yang memiliki ciri permainan dan ada unsur satu perjuangan diri sendiri, atau dengan orang lain atau suatu tantangan alam. Olahraga merupakan segala aktivitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Toho dan Ali, 2007: 2). Olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang bersifat positif yang dapat menyehatkan jasmani maupun rohani serta dapat mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Berdasarkan tujuan pelakunya olahraga dibagi menjadi 2 yaitu olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang merupakan rekreasi dan aktifitas yang dilakukan di waktu senggang bahkan merupakan hiburan. Sedangkan olahraga prestasi yaitu olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga (atlet) secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Olahraga prestasi menurut Undang-undang RI No.3 Tahun 2005 adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Oleh karena itu pemerintah harus bertanggung jawab untuk memajukan prestasi olahraga

nasional di ajang yang lebih tinggi yaitu di tingkat internasional. Dalam Undang-undang RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 11 ayat 1 yang berbunyi pemerintah dan pemerintah daerah mempunyai hak mengarahkan, membimbing, membantu, dan mengawasi penyelenggaraan keolahragaan sesuai dengan peraturan perundang-undangan.

Semua program kegiatan olahraga di sekolah digunakan sebagai proses pembinaan olahraga prestasi, tujuan dari pembinaan olahraga prestasi ini adalah untuk menjangking siswa dan siswi yang kompeten sejak dini, sehingga dapat dilakukan pembinaan lebih awal dan dapat dilakukan secara berjenjang. Dari keterangan tersebut ditetapkan tanggung jawab pemerintah untuk memajukan olahraga nasional. Salah satu cara untuk memajukan prestasi olahraga adalah dengan menyelenggarakan ajang olahraga di tingkat daerah maupun di tingkat nasional. Salah satu kejuaraan olahraga yang diselenggarakan pemerintah di tingkat daerah bagi pelajar adalah Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA).

Kabupaten Brebes merupakan salah satu kabupaten di Jawa Tengah yang menyelenggarakan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA). Kabupaten Brebes memiliki tujuh belas kecamatan sebagai peserta Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA). Dalam hal cabang lomba ada 13 cabang lomba yang di pertandingkan pada popda tahun 2019 diantaranya yaitu cabang atletik, renang, bulutangkis, karate, pencak silat, senam, tenis meja, bola voli, sepak bola, sepak takraw, tenis lapangan, bola basket dan taekwondo. Tujuan dari penyelenggaraan POPDA ini, diantaranya untuk menjangking atlet pelajar yang dipersiapkan mengikuti POPDA Propinsi dan juga mencari atlet berbakat untuk dibina di level yang lebih tinggi.

Untuk menjadi seorang atlet yang dapat mencapai prestasi maksimal maka terdapat beberapa faktor yang dibutuhkan. Gunarsa (2008) menegaskan bahwa penampilan atlet pada saat bertanding dipengaruhi oleh sejumlah komponen, yakni fisik, teknik, dan psikis. Atlet yang menguasai fisik, teknik dan taktik yang baik, namun jika pikiran seorang atlet terganggu dengan hal-hal negatif seperti emosi negatif yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi dan tidak akan maksimal dalam bertanding sehingga menyebabkan atlet merasa cemas (Komarudin, 2015). Oleh karena itulah, untuk mencapai penampilan yang optimal seorang atlet harus memiliki keseimbangan dalam kemampuan fisik dan kemampuan mental (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008).

Menurut Weinberg sebagaimana yang dikutip oleh Jarvis (2006:6) kecemasan merupakan sebuah perasaan negatif yang memiliki ciri gugup, rasa gelisah, ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, dan yang terjadi pergerakan atau kegairahan dalam tubuh. Secara umum kecemasan merupakan keadaan yang diartikan sebagai sebuah ancaman yang dapat mempengaruhi keberlangsungan hidup seseorang yang mengalaminya. Atlet yang merasakan perasaan takut akan kekalahan dalam bertanding, khawatir penampilannya buruk juga merupakan sebuah kecemasan yang dialami oleh atlet berkaitan dengan cabang olahraga yang ditekuninya, sehingga sebuah kecemasan yang timbul akibat dari kegiatan olahraga bisa disebut dengan kecemasan olahraga.

Kecemasan merupakan hal yang wajar yang terjadi pada atlet ketika menjelang pertandingan. Kecemasan dapat mempengaruhi penampilan atlet pada saat bertanding. Cox (2002) mengungkapkan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan distress yang dialami oleh seorang atlet, yaitu sebagai kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan



dengan bagaimana seseorang atlet menginterpretasi dan menilai situasi pertandingan. Kecemasan dapat bersifat pembawaan orang tersebut, artinya sifat cemas telah menjadi atribut yang menetap dalam diri orang itu, atau telah menjadi salah satu ciri kepribadiannya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada beberapa guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PENJASKES) yang berada di wilayah Kecamatan Wanasari, Kabupaten Brebes mengenai persiapan atlet menjelang pertandingan POPDA tingkat kecamatan didapat kesimpulan bahwa atlet baru pertama kali mengikuti pertandingan kejuaraan, gejala kecemasan ditemukan seperti perasaan was-was, khawatir seandainya kalah, mengetahui lawan bertandingnya lebih baik, merasa cemas sebelum pergi ke tempat pertandingan, cemas berlanjut ketika namanya dipanggil untuk masuk ke lapangan. Mengenai persiapan atlet menjelang pertandingan POPDA tingkat kabupaten atlet merasa kurang percaya diri, kurang berpengalaman bertanding di kota, merasa persaingan ketat, serta merasa tidak mampu jika bersaing dengan lawan dari kota yang memiliki fasilitas jauh lebih baik.

Kurang siapnya mental serta kurangnya keterampilan mengontrol dan keterampilan persepsi terhadap stimulus yang datang akan mengakibatkan terganggunya kemampuan atlet dalam mengeluarkan kemampuan fisik yang dimilikinya sehingga pemain tersebut tidak akan bisa all out. Seorang atlet yang mengalami perasaan cemas yang berlebihan dalam menghadapi pertandingan kemungkinan dapat menimbulkan kecemasan dalam bentuk gangguan kesehatan atau penyimpangan tingkah laku sehingga penampilan dan rasa percaya dirinya akan menurun dan tingkat konsentrasinya menjadi berkurang (Harsono,1998:273). Tingkat percaya diri yang rendah akan menimbulkan rasa

khawatir, takut dan gugup dalam menghadapi pertandingan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmansyah (2017) bahwasannya kecemasan dalam bertanding dapat menimbulkan kepercayaan diri yang rendah.

Kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri, untuk melakukan dan meraih kesuksesan serta bertanggung jawab penuh terhadap apa yang sudah ditentukan oleh dirinya (Komarudin, 2015). Lauster (dalam Ghufron dan Risnawita, 2012) menyatakan percaya diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting bagi seorang atlet. Larasati (2014) mengatakan bahwa seorang atlet yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berfikir positif dan dapat menerimanya. Secara psikologis seorang atlet dengan kepercayaan diri yang rendah akan cenderung tidak percaya pada kemampuan yang dia miliki sehingga atlet tersebut akan merasa dirinya rendah dan tidak bisa menampilkan performa yang maksimal. Situasi seperti ini tentu sangat tidak diinginkan oleh setiap atlet karena ketika kepercayaan diri atlet rendah dan melakukan kesalahan sekecil apa pun maka itu akan mengokohkan persepsinya tentang ketidak mampuannya dalam bermain.

Berdasarkan fenomena dan penelitian sebelumnya serta berbagai pertimbangan dampak yang diperoleh, menjadikan ketertarikan peneliti untuk mengungkapkan lebih lanjut mengenai **“Hubungan antara Kecemasan Bertanding dan Kepercayaan Diri pada Atlet Pekan Olahraga Pelajar Daerah Brebes Tingkat SD/MI Tahun 2019”**.

### **1.2. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang diatas, dapat dirumuskan menjadi tiga rumusan masalah meliputi :

1. Bagaimana tingkat kecemasan bertanding pada atlet Pekan Olahraga Pelajar Daerah Brebes tingkat SD/MI tahun 2019 ?
2. Bagaimana tingkat kepercayaan diri pada atlet Pekan Olahraga Pelajar Daerah Brebes tingkat SD/MI tahun 2019 ?
3. Bagaimana hubungan antara kecemasan bertanding dan kepercayaan diri pada atlet Pekan Olahraga Pelajar Daerah Brebes tingkat SD/MI tahun 2019 ?

### **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang ingin dicapai tidak lepas dari permasalahan yang ada yaitu:

1. Mengetahui tingkat kecemasan bertanding pada atlet Pekan Olahraga Pelajar Daerah Brebes tingkat SD/MI tahun 2019.
2. Mengetahui tingkat kepercayaan diri pada atlet Pekan Olahraga Pelajar Daerah Brebes tingkat SD/MI tahun 2019.
3. Mengetahui hubungan antara kecemasan bertanding dan kepercayaan diri pada atlet Pekan Olahraga Pelajar Daerah Brebes tingkat SD/MI tahun 2019.

#### **1.4. Manfaat Penelitian**

Dalam sebuah penelitian tentunya harus ada kebermanfaatan, dalam hal ini penulis merumuskan beberapa manfaat antara lain :

##### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang memperkaya kajian teori serta dapat dijadikan bahan pertimbangan pada penelitian-penelitian selanjutnya mengenai hubungan antara kecemasan bertanding dan kepercayaan diri pada atlet Pekan Olahraga Pelajar Daerah Brebes tingkat SD/MI tahun 2019.

##### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi lembaga olahraga yang bersangkutan, informasi hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif pengurangan kecemasan yang menimbulkan ketidakpercayaan diri pada atlet.
2. Bagi guru pendidikan jasmani dan kesehatan, informasi dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan evaluasi diri untuk terhindar dari keccemasan yang mengakibatkan ketidakpercayaan diri pada atlet.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1. Penelitian Terdahulu**

Untuk memperkuat penelitian ini, peneliti akan mengemukakan hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan peneliti laksanakan. Adanya penelitian terdahulu ini dimaksudkan sebagai salah satu bahan masukan bagi peneliti agar dapat membandingkan antara penelitian satu dengan penelitian lain serta dapat mengetahui hubungan antara peneliti terdahulu dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Ada sub bab pokok bahasan yang akan diuraikan dalam penelitian terdahulu adalah sebagai berikut:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Lalu dan Fathul pada tahun 2018 dengan judul “Gambaran Kecemasan Atlet Mahasiswa: Studi pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang”. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh informasi bahwa tidak adanya perbedaan antara jenis kelamin atlet laki-laki dengan persentase 63,00% dan perempuan sebesar 66,89%, karena kecemasan pada atlet ditinjau dari jenis kelamin tidak memiliki signifikansi, serta perbedaan antara jenis olahraga individu dengan persentase 67,12% dan olahraga kelompok sebesar 63,64%, jika ditinjau kecemasan dari jenis olahraga atlet tidak memiliki signifikan. Artinya atlet yang ada di UKM Olahraga sama-sama memiliki permasalahan kecemasan saat bertanding.

Kontribusi penelitian yang dilakukan oleh Lalu dan Fathul dalam penelitian ini yaitu dapat memberikan gambaran bahwasanya atlet memiliki kecemasan saat bertanding. Perbedaan pada penelitian ini yaitu terletak pada

variabel yang digunakan. Pada penelitian ini menambahkan variabel kepercayaan diri sebagai variabel yang dipengaruhi. Persamaan dalam penelitian ini yaitu instrument yang digunakan dalam pengambilan data kecemasan sama-sama menggunakan alat ukur skala *The Sport Interference Checklist (SIC)*.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Fitri pada tahun 2006 dengan judul “Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Taekwondo Daerah Istimewa Yogyakarta”. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh informasi bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet Taekwondo Daerah Istimewa Yogyakarta. Kontribusi penelitian yang dilakukan oleh Fitri yaitu dapat memberikan gambaran bahwasanya kepercayaan diri dapat memberikan kontribusi yang signifikan dengan prestasi atlet. Perbedaan pada penelitian ini yaitu terletak pada variabel yang digunakan. Pada penelitian ini menambahkan variabel kecemasan sebagai variabel yang mempengaruhi kepercayaan diri atlet.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Fajar,dkk pada tahun 2016 dengan judul “Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Pencak Silat di Banjarbaru”. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh informasi bahwa terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding dengan sumbangan efektif sebesar 37,7% sedangkan 62,3% sisanya adalah sumbangan dari variabel-variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Semakin tinggi ketangguhan mental maka semakin rendah kecemasan bertanding, sebaliknya semakin rendah ketangguhan mental maka semakin tinggi kecemasan bertanding pada atlet pencak silat.

Kontribusi penelitian yang dilakukan oleh Fajar, dkk yaitu dapat memberikan gambaran bahwasanya aspek psikologis merupakan salah satu komponen yang penting dalam menentukan keberhasilan atlet pencak silat untuk mencapai prestasi olahraga. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keadaan psikologis atlet di lapangan adalah kecemasan. Ketangguhan mental dapat berperan penting untuk mengatur dan meminimalisir kecemasan atlet dalam bertanding. Perbedaan pada penelitian ini yaitu terletak pada variable bebas yang digunakan. Pada penelitian ini penulis menggunakan kepercayaan diri.

## **2.2. Landasan Teori**

Landasan teori merupakan hal yang sangat penting dalam sebuah penelitian, untuk mendukung penelitian ini, maka perlu dikemukakan hal-hal atau teori – teori yang berkaitan dengan permasalahan dan ruang lingkup pembahasan sebagai landaasan pembuatan skripsi ini.

### **2.2.1 Konsep Dasar Kecemasan**

#### **2.2.1.1. Pengertian Kecemasan**

Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Sutardjo Wiramihardja, 2005:66).

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa

muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Savitri Ramaiah, 2003:10).

Menurut Loekmono (dalam Yuniasanti, 2010) kecemasan adalah respon takut terhadap suatu situasi. Kecemasan dan ketakutan memiliki komponen fisiologis yang sama tetapi kecemasan tidak sama dengan ketakutan. Penyebab kecemasan berasal dari dalam dan sumbernya sebagian besar tidak diketahui sedangkan ketakutan merupakan respon emosional terhadap ancaman atau bahaya yang sumbernya biasanya dari luar yang dihadapi secara sadar. Kecemasan dianggap patologis bilamana mengganggu fungsi sehari-hari, pencapaian tujuan, dan kepuasan atau kesenangan yang wajar (Maramis, 2005).

Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb (Fitri Fauziah & Julianti Widuri, 2007:73) kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami siapapun. Namun cemas yang berlebihan, apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya.

Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Kholil Lur Rochman, 2010:104).

Namora Lumongga Lubis (2009:14) menjelaskan bahwa kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman nyata ataupun khayal. Individu



mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang. Kecemasan dialami ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi. Sedangkan Siti Sundari (2004:62) memahami kecemasan sebagai suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan.

Nevid Jeffrey S, Rathus Spencer A, & Greene Beverly (2005:163) memberikan pengertian tentang kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan adalah rasa khawatir , takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu.

Keduanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut (Singgih D. Gunarsa, 2008:27). Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa pendapat diatas bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

#### **2.2.1.2. Kecemasan Bertanding**

Terkait dengan olahraga, kecemasan seringkali dialami oleh atlet ketika atlet akan menghadapi suatu pertandingan. Pertandingan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai perlombaan dalam olahraga yang menghadapkan dua pemain untuk bertanding, sedangkan bertanding adalah seorang lawan seorang. Pertandingan dalam istilah Inggrisnya, disebut dengan

competition yang kemudian diadopsi ke dalam Bahasa Indonesia menjadi kompetisi. Chaplin (2006) mendefinisikan competition adalah saling mengatasi dan berjuang antara dua individu atau antara beberapa kelompok untuk memperebutkan objek yang sama.

Definisi kecemasan menurut Greist (dalam Gunarsa, 1996) yang secara lebih jelas merumuskan kecemasan sebagai suatu ketegangan mental yang biasanya di ikuti dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena senantiasa harus berada dalam keadaan was-was terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.

Menurut pengertian umum kecemasan merupakan suatu keadaan emosi negatif dari suatu ketegangan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh, yang menyebabkan kekhawatiran terhadap sesuatu yang tidak diinginkan individu sehingga merasa tak berdaya dan mengalami kelelahan.

Satiadarma (2000) menjelaskan bahwa di dalam dunia olahraga, kecemasan (anxiety), gugahan (arousal) dan stres (stress) merupakan aspek yang memiliki hubungan yang sangat erat antara satu sama lain sehingga sulit dipisahkan. Kecemasan dapat menimbulkan aktivasi gugahan pada susunan saraf otonom, sedangkan stres pada derajat tertentu menimbulkan kecemasan dan kecemasan menimbulkan stres.

Menurut Anshel (1997) menjelaskan bahwa gugahan bersifat fisiologis maupun psikologis yang bisa bernilai positif atau negatif, sedangkan kecemasan sifatnya mengarah pada emosi negatif. Kemudian, stres merupakan suatu proses yang mengandung tuntutan substansial, baik fisik maupun psikis untuk dapat

dipenuhi oleh individu, karena kurang seimbangnya keadaan fisik atau psikis (Weinberg dan Gould dalam Putri, 2007).

Terkait dengan olahraga, kecemasan seringkali dialami oleh atlet ketika atlet akan menghadapi suatu pertandingan. Pertandingan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diartikan sebagai perlombaan dalam olahraga yang menghadapkan dua pemain untuk bertanding, sedangkan bertanding adalah seorang lawan seorang. Pertandingan dalam istilah Inggrisnya, disebut dengan *competition* yang kemudian diadopsi ke dalam Bahasa Indonesia menjadi kompetisi.

Chaplin (2006) mendefinisikan *competition* (kompetisi) adalah saling mengatasi dan berjuang antara dua individu atau antara beberapa kelompok untuk memperebutkan objek yang sama Cox (2002) mengungkapkan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan *distress* yang dialami oleh seorang atlet, yaitu sebagai suatu kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana seseorang atlet menginterpretasi dan menilai situasi pertandingan.

Gunarsa (1996) menjelaskan bahwa persepsi atau tanggapan atlet dalam menilai situasi dan kondisi pada waktu menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum pertandingan atau mendekati pertandingan akan menimbulkan reaksi yang berbeda. Apabila atlet menganggap situasi dan kondisi pertandingan tersebut sebagai suatu yang mengancam, maka atlet tersebut akan merasa tegang, khawatir, dan mengalami kecemasan.

Amir (2012) menjelaskan bahwa kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibatakibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah

dalam pertandingan. Rasa cemas yang muncul dalam menghadapi pertandingan ini dikenal dengan kecemasan bertanding (Sudradjat 1995).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa respon kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan sangat dipengaruhi oleh persepsi atau penilaian atlet terhadap situasi pertandingan tersebut. Persepsi ini akan membentuk situasi kompetitif subjektif atlet apakah situasi pertandingan akan dinilai sebagai situasi yang mengancam ataupun tidak, hal ini juga dipengaruhi oleh faktor-faktor yang ada dalam diri atlet, seperti kepribadian, sikap, kemampuan serta faktor yang berada di luar diri atlet, seperti faktor interpersonal dan sosial (Putri 2007).

### **2.2.1.3. Gejala Kecemasan Bertanding**

Menurut Martens (dalam Saputra, 2012) menyatakan bahwa kecemasan bertanding bersifat multidimensi dan termanifestasi dalam tiga bentuk yaitu kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri. Kecemasan atlet saat akan bertanding dapat dideteksi melalui gejala-gejala kecemasan, yang dapat mengganggu penampilan seorang atlet. Kebanyakan para ahli membedakan gejala-gejala itu menjadi gejala fisik dan gejala psikis. Dengan demikian, gejala-gejala kecemasan bertanding yang akan dijelaskan, terdiri atas dua gejala, yaitu gejala fisik dan gejala psikis (Harsono dalam Putri, 2007):

1. Gejala fisik, ditandai dengan:
  - a. Adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang, sulit tidur. Tingkah laku yang sering ditunjukkan atlet dalam menghadapi pertandingan adalah sering menggaruk-garuk kepala dan sering jalan mondar-mandir.

- b. Terjadi ketegangan pada otot-otot pundak, leher, perut, dan otot-otot ekstremitas.
- c. Terjadi perubahan irama pernapasan.
- d. Terjadi kontraksi otot setempat yaitu: pada dagu, sekitar mata dan rahang.

Selain itu, Amir (dalam Putri, 2007) menambahkan gejala-gejala fisik kecemasan sebagai berikut: raut muka dan dahi yang berkerut, gemetar, kaki terasa berat, badan terasa lesu, tubuh terasa kaku, jantung yang berdebar-debar keras, sering ingin buang air kecil, sering minum air dan berkeringat dingin.

2. Gejala psikis, ditandai dengan:

- a. Gangguan pada perhatian dan konsentrasi Perhatian atlet dapat terpecah karena munculnya pikiran-pikiran yang negatif mengenai pertandingan dan berpikir tentang hal-hal yang tidak berhubungan dengan pertandingan.
- b. Terjadinya perubahan emosi.
- c. Menurunnya rasa percaya diri.
- d. Timbul obsesi.
- e. Menurunnya motivasi.
- f. Merasa cepat putus asa.
- g. Kehilangan kontrol.

Berdasarkan uraian di atas, menurut Putri (2007) dapat disimpulkan bahwa gejala kecemasan bertanding dapat dikelompokkan menjadi gejala fisik dan gejala psikis. Gejala fisik dan gejala psikis ini digunakan lebih lanjut untuk mengungkap tingkat kecemasan bertanding.

#### **2.2.1.4. Dimensi Kecemasan Bertanding**

Dimensi dari kecemasan bertanding terlihat dari skala yang akan digunakan dalam penelitian ini. Skala yang digunakan yakni The Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2) yang disusun oleh Martens, Vealey, dan Burton (1990). Dalam skala tersebut, pertanyaan dibagi kedalam tiga dimensi yaitu Cognitive Anxiety, Somatic Anxiety, dan Self-Confidence. Ketiga jenis tersebutlah yang menjadi dimensi dari kecemasan bertanding.

Cognitive Anxiety atau kecemasan kognitif didefinisikan sebagai kekhawatiran atau pikiran negatif individu atau kekhawatiran tentang kinerja, serta gangguan perhatian dan kurang konsentrasi. Somatic Anxiety atau kecemasan somatik dapat diidentifikasi sebagai gejala reaksi fisik yang mungkin terjadi pada individu yang meliputi keringat berlebihan, peningkatan denyut jantung, badan gemetar atau tegang (Martens, Vealey, dan Burton, 1990), sedangkan self confidence berarti kepercayaan diri.

Selain daripada itu, adapun prediksi bahwa kecemasan somatik seharusnya menurun setelah pertandingan dimulai atau ketika atlet tersebut bertanding, akan tetapi kecemasan kognitif akan tetap terasa apabila seorang atlet memiliki kepercayaan diri yang rendah. Berdasarkan prediksi tersebut, terlihat bahwa ketiganya sama-sama berkaitan dalam hal kecemasan bertanding.

#### **2.2.1.5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Bertanding**

Menurut sarwono, kecemasan dapat disebabkan oleh dua faktor yaitu : a) faktor dari luar, yaitu ancaman bahaya yang terus menerus dialami seseorang, tanpa orang tersebut dapat berbuat apa-apa, b) faktor dari dalam diri individu, yaitu kecemasan yang disebabkan dari dalam diri individu sendiri, misalnya

perbedaan yang terlalu jauh antara cita-cita atau keinginan dengan kemampuan yang dimiliki.

Menurut Cox (2002) ada empat faktor yang dapat meningkatkan kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan, antara lain:

a. Ketakutan Akan Kegagalan

Ketakutan akan kegagalan ini dapat terjadi, apabila atlet/pemain tersebut dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah, sehingga ego atlet terancam.

b. Ketakutan Akan Cedera Fisik

Ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet. Menurut Fakhurrozi dan Pamungkas (2010) resiko cedera ini menjadi lebih besar terutama dalam olahraga yang mengutamakan kontak fisik dengan lawan saat bertanding.

c. Ketakutan Akan Penilaian Sosial Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet. Menurut Pate (dalam Putri 2007) menjelaskan bahwa kecenderungannya masyarakat akan memberikan penilaian positif kepada atlet yang berhasil memenangkan pertandingan dan akan cenderung memberikan penilaian yang negatif terhadap atlet yang kalah. Pengakuan dari klub, hadiah, gaji, persetujuan teman dekat dan pemberitaan surat kabar secara intensif serta kesempatan untuk ikut serta di tingkat yang lebih tinggi dimungkinkan bagi atlet yang berhasil.

d. Situasi Pertandingan Yang Ambigu

Ketika seorang atlet tidak mengetahui kapan memulai pertandingan bisa menyebabkan atlet menjadi cemas.

e. Kekacauan Terhadap Latihan Rutin

Kecemasan muncul apabila atlet diminta untuk mengubah cara atau teknik dan strategi tanpa latihan sebelum bertanding.

Menurut Dadang Hawari (1997 : 62), gejala kecemasan baik yang sifatnya akut maupun kronik merupakan komponen utama bagi hampir semua gangguan psikiatrik. Sebagian dari komponen kecemasan itu menjelma dalam bentuk gangguan panik.

Menurut Maramis (1980 : 258-277), kecemasan tidak terikat pada suatu benda atau keadaan akan tetapi mengambang bebas. Bila kecemasan hebat sekali mungkin terjadi panik. Maramis membagi dua komponen kecemasan antara lain :

- 1) komponen somatik berupa nafas sesak, dada tertekan, kepala enteng seperti mengambang, linu-linu, keringat dingin. Semacam gejala lain mungkin mengenai motorik, pencernaan, pernafasan, atau susunan syaraf pusat.
- 2) komponen psikologis mungkin timbul sebagai was-was, khawatir akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, prihatin dengan pikiran orang mengenai dirinya. Penderita tegang terus menerus dan tidak bisa berperilaku santai, pemikirannya penuh tentang kekhawatiran kadang-kadang bicarnya cepat, tetapi terputus-putus. Mengenai ancaman internal dan eksternal dengan represi sederhana kecemasan belum terikat atau terawasi oleh pembelaan ego.



## **2.2.2 Konsep Dasar Kepercayaan Diri**

### **2.2.2.1. Pengertian Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seseorang anak maupun orangtua, secara individual maupun kelompok. Untuk mendefinisikan kepercayaan diri peneliti mengutip pendapat para ahli dari beberapa buku seperti Ghufron & Rini (2011 :35), berpendapat “kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang, tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang”.

Kepercayaan diri adalah ekspresi atau ungkapan yang penuh semangat dan mengesankan dan dalam diri seseorang untuk menunjukkan adanya harga diri, menghargai diri sendiri, dan pemahaman terhadap dirinya sendiri (Yoder & Procter, 1998:4). Menurut Cox (2002:28-31) kepercayaan diri secara umum merupakan bagian penting dan karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang. Lebih lanjut dikatakan pula bahwa kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan seseorang

Mc Celland (Komarudin, 2013:69) menjelaskan; “kepercayaan diri merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuannya, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkannya”. Kepercayaan diri adalah sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang kita ketahui dan segala yang kita kerjakan.

Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan (Angelis, 2005:5). Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang didalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

Dengan demikian yang dimaksud dengan rasa percaya diri dalam penelitian ini, merupakan bagian penting dari karakteristik kepribadian atlet yang dapat memfasilitasi kehidupannya, khususnya yang berhubungan dengan pertandingan dan pencapaian tujuan mengikuti perlombaan.

#### **2.2.2.2. Kepercayaan Diri Atlet**

Persoalan yang sering dibutuhkan oleh atlet yang yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, optimis, dan juga tanggung jawab atas yang harus dilakukan demi rasa kepercayaan diri yang ada pada dirinya. Rasa percaya diri atau dalam Bahasa Inggris disebut sebagai kepercayaan diri yang diperlukan oleh setiap orang, kebebasan percaya Rasa percaya diri atau kepercayaan diri menurut kamus warisan Amerika yang didefinisikan sebagai "kesadaran akan kekuatan dan kemampuan seseorang sendiri" ("percaya akan kekuatan dan kemampuan diri sendiri").

Sementara kamus dunia baru Webster disetujui sebagai "mengandalkan kekuatan sendiri" (Widarso, 2005) Rasa percaya diri berhubungan erat dengan falsafah pemenuhan diri dan keyakinan diri. Orang yang memiliki rasa percaya diri yang baik akan mampu menampilkan sesuai apa yang ia harapkan. Hal ini

sangat menentukan harapan agar ia mampu menyelaraskan tugas dengan baik. Sebaliknya seseorang yang memiliki rasa kurang percaya diri tidak mampu menampilkan apa yang diharapkan.

Percaya diri Menurut Alwisol (2009:287) keyakinan diri sebagai penilaian diri untuk melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang persyaratkan. Seorang atlet meyakinkan bahwa penampilannya pada saat bertanding akan berhasil dalam menunjukkan penampilannya di arena gelanggang pertandingan.

Psikolog olahraga mendefinisikan kepercayaan diri sebagai keyakinan bahwa seseorang dapat melakukan perilaku yang diinginkan berhasil. Perilaku yang diinginkan bisa apa saja, yang utama adalah bahwa salah satu keyakinan dalam kemampuannya untuk mendapatkan pekerjaan yang dilakukan (dalam Juuso Malmikare, 2011). Serupa dengan Weinberg dan Gould (1999) dalam Shireman, (2010) menurutnya percaya diri dapat didefinisikan sebagai, "keyakinan bahwa Anda berhasil melakukan perilaku yang diinginkan" Memiliki tingkat yang tepat dari kepercayaan diri sangat penting jika kita ingin berhasil dalam atletik. Tingkat yang tepat dari kepercayaan diri memungkinkan atlet untuk berkonsentrasi lebih rajin pada tugas mereka lakukan

Komarudin (2013) menjelaskan bahwa atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukannya sehingga penampilannya tetap baik. Sebaliknya atlet yang memiliki pikiran negatif dan tidak percaya pada dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya menurun. Serupa dengan pendapat Satiadarma (2000) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah rasa keyakinan dalam diri atlet

dimana ia akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik dalam suatu kinerja olahraga.

Percaya diri merupakan salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga. Dengan kepercayaan diri atlet memiliki kemampuan dan kesanggupan untuk mencapai prestasi. Seorang atlet yang akan memasuki babak final harus memiliki rasa penuh percaya diri, karena dengan sikap mental seperti ini akan membantu atlet untuk dalam proses adaptasi menghadapi ketegangan yang berlebihan, mencapai target yang telah ditentukannya, dan menghindari atlet dari perasaan frustasinya karena kegagalan. Jadi kepercayaan diri dengan penuh hasusi ditampilkan sat kondisi tertentu.

Berdasarkan pendapat di atas mengenai kepercayaan diri yaitu atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikir positif untuk menampilkan suatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melaksanakan tugasnya dengan baik sehingga berpengaruh pada penampilannya agar tetap baik. sebaiknya atlet yang memiliki pikiran negatif dan tidak percaya dirinya, untuk menampilkan sesuatu yang terbaik akan selalu ragu dan sandi bahwa dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya menurun.

### **2.2.2.3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri Atlet**

Berdasarkan model sport confidence yang dikembangkannya, vealley dan Knight (Horn, 2008) mengidentifikasi tiga aspek dalam sport-confidence:

#### **a. Physical skills and Training (Latihan dan Keterampilan Fisik)**

Merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan atlet bahwa dirinya memiliki kemahiran dan keterampilan fisik yang dibutuhkan untuk mencapai kesuksesan.

b. Cognitive Efficiency (Efisiensi Kognitif)

Merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan atlet bahwa dirinya mampu Memfokuskan diri, mampu memelihara konsentrasi dan membuat keputusan untuk mencapai kesuksesan.

c. Resilience (Keuletan)

Merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan atlet bahwa dirinya mampu memfokuskan diri kembali setelah berbuat kesalahan, mampu segera bangkit setelah penampilan yang buruk, mampu mengatasi keraguan masalah dan penurunan untuk mencapai kesuksesan.

#### **2.2.2.4. Ciri- Ciri Orang yang Memiliki Percaya Diri**

Percaya diri pada diri seseorang dapat dilihat dari ciri-ciri yang ia tunjukkan. Anita Lie (2003: 4) menyebutkan bahwa ciri-ciri perilaku yang mencerminkan percaya diri adalah:

- a. Yakin pada kemampuan diri sendiri
- b. Bekerja mandiri atau tidak bergantung pada orang lain
- c. Tidak ragu-ragu dalam melakukan tindakan
- d. Merasa dirinya berharga
- e. Tidak menyombongkan dirinya
- f. Berani bertindak

Ciri-ciri percaya diri yang dikemukakan Anita Lie di atas menunjukkan bahwa seseorang yang percaya diri akan merasa yakin pada kemampuan mereka sendiri. Mereka merasa yakin akan pekerjaan yang mereka kerjakan sendiri dan tidak bergantung pada orang lain. Dalam melakukan suatu tindakan orang yang percaya diri juga akan mengambil keputusan dengan cepat dan

berani tanpa adanya keraguan dalam menjalankan tindakan tersebut. Orang yang percaya diri juga akan merasa dirinya berharga dengan tetap rendah hati.

Pendapat lain dikemukakan oleh Thursan Hakim (2002: 5-6) menyebutkan ciri-ciri orang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi adalah sebagai berikut:

- a. Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu.
- b. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
- c. Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi.
- d. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi.
- e. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya.
- f. Memiliki kecerdasan yang cukup.
- g. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup.
- h. Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya keterampilan berbahasa asing.
- i. Memiliki kemampuan bersosialisasi.
- j. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik.
- k. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.
- l. Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar, dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup.

Pendapat Thursan Hakim di atas menggambarkan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki percaya diri yang tinggi akan ditunjang pula dengan berbagai kelebihan-kelebihan maupun kemampuan-kemampuan. Kelebihan dan kemampuan tersebut tentunya akan berdampak pula pada tingkat percaya diri orang yang memilikinya. Kemampuan atau kelebihan pada diri seseorang akan

menjadi penunjang dalam setiap langkah dan tindakannya dalam meraih tujuan. Becky Tumewu, dkk (2010: 30-31) mengungkapkan bahwa ciri-ciri anak yang bersyukur dan percaya diri adalah:

- a. Ia bisa mengomunikasikan pikiran dan perasaannya dengan baik
- b. Ia bisa melakukan aktivitasnya dengan bebas dan gembira
- c. Ia merasa bangga akan kelebihan-kelebihan atau talenta yang dimilikinya
- d. Ia bisa memutuskan tanpa harus selalu bergantung kepada orang tua
- e. Ia mampu menunjukkan rasa tanggung jawab
- f. Ia mudah beradaptasi di lingkungan baru

Pendapat Becky Tumewu di atas menggambarkan bagaimana ciri-ciri anak yang percaya diri dan bersyukur. Anak yang percaya diri dan bersyukur memiliki beberapa ciri seperti dapat mengkomunikasikan pikiran dan perasaan, melakukan aktivitas dengan bebas dan gembira, merasa bangga atas kelebihan atau talentanya, memutuskan sesuatu hal tanpa bergantung pada orang tua, bertanggung jawab, serta mudah beradaptasi.

#### **2.2.2.5. Sumber-sumber Kepercayaan Diri Pada Atlet**

Menurut Guilford dan Lauster (Alfiatin dan martaniah,1998, h.67) seseorang yang memiliki kepercayaan diri memiliki ciri ciri sebagai berikut :

1. Merasa adekuat dengan tindakan yang dilakukakan, hal ini didasarkan oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan, kemampuan dan ketrampilan yang dimiliki. Orang yang percaya diri, merasa optimis, cukup ambisius, tidak selalu memerlukan bantuan orang lain, sanggup bekerja keras, menghadapi tugas dengan baik dan bekerja secara efektif serta bertanggung jawab secara efektif serta bertanggung jawab atas keputusan dan perbuatannya.

2. Merasa diterima oleh kelompoknya, hal ini didasari oleh karena adanya keyakinan terhadap kemampuannya dalam berhubungan sosial. Orang yang percaya diri merasa bahwa kelompoknya atau orang lain menyukainya, aktif menghadapi lingkungan, berani mengemukakan kehendak atau ide idenya secara bertanggung jawab dan tidak mementingkan diri sendiri.
3. Percaya sekali terhadap dirinya serta memiliki ketenangan sikap, hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan dan kemampuannya. Orang yang percaya diri akan bersikap tenang, tidak mudah gugup, cukup toleran terhadap berbagai macam situasi.

Sumber-sumber kepercayaan diri menurut Bandura (dalam Biddle & Mutrie, 2001) Kesuksesan dan keberhasilan penampilan sebelumnya, keberhasilan penampilan sebelumnya akan sangat berpengaruh terhadap kondisi kepercayaan diri seorang pemain sepak bola. Jika dalam pertandingan-pertandingan sebelumnya pemain sepak bola tersebut bermain baik dan menang, maka kepercayaan diri pemain tersebut akan meningkat. Namun, jika pertandingan-pertandingan sebelumnya pemain sepak bola tersebut bermain jelek dan mengalami kekalahan, maka akan sangat mungkin kepercayaan dirinya pun akan berkurang.

1. Imitasi dan modeling

Faktor kedua yang mempengaruhi persepsi tentang kemampuan seorang pemain sepak bola adalah hasil dari imitasi dan modelling. Imitasi adalah proses meniru serta mengidentifikasi dirinya seolah-olah tokoh atau model yang diidolakan. Aktivitas meniru ini berpengaruh terhadap Kepercayaan diri karena pemain sepak bola



tersebut akan menganggap dirinya sebagai model yang dia tiru, oleh karena itu dia akan merasa mampu untuk menyelesaikan semua tantangan di depannya.

## 2. Persuasi verbal dan sosial

Sumber lain dari kepercayaan diri dari seorang pemain sepak bola adalah adanya persuasi verbal maupun persuasi sosial. Dalam hal ini, peran pelatih, orang tua atau orang-orang terdekat sangat penting. Persuasi verbal adalah ucapan-ucapan yang keluar dari pelatih atau orang-orang yang berpengaruh terhadapnya. Jika ucapan-ucapan yang keluar adalah ucapan-ucapan cemooh, maka hal itu akan berpengaruh terhadap kepercayaan diri pemain sepak bola tersebut. Sebaliknya, jika ucapan-ucapan itu bersifat positif dan memberi masukan, maka pemain sepak bola tersebut juga akan terangkat.

## 3. Penilaian atas kondisi fisiologis

Penilaian atas kondisi fisiologis adalah penilaian yang dilakukan oleh pemain itu sendiri terhadap dirinya sendiri. Sebelum bertanding, seorang pemain sepak bola akan merasakan perubahan pada fisiknya, yakni jantung yang berdetak lebih kencang, muncul keringat, atau mulut menjadi kering. Jika perubahan-perubahan fisiologis ini dinilai negatif oleh pemain sepak bola tersebut, maka dia akan mengalami penurunan kepercayaan diri. Tapi jika pemain sepak bola menilai perubahan-perubahan tersebut membawa arti yang positif, maka pemain sepak bola tersebut akan merasakan kepercayaan diri yang meningkat.

Selain keempat faktor di atas Davies & Amstrong (1989) memberi tambahan beberapa faktor yang dianggap berpengaruh terhadap kepercayaan diri seorang pemain sepak bola. Faktor-faktor tersebut adalah:

1. Kepribadian

Kepribadian dianggap sebagai faktor yang penting dalam mempengaruhi kepercayaan diri seorang pemain sepak bola. Kepribadian ini mencakup banyak hal, antara lain introvert (tertutup), ekstrovert, egois, penakut dan sebagainya.

2. Efektivitas latihan

Faktor lain yang penting adalah faktor latihan. Disinilah sebenarnya peran seorang pelatih terlihat untuk membentuk pemain sepak bola yang percaya diri. Proses latihan merupakan sarana utama untuk meningkatkan kepercayaan diri seorang pemain sepak bola, caranya dengan membuat konsep latihan yang selalu menantang dan menuntut usaha yang maksimal.

Salah satu metode latihan yang harus diterapkan adalah goal setting atau membuat target. Pemain sepak bola yang terbiasa diberi arget akan berusaha semaksimal mungkin menyelesaikan tugasnya, sehingga secara mental pemain sepak bola menjadi lebih siap menghadapi tantangan dalam pertandingan. Ciri-ciri orang tidak percaya diri

1. Fokus pada kekurangan
2. Mengalami kecemasan yang berlebihan
3. Tidak termotivasi untuk menang

#### 2.2.2.6. Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri Atlet

Vealey, dkk (1998) menemukan sembilan sumber atau faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri atlet olahraga atau sport confidence, yaitu :

1. *Mastery*, yaitu informasi yang diterima oleh individu tentang kemampuan diri yang dimilikinya, dapat berupa persuasi verbal dari orang lain sehingga individu mempercayai dirinya sendiri bahwa ia mampu mengatasi masalah.
2. *Demonstration of Ability*, yaitu keyakinan bahwa dirinya dapat menunjukkan kemampuan pada orang lain dan dapat membuktikan bahwa ia memiliki kemampuan yang lebih baik karena berhasil mengalahkan lawan.
3. *Physical / Mental preparation*, yaitu kesiapan secara fisik dan kesiapan secara mental yang dirasakan oleh atlet.
4. *Physical Self-presentation*, yaitu perasaan-perasaan individu yang positif mengenai tubuh fisik atau citra tubuhnya, sehingga berpengaruh positif terhadap perasaan individu tentang dirinya secara umum.
5. *Social Support*, yaitu dukungan yang menguntungkan yang diperoleh individu dari lingkungan sosialnya, berbentuk ungkapan, penghargaan, ungkapan cinta kasih, pemberian informasi, pemberian saran secara verbal maupun nonverbal.
6. *Coaches Leadership*, yaitu kemampuan pelatih yang meliputi aspek pembuatan keputusan, teknik memotivasi, memberikan umpan balik, dan mengarahkan kelompok atau suatu regu dengan penuh percaya diri.
7. *Vicarious experiences*, yaitu adanya observasi kemudian meniru penampilan orang lain yang nantinya akan diterapkan kedirinya sendiri.

8. *Environmental Confort*, yaitu kenyamanan kondisi fisik lingkungan yang dihadapi atlet, seperti : cuaca, tempat bertanding, dan fasilitas yang ada untuk mendukung pertandingan atau latihan.
9. *Situational favorableness*, yaitu perasaan bahwa situasi pertandingan sesuai dengan keinginannya, misalnya saat pihak panitia pelaksana pertandingan turut mendukung atlet yang bersangkutan.

### **2.3. Kerangka Berpikir**

Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Terkait dengan olahraga, kecemasan seringkali dialami oleh atlet ketika atlet akan menghadapi suatu pertandingan. Apabila atlet menganggap situasi dan kondisi pertandingan tersebut sebagai suatu yang mengancam, maka atlet tersebut akan merasa tegang, khawatir, dan mengalami kecemasan.

Amir (2012) menjelaskan bahwa kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan. Rasa cemas yang muncul dalam menghadapi pertandingan ini dikenal dengan kecemasan bertanding. Kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan sangat dipengaruhi oleh persepsi atau penilaian atlet terhadap situasi pertandingan tersebut. Persepsi ini akan membentuk situasi kompetitif subjektif atlet apakah situasi pertandingan akan dinilai sebagai situasi yang mengancam ataupun tidak, hal ini juga dipengaruhi oleh faktor-faktor yang ada dalam diri atlet, seperti kepribadian, sikap, kemampuan serta faktor yang berada di luar diri atlet, seperti faktor interpersonal dan sosial (Putri 2007).

Kurang siapnya mental serta kurangnya keterampilan mengontrol dan keterampilan persepsi terhadap stimulus yang datang akan mengakibatkan terganggunya kemampuan atlet dalam mengeluarkan kemampuan fisik yang dimilikinya sehingga pemain tersebut tidak akan bisa *all out*. Berdasarkan alat ukur *The Sport Interference Checklist* (SIC), kecemasan dalam bertanding terdapat empat aspek yang mempengaruhinya, diantaranya yaitu disfungsi pikiran dan stress, masalah akademik, kecemasan cedera, dan kecemasan tentang hubungan tim yang kurang harmonis (Donohue, Brad *et.al*, 2007).

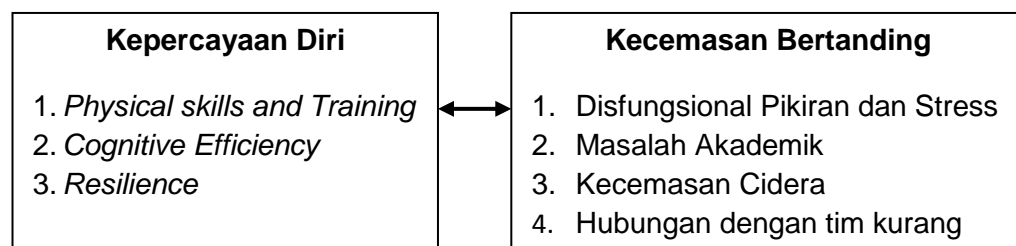
Seorang atlet yang mengalami perasaan cemas yang berlebihan dalam menghadapi pertandingan kemungkinan dapat menimbulkan kecemasan dalam bentuk gangguan kesehatan atau penyimpangan tingkah laku sehingga penampilan dan rasa percaya dirinya akan menurun dan tingkat konsentrasinya menjadi berkurang (Harsono, 1998:273). Tingkat percaya diri yang rendah akan menimbulkan rasa khawatir, takut dan gugup dalam menghadapi pertandingan.

Larasati (2014) mengatakan bahwa seorang atlet yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berfikir positif dan dapat menerimanya. Berdasarkan alat ukur variabel kepercayaan diri yang diungkapkan oleh Vealey (1986) bahwasanya kepercayaan diri seorang atlet dapat diukur melalui beberapa indikator yaitu *physical skills and training*, *cognitive efficiency*, dan *resilience*.

Secara psikologis seorang atlet dengan kepercayaan diri yang rendah akan cenderung tidak percaya pada kemampuan yang dia miliki sehingga atlet tersebut akan merasa dirinya rendah dan tidak bisa menampilkan performa yang maksimal. Situasi seperti ini tentu sangat tidak diinginkan oleh setiap atlet karena

ketika kepercayaan diri atlet rendah dan melakukan kesalahan sekecil apa pun maka itu akan mengokohkan persepsinya tentang ketidak mampuannya dalam bermain. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmansyah (2017) bahwasannya kecemasan dalam bertanding dapat menimbulkan kepercayaan diri yang rendah.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan sebagaimana yang diuraikan pada latar belakang masalah dan rumusan masalah tersebut, serta memperhatikan teori dan konsep yang mendukung, maka dapat diungkapkan kerangka berpikir penelitian yang menggambarkan hubungan antara variabel bebas (kepercayaan diri atlet) dan variabel terikat (kecemasan bertanding) sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

#### 2.4. Hipotesis

Menurut Sugiyono (2016:96) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan hipotesis asosiatif yakni pernyataan yang menunjukkan dugaan tentang dua variabel atau lebih. Berikut adalah rumusan hipotesisnya;

$H_0$  = Tidak ada hubungan yang signifikan antara kecemasan bertanding dan

kepercayaan diri pada atlet Pekan Olahraga Pelajar Daerah Brebes tingkat SD/MI tahun 2019.

$H_a$  = Ada hubungan yang signifikan antara kecemasan bertanding dan kepercayaan diri pada atlet Pekan Olahraga Pelajar Daerah Brebes tingkat SD/MI tahun 2019.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan dari penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut;

1. Tingkat kecemasan bertanding pada atlet Pekan Olahraga Pelajar Daerah Brebes tingkat SD/MI tahun 2019 berada pada kategori rendah.
2. Tingkat kepercayaan diri pada atlet Pekan Olahraga Pelajar Daerah Brebes tingkat SD/MI tahun 2019 berada pada kategori tinggi.
3. Terdapat hubungan antara kecemasan bertanding dan kepercayaan diri pada atlet Pekan Olahraga Pelajar Daerah Brebes tingkat SD/MI tahun 2019. Semakin rendah tingkat kecemasan, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri .

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan dari kesimpulan dalam penelitian ini, maka dapat disarankan sebagai berikut;

1. Bagi pelatih atau guru pendidikan jasmani dan kesehatan, dengan mengetahui adanya hubungan antara tingkat kecemasan bertanding dan kepercayaan diri hendaknya dapat menindaklanjuti, misalnya dengan strategi intervensi peningkatan rasa percaya diri sebagai salah satu alternatif peningkatan kepercayaan diri sebagai salah satu alternatif pengurangan kecemasan bertanding.
2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan dapat menggunakan variabel lain yang relevan untuk menggali lebih dalam yang berhubungan dengan



kecemasan bertanding dan kepercayaan diri. Selain itu dapat memperluas sasaran penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Arman dan Agus Manadji. 1994. Dasar-dasar Pendidikan Jasmani, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Anira, dkk. 2017. Tingkat Kecemasan Atlet Sebelum pada Saat Istirahat dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. Vol.2. No.2. Halaman 62-67.
- Anita Lie. (2003). *Menjadi Orang Tua Bijak 101 Cara Menumbuhkan Percaya Diri Anak*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Ayu, K.H dan Riza, N.K. 2018. Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola basket di unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol.5. No.2.
- Becky Tumewu, dkk. (2010). *Talkinc Points for Parents Menjadi Teman Berlatih Anak untuk mengenali diri, menggali mimpi, dan mengekspresikan dirinya*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Cox, R. H. 2002. *Sport Psychology: Concepts and Applications* . New York: Mc Graw Hill Companies, Inc.
- Darmansyah. 2015. Hubungan Kecemasan Bertanding dan Kepercayaan Diri Atlet Olahraga. Skripsi. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Espejel, Antonio. P. (2013). Pre-Competitive Anxiety and Self-Confidence In Pan American Gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, Vol. 5 Issue 1:39-48.
- Fajar, dkk. 2016. Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Pencak Silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*. Vol 3. No 3.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. 2008. Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 20, 261–281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Gunarsa, S. D. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia. Jakarta: Gunung Mulia.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hauw Sin, Tjung. 2017. Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*. Vol.3. No.2. Halaman 163-174.
- Jarvis, Matt. 2006. *Sport Psychology: A Student's Handbook*. New York: Routledge.

- Komarudin. 2015. Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Larasati, A. 2014. Pengaruh Peranan Strategi Terhadap Kepercayaan diri Atlet. Skripsi : Universitas Widyatama Bandung.
- Mylsidayu, Apta. 2014. Psikologi Olahraga. Jakarta: Bumi Aksara.
- Pradnyaswari, A.A. dan Budisetyani, I Gusti. 2018. Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Softball Remaja Putri di Bali. Jurnal Psikologi Udayana. Vol.5. No.1. Halaman 218-225.
- Pristiwa, Lalu dan Nuqul, Fathul L. 2018. Gambaran Kecemasan Atlet Mahasiswa: Studi pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang. Jurnal Psikologi integratif. Vol.6 No.1. Hal 50-61.
- Rohmansyah, Nur Aziz. 2017. Kecemasan dalam olahraga. Jurnal Ilmiah PENJAS. Vol.3 No.1
- Thursan Hakim. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara
- Winahyu, M.S. 2014. Hubungan Kepercayaan Diri dengan Penampilan Puncak Pemain Sepak Bola AREMA Indonesia. Skripsi. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Yulianto, F., & Nashori, H. F. 2006. Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet *Tae Kwon Do* Daerah Istimewa Yogyakarta. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro. Vol.3. No.2. Halaman 11– 25.
- Yulianto, Fitri. 2006. Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Taekwondo Daerah Istimewa Yogyakarta. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro. Vol.3 No.1.