



**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN PADA
ATLET BELA DIRI WUSHU SANDA TERHADAP PRESTASI
PELATDA Pra-PON JAWA TENGAH TAHUN 2019**

SKRIPSI

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

Oleh

Afif Naufal Najib

6101416190

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2020**

ABSTRAK

Afif Naufal Najib. 2020. ***Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Pada Atlet Bela Diri Wushu Sanda Terhadap Prestasi Pelatda Pra-Pon Jawa Tengah Tahun 2019***. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/S1. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Dr Heny Setyawati, M.Si.

Kata Kunci : *Kepercayaan Diri, Kecemasan, Prestasi, Atlet Wushu Sanda* .

Atlet Wushu Sanda tidak cukup dilihat dari tingkat kecemasannya saja, tetapi juga harus diimbangi dengan kepercayaan diri yang baik. Pada atlet wushu sanda kepercayaan diri sangatlah diperlukan saat pertandingan berlangsung dan harus mengurangi rasa cemas agar strategi yang diharapkan dapat berjalan dengan maksimal. Rumusan masalah penelitian ini 1) Apakah ada hubungan kepercayaan diri dengan prestasi atlet?, 2) Apakah ada hubungan kecemasan dengan prestasi atlet?, 3) Apakah ada hubungan kepercayaan diri dan kecemasan terhadap prestasi atlet?. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat kepercayaan diri dan kecemasan pada atlet bela diri wushu sanda terhadap prestasi pelatda pra pon Jawa Tengah Tahun 2019.

Metode penelitian yang digunakan menggunakan metode korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian ini menggunakan total sampling berjumlah 10 atlet yang terdiri 6 pria dan 4 wanita yang menjadi Pelatda Pra Pon Jawa Tengah. Instrumen yang digunakan kepercayaan diri menggunakan SSCI (State Sport Confidence Inventory) dan kecemasan menggunakan alat ukur yang dikembangkan Nyak Amir. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi pearson dan regresi linier berganda.

Hasil penelitian bahwa kepercayaan diri atlet tinggi, dan kecemasan atlet rendah. Hubungan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet terjadi hubungan yang positif. Dan hubungan kecemasan terhadap prestasi atlet terjadi hubungan yang negatif. Pembahasan bahwa dengan mengetahui tingkat kepercayaan diri dan kecemasan pada atlet akan memudahkan atlet untuk menemukan performa terbaiknya guna mencapai prestasi yang diinginkan, karena terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan terhadap prestasi.

Simpulan Penelitian : 1) Ada hubungan positif antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet. 2) Ada hubungan negatif antara kecemasan terhadap prestasi atlet. 3) Ada hubungan tingkat kepercayaan diri dan kecemasan terhadap prestasi pelatda pra pon Jawa Tengah. Saran peneliti berikan adalah atlet harus lebih fokus dalam latihan dan menjaga aspek psikologi yang baik agar memperoleh hasil yang maksimal.

ABSTRACT

Afif Naufal Najib. 2020. *The Relations between the Level of Confidence and Anxiety in the Sanda Wushu Self-Defense Athlete of the National Sports Prequalification Week Program of Regional Training Center in Central Java in 2019*. A Final Project. Physical Education, Sport, Health and Recreation Department/S1. Faculty of Sport Science. Universitas Negeri Semarang. Advisor: Dr. Heny Setyawati, M.Si.

Keywords: *Self Confidence, Anxiety, Achievement, Sanda Wushu Athletes.*

Sanda Wushu athletes cannot merely be seen from the anxiety level but also should have a balance with sufficient self-confidence. Self-confidence is critical for the athletes during the match, and the requirement overcomes the anxiety so that the expected strategy delivered optimally. The problem formulation of this research 1) is there a relationship of confidence with the achievement of athletes?, 2) Is there any anxiety relationship with the achievement of athletes?, 3) Is there a relationship of confidence and anxiety to the achievement of athletes? This research aimed to examine the relationship between self-confidence and anxiety levels of the Wushu Sanda athletes on the National Sports Prequalification Week Program of Region Training Center in Central Java 2019.

The method utilized in the research is the correlation with a quantitative approach. The total sample was 10 athletes consisting of 6 men and 5 women who were part of the National Sports Prequalification Week Program of Region Training Center in Central Java. The instrument applied for self-confidence was SSCI (State Sports Confidence Inventory), and anxiety was a measuring instrument developed by Nyak Amir. The data analysis technique was Pearson correlation techniques and multiple linear regression.

The result of the research was the level of self-confidence on the athletes was high, yet the anxiety level was low. Hence the relation between athletes' self-confidence and achievement was positive. Meanwhile, between anxiety level and achievement was negative. The discussion that knowing the level of confidence and anxiety in athletes will make it easier for athletes to find their best performance to achieve the desired achievement, as there is a significant connection between confidence and anxiety toward achievement.

Research conclusion: 1) There was a positive relation between athletes' self-confidence level and achievement. 2) There was a negative relation between athletes' anxiety level and achievement. 3) There is a relationship of confidence and anxiety level to achievement on the National Sports Prequalification Week Program of Region Training Center in Central Java. Henceforward, the researcher suggested that athletes must concentrate more during training and maintain an excellent psychological aspect to achieve the maximum result.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Afif Naufal Najib

NIM : 6101416190

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi S1

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN PADA
ATLET BELA DIRI WUSHU SANDA TERHADAP PRESTASI PELATDA Pra-PON
JAWA TENGAH 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 tulisan dalam skripsi ininyang 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, 9 Maret 2020



Yang menyatakan,

Afif Naufal Najib

NIM : 6101416190

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Pada Atlet Bela Diri Wushu Sanda Terhadap Prestasi Pelatda Pra-Pon Jawa Tengah Tahun 2019". Telah disetujui Dosen pembimbing untuk diajukan dalam sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :

Tanggal :

Menyetujui,



Ketua Jurusan PJKR

Dr. Rogini S.Pd., M.Pd.

NIP. 197602231995122001

20/3.20

Pembimbing

Dr. Heny Setyawati, M.Si.

NIP. 196706101992032001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Afif Naufal Najib NIM 6101416190 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul "Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Pada Atlet Bela Diri Wushu Sanda Terhadap Prestasi Pelatda Pra-Pon Jawa Tengah Tahun 2019" telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Senin, tanggal 6 April 2020

Panitia Ujian

Ketua



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M. Pd.
NIP. 196103201984032001

Sekretaris

Drs. Hermawan Pamot. R, M.Pd.
NIP. 196510201991031002

Dewan Penguji

1. Donny Wira Yudha K, S.Pd., M.Pd., Ph.D
NIP. 198402292009121004

(Penguji 1)

2. Drs. Endro Puji P, M.Kes.
NIP. 195903151985031003

(Penguji 2)

3. Dr. Heny Setyawati, M.Si
NIP. 196706101992032001

(Penguji 3)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Meskipun perjuanganmu makin berat, jangan pernah lupakan mimpi yang kamu miliki saat pertama memulai. Itulah yang akan memotivasimu dan menyelamatkanmu dari pikiran untuk menjadi lemah .” (Jack Ma)

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Ayahanda Gunadi Budi Haryono dan Bunda Fitrianni yang selalu memberikan arahan masukan dan motivasi.
2. Almamater Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur bagi Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya kepada hamba-Nya yang selalu bersyukur, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Pada Atlet Bela Diri Wushu Sanda Terhadap Prestasi Pelatda Pra-Pon Jawa Tengah Tahun 2019”. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan kerja sama dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada ;

- 1) Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah menerima penulis sebagai Mahasiswa di Universitas Negeri Semarang.
- 2) Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, atas pemberian ijin penelitian.
- 3) Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang yang telah menyetujui tema skripsi.
- 4) Ibu Dr. Heny Setyawati, M.Si, dosen pembimbing atas segala kesabaran dalam memberikan petunjuk dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
- 5) Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan serta informasi kepada penulis, sehingga penulis skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
- 6) Staff Tata Usaha dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahrgaan dan Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang yang telah membantu dalam segala urusan administrasi dan surat perizinan penelitian

- 7) Pengurus Wushu Jawa Tengah yang telah membantu selama pelaksanaan penelitian serta atlet Wushu Jawa Tengah yang telah bersedia untuk menjadi sampel.
- 8) Keluarga saya, yang telah membantu dan memberi dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 9) Teman-teman PJKR 2016 yang telah memberikan motivasi, semangat dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebaik mungkin.
- 10) Semua pihak dan teman-teman yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini.

Penyusun skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena keterbatasan kemampuan penulis, demi perbaikan dan kemajuan langkah penyusun di masa yang akan datang, penyusun mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga bantuan yang telah diberikan kepada peneliti menjadi amalan baik serta mendapat pahala dari Allah SWT. Harapan penyusun semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penyusun khususnya dan pembaca pada umumnya.

Semarang , 9 Maret 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Pembatasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah.....	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	10
1.6 Manfaat Penelitian.....	10
1.7 Penegasan Istilah.....	11
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1 Bela Diri Wushu	15
2.1.1 Pengertian Wushu	15
2.1.2 Pengertian Wushu Sanda.....	16
2.2 Kepercayaan Diri.....	17
2.2.1 Pengertian Kepercayaan Diri	17
2.2.2 Model Teori Kepercayaan Diri.....	18
2.2.3 Kepercayaan Diri dalam Olahraga	23
2.2.4 Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri	27
2.2.5 Gender dan Kepercayaan Diri.....	31
2.2.6 Kepercayaan Diri yang Berlebihan.....	33
2.2.7 Instrumen Kepercayaan Diri.....	34
2.3 Kecemasan.....	35
2.3.1 Definisi Kecemasan	35
2.3.2 Gejala Kecemasan.....	36
2.3.3 Sumber Kecemasan	39
2.3.4 Jenis Jenis Kecemasan	41
2.3.5 Faktor Faktor Penyebab Kecemasan	42
2.3.6 Pengukuran Kecemasan Olahraga	44
2.4 Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Terhadap Prestasi.....	45

2.5	Kerangka Berfikir	46
2.6	Hipotesis	48
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Jenis dan Desain Penelitian	50
3.2	Variabel Penelitian	50
3.3	Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel	51
3.3.1	Populasi	51
3.3.2	Sampel	51
3.3.3	Penarikan Sampel	51
3.4	Teknik Pengumpulan Data	52
3.5	Instrumen Penelitian	52
3.5.1	Instrumen Tes Tingkat Kepercayaan Diri	53
3.5.2	Instrumen Tes Kecemasan	57
3.5.3	Prestasi	59
3.6	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian	60
3.7	Prosedur Penelitian	61
3.7.1	Tahap Persiapan Penelitian	61
3.7.2	Tahap Penelitian	61
3.8	Teknik Analisis Data	62
3.8.1	Analisis Univariat	62
3.8.2	Analisis Bevariat	62
3.8.3	Analisis Multivariate	63
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian	65
4.1.1	Deskripsi Data	65
4.2	Hasil Uji Prasyarat Analisis	75
4.2.1	Uji Hipotesis	76
4.3	Pembahasan	80
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan	83
5.2	Saran	83
DAFTAR PUSTAKA.....		85
LAMPIRAN.....		89

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Tes Kepercayaan Diri	53
3.2 Hasil Uji Coba Validitas.....	55
3.3 Hasil Uji Realibilitas	56
3.4 Kriteria Penilaian Kepercayaan Diri.....	56
3.5 Kisi Kisi Intrumen Kecemasan	57
3.6 Kriteria Penilaian Kecemasan	59
3.7 Skor Penilaian Prestasi.....	59
4.1 Hasil Deskriptif Statistik	66
4.2 Hasil Data Jenis Kelamin Responden	67
4.3 Hasil Data Prestasi Atlet	68
4.4 Hasil Data Kepercayaan Diri.....	69
4.5 Hasil Data Tingkat Kepercayaan Diri.....	71
4.6 Hasil Data Tes Kecemasan.....	71
4.7 Hasil Data Tingkat Kecemasan.....	73
4.8 Hasil Data Usia Atlet	74
4.9 Hasil Data Uji Normalitas	76
4.10 Hasil Uji Hipotesis	77
4.11 Hasil Analisis Regresi 3 Variabel	79
4.12 Hasil Analisis Regresi Determinasi Simultan.....	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berfikir	48
4.1 Diagram Hasil Jenis Kelamin	67
4.2 Diagram Hasil Prestasi Atlet	69
4.3 Grafik Hasil Tes Kepercayaan Diri	70
4.4 Grafik Hasil Tes Kecemasan.....	73
4.5 Grafik Hasil Usia Atlet	75
4.6 Grafik Hubungan Kepercayaan Diri dengan Prestasi	78
4.7 Grafik Hubungan Kecemasan dengan Prestasi.....	79

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Pengajuan Topik	90
2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing	91
3. Surat Izin Melakukan Penelitian	92
4. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	93
5. Instrumen Kepercayaan Diri.....	93
6. Instrumen Kecemasan	96
7. Hasil Analisis Deskriptif.....	98
8. Hasil Uji Normalitas Data	98
9. Hasil Uji Korelasi Pearson.....	98
10. Hasil Uji Regresi 3 Variabel	99
11. Hasil Data Penelitian.....	100
12. Dokumentasi Penelitian	101

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada hakikatnya, psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang perilaku seseorang. Jika dikaitkan dengan olahraga, maka akan mencakup perilaku yang diperlihatkan oleh seseorang ketika sedang berolahraga, atau disebut penampilannya (*performance*) dalam berolahraga. (Hastria Effendi, 2016:23)

Psikologi Olahraga pada hakikatnya adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (*performance*) atlet tersebut. Jika dihubungkan dengan olahraga prestasi, pengertian ini jelas menunjukkan bahwa penampilan (*performance*) seorang atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, baik pengaruhnya positif dalam arti penampilan menjadi baik, maupun negatif dalam arti penampilan menjadi buruk. Ini adalah faktor psikologis, yang sering kali disebut faktor psikis atau faktor mental (Hastria Effendi, 2016:22).

Menurut Gunarsa dalam Hastria Efendy (2016:24) mengemukakan bahwa penampilan atlet dalam permainan atau pertandingan tidak dapat dilepaskan dari tingkahlaku dan aspek psikis yang mendasarinya. Faktor psikis ini dapat bersifat langsung dan tidak langsung. Secara langsung, misalnya karena ada ketegangan emosi yang berlebihan sehingga mempengaruhi seluruh penampilan atlet. Sedangkan

secara tidak langsung berkaitan dengan penampilan atlet, atau yang disebut dengan faktor non-teknis, contohnya, sebelum masuk ke arena pertandingan, terjadi pertarungan yang menegangkan aspek emosinya. Saat bertanding, kondisi emosinya yang bergejolak tersebut akan berpengaruh negatif terhadap penampilannya. Contoh lainnya adalah penggunaan peralatan yang diperlukan untuk bertanding, seperti sepatu yang tidak nyaman. Hal tersebut tentu akan mempengaruhi penampilannya. Lingkungan tempat atlet bertanding seperti kondisi lapangan ataupun penonton juga dapat mempengaruhi kondisi psikis atlet, baik secara positif maupun secara negatif.

Faktor psikologi dan tingkahlaku meliputi motif- motif berprestasi, intelegensi, aktualisasi diri, kemandirian, agresivitas, emosi, percaya diri, motivasi, semangat, rasa tanggungjawab, rasa sosial, hasrat ingin menang dan sebagainya. Psikologi olahraga sangat penting di dalam pembinaan olahraga prestasi. Beberapa manfaat psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet yaitu dapat menjelaskan dan memahami tingkah laku atlet dan gejala-gejala psikologik yang terjadi dalam olahraga pada umumnya, dapat meramalkan atau membuat prediksi dengan tepat kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi pada atlet, berkaitan dengan permasalahan psikologik, dan dapat mengontrol dan mengendalikan gejala tingkah laku dalam olahraga; dengan perlakuan-perlakuan untuk menanggulangi hal-hal yang kurang menguntungkan, juga dapat memberi perlakuan-perlakuan untuk mengembangkan kemampuan dan segi-segi positif yang dimiliki atlet. Weinber dan Gould (1995) dalam Heny Setyawati (2014:50) menjelaskan bahwa rasa percaya diri memberi dampak positif pada emosi, konsentrasi, sasaran, usaha, strategi dan momentum.

Menurut Rini (2002) kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri. Menurut Fereira seorang konsultan dari Deloitte and Touche Consulting mengatakan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri, di samping mampu mengendalikan dan menjaga keyakinan dirinya, juga akan mampu membuat perubahan di lingkungannya, ini berarti bahwa kepercayaan diri akan mempengaruhi pengenalan diri, pengendalian diri, motivasi, empati dan keterampilan sosial. (Rissy Melandy Rm, Nurna Aziza, 2006:8)

Heris Hendriana (2012:93) Kepercayaan diri atau keyakinan diri diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki setiap individu dalam kehidupannya, serta bagaimana individu tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep diri. Kepercayaan diri atau percaya diri adalah salah satu aspek kejiwaan yang harus dimiliki oleh seorang atlet dan aspek ini termasuk banyak menentukan penampilan atlet di lapangan (Hastria Effendi, 2016:26) Menurut Sudiby (1993) dalam Hastria Effendi (2016:26) mengemukakan bahwa untuk dapat berprestasi tinggi, atlet harus memiliki rasa percaya diri, percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Menurut Perry (2005) dalam Wahyu Nanda Eka Saputra, Hardi Prasetiawan (2018:1) Kepercayaan diri memberikan kemampuan individu untuk mengatasi tantangan baru, meyakini diri sendiri dalam situasi sulit, melewati batasan yang menghambat, menyelesaikan hal yang belum pernah dilakukan, mengeluarkan bakat

serta kemampuan sepenuhnya, dan tidak mengkhawatirkan kegagalan. Atlet adalah Individu yang memiliki keunikan dan memiliki bakat tersendiri lalu memiliki pola perilaku dan juga keperibadian tersendiri serta memiliki latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya. Rusdianto (dalam Saputro, 2014).

Menurut Cox (2007) dalam Heny Setyawati (2014:50) Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan.

Kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi fisik maupun mental atlet yang bersangkutan seperti denyut jantung meningkat, telapak tangan berkeringat, mulut kering yang menimbulkan rasa haus, gangguan-gangguan pada perut atau lambung dan Otot-otot pundak dan leher menjadi kaku (Himawan Wismanadi, 2017:25)

Kecemasan merupakan gejala psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir, gugup, rasa gelisah, ketakutan yang dialami seseorang pada tingkat yang berbedabeda. Kecemasan memiliki dua komponen yaitu kecemasan kognitif (cognitive anxiety) dan kecemasan somatik (somatic anxiety). Kecemasan kognitif (cognitive anxiety) ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, sedangkan yang kedua adalah kecemasan somatik (somatic anxiety) ditandai ukuran tingkat aktivasi fisik yang dirasakan (Nur Azis Rohmansyah, 2017:44)

Kecemasan sebagai salah satu faktor psikis dapat mempengaruhi penampilan pemain dalam pertandingan. Tingkat kecemasan yang sangat tinggi dapat berakibat buruk pada penampilan seseorang. Kurang siapnya mental serta kurangnya keterampilan mengontrol dan keterampilan persepsi terhadap stimulus (Nur Azis Rohmansyah, 2017:44)

Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebih, sehingga konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan akan berkurang. Hal ini berarti kinerja dari atlet tersebut menurun, maka kecermatan juga akan menurun dan menyebabkan prestasi dari atlet menurun. Karena ketika bertanding, aspek yang sangat menentukan adalah mental atau psikologis atlet. Kondisi fisik, teknik, dan taktik sudah dipersiapkan jauh saat sebelum pertandingan, namun semua itu akan sia-sia jika atlet tidak dapat mengendalikan kecemasannya (Himawan Wismanadia, 2017:26)

Menurut White & Watt (1981) dalam Alif Mu'arifah (2005:103) kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua individu, hanya saja kadar dan tarafnya yang berbeda. Ada individu yang dapat menyelesaikan masalah masalahnya hingga kecemasan yang dialami tidak berkepanjangan, tetapi tidak jarang kecemasan tersebut mendatangkan gangguan bagi yang mengalaminya.

Masalah kecemasan merupakan faktor yang sangat mempengaruhi dan berdampak pada performa atlet di lapangan. Hal ini diperjelas oleh pendapat Harsono (2011) yaitu: lapangan olahraga bisa penuh dengan kecemasan dan konflik-konflik, penuh dengan ketakutan-ketakutan dan bentrokan-bentrokan mental. Jarang ada seorang atlet, meski dia seorang juara sekalipun, yang dapat mengontrol dan menyesuaikan kondisi psikologisnya, kecemasannya dan konflik-konfliknya dalam menghadapi suatu pertandingan. Apalagi jika pertandingan tersebut adalah pertandingan yang menentukan misalnya final. Sulit juga menemui seorang atlet yang dapat dikatakan telah mencapai maturitas olahraganya (athletic maturity) secara lengkap. Menurut Sukadiyanto (2011) Maturitas olahraga adalah suatu kondisi dimana seorang atlet ada pada puncak performanya, dimana dalam kondisi tersebut biasanya

atlet mampu mengeluarkan seluruh kemampuan terbaiknya saat bertanding tanpa dipengaruhi oleh kondisi mentalnya antara lain kecemasan (Darama Pramudani Safitri dan Achmad Mujab Masykur, 2017:99)

Kecemasan ketika menghadapi pertandingan merupakan masalah gejala emosi yang sering menghinggapi atlet, terutama pada olahraga individual kontak. Oleh karena pencak silat merupakan olahraga individual kontak, maka dalam mempersiapkan atlet pencak silat untuk menghadapi pertandingan, sangat penting diperhatikan faktor kecemasan bertanding ini. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan bertanding adalah intimasi pelatih-atlet (Yetisa Ika Putri, 2007).

Menurut Chaplin (2001) kecemasan ini akan menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru maupun adanya sebuah konflik. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Fahrur Azhar Ghazalba, 2009)

Olahraga beladiri adalah olahraga yang timbul sebagai satu cara seseorang mempertahankan diri atau membela diri. Olahraga beladiri telah lama ada dan berkembang dari masa ke masa. Dalam tumbuh dan berkembang, manusia tidak dapat lepas dari kegiatan fisiknya, kapan pun dan di mana pun. Hal ini lah yang akan memacu aktivitas fisiknya sepanjang waktu. Dapat dikatakan bahwa olahraga beladiri

tersebar di seluruh penjuru dunia dan hampir setiap negara memiliki olahraga beladiri yang berkembang di negara tersebut (Sarifudin Najib Kurniawan, 2018:1)

Menurut Sugiarto dkk (1999: 1) yang dikutip oleh Sepnu Khoirul Iskandar (2015: 30) dalam bahasa Cina (Tiongkok), Wushu berarti seni perkasa atau seni perang. Di daratan Cina (Tiongkok) Wushu juga disebut dengan Kuoshu yang berarti seni nasional karena masyarakat Negara Cina sebagian besar memang sangat fanatik dalam mencintai seni ini sehingga menguasai seni dapat memberikan simbol keperkasaan bagi seseorang (Sarifudin Najib Kurniawan, 2018:1)

Menurut Ni Putu Ruspata Bhyantari dan I Made Muliarta (2016: 2) bahwa kategori Wushu Sanda/Sanshou merupakan jenis pertarungan bebas (combat sport), sering disejajarkan dengan cabang olahraga bela diri lain seperti Muaythai, Taekwondo, dan Kickboxing. Sanda/Sanshou meliputi teknik bertarung satu lawan satu di mana di dalamnya terdapat elemen-elemen yang sifatnya dapat mencederai lawan sehingga pada tingkat kompetisi harus 4 mengikuti peraturan-peraturan yang telah ditetapkan. Saat ini di Indonesia, cabang olahraga beladiri Wushu baik Taolu maupun Sanda/Sanshou merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang dipertandingkan di multy event mulai dari tingkat daerah maupun tingkat nasional, seperti Kejurkab, Kejurprov, Kejurnas, Popnas dan bahkan PON. Pada tahap kompetisi, kategori Sanda/Sanshou dibagi menjadi 3 ronde, batas waktu setiap ronde adalah 2 menit dengan waktu istirahat 1 menit disetiap ronde (Ni Putu Ruspata Bhyantari dan I Made Muliarta, 2016: 2).

Beberapa waktu lalu, saya mewawancarai atlet wushu sanda yang sudah mempunyai prestasi di tingkat kota, provinsi hingga nasional. Saya mengambil sampel

tiga perempuan dan dua laki laki. Dan data yang saya ambil mereka semua mengalami kepercayaan diri yang kurang yang disebabkan beberapa faktor, contohnya dengan yakin dengan pertandingan itu akan menang dan percaya diri karena sebelumnya sudah berlatih dengan keras.

Adapun faktor faktor lain yang meyakinkan atlet bahwa dia sangat percaya diri yaitu serius dalam bertanding, berdoa dalam hal ini kekuatan doa sangat berpengaruh, lalu support dari kedua orang tua maupun teman teman yang sudah mendukung di arena,adapun yang merasa dirinya sangat termotivasi dalam pertandingan membuat atlet lebih percaya diri.

Selain percaya diri, atlet juga mengalami kecemasan sebelum bertanding dan saat bertanding. Dari lima orang yang saya wawancarai semuanya mengalami kecemasan sebelum bertanding dan saat bertanding

Faktor faktornya pun sangat beragam, contohnya gerogi sebelum bertanding, merasa lawan lebih kuat karena sudah pernah bertemu di lain pertandingan, latihan dan persiapan yang belum cukup sebelum perlombaan. Dan saat bertanding rasa cemas itu muncul lagi saat atlet tertinggal point dari lawan. Aspek aspek psikologis akan mempengaruhi performa atlet saat bertanding. Jika psikologis pada atlet bagus,maka performa pada saat bertanding akan lebih maksimal daripada yang mempunyai psikologisnya kurang.

Faktor psikologis perlu diperhatikan, meskipun seperti kedua faktor lain sulit ditentukan seberapa besar pengaruhnya terhadap prestasi yang hendak dicapai. Sering didengar ungkapan, bermain dengan otot saja tidak akan mencapai hasil yang

baik. Sebaliknya bermain dengan otak saja juga tidak ada gunanya. Faktor psikologis sering diungkapkan dengan sebutan faktor mental.

Berdasarkan penjelasan diatas yang mendasari penelitian ini, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul "HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN PADA ATLET BELA DIRI WUSHU SANDA TERHADAP PRESTASI PELATDA Pra-PON JAWA TENGAH TAHUN 2019".

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini dapat didefinisikan sebagai berikut :

1. Kepercayaan diri muncul saat bertanding.
2. Atlet mendapat tekanan dari penonton yang membuat pemain merasa terganggu dan tidak percaya diri.
3. Atlet banyak yang kurang rasa percaya diri yang baik dan merasa cemas saat bertanding.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan dalam penelitian ini hanya membahas tentang hubungan kepercayaan diri dan kecemasan atlet bela diri wushu sanda terhadap prestasi pelatda pra-pon Jawa Tengah.

1.4 Rumusan Masalah

Atas dasar latar belakang masalah, identifikasi masalah, serta pembatasan masalah seperti tersebut di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebaga berikut :

1. Apakah ada hubungan kepercayaan diri atlet bela diri wushu sanda terhadap prestasi di Jawa Tengah?
2. Apakah ada hubungan kecemasan atlet bela diri wushu sanda terhadap prestasi di Jawa Tengah?
3. Apakah ada hubungan kepercayaan diri dan kecemasan atlet bela diri wushu sanda terhadap prestasi di Jawa Tengah?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan pada penelitian ini yaitu :

- 1) Mengetahui kepercayaan diri atlet bela diri wushu sanda terhadap prestasi di Jawa Tengah.
- 2) Mengetahui kecemasan atlet bela diri wushu sanda terhadap prestasi di Jawa Tengah.
- 3) Mengetahui hubungan kepercayaan diri dan kecemasan atlet bela diri wushu sanda terhadap prestasi pelatda pra-pon Jawa Tengah.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini digunakan sebagai bahan acuan bagi peneliti lain yang berminat ingin melakukan penelitian lebih lanjut berkaitan dengan penelitian tentang hubungan tingkat kepercayaan diri dan kecemasan atlet terhadap prestasi di Jawa Tengah. Dalam penelitian ini juga diharapkan akan memberikan manfaat praktis kepada :

- 1) Bagi peneliti

Untuk peneliti sendiri adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kepercayaan diri dan kecemasan atlet bela diri terhadap prestasi di Jawa Tengah.

2) Bagi atlet

Memberikan masukan bagi atlet untuk lebih memperhatikan penampilan yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan kecemasan dalam menghadapi pertandingan.

3) Bagi pelatih

Pelatih akan selalu memberi masukan yang terbaik agar atlet nya mempunyai psikologis yang baik agar dapat memaksimal potensi yang ada pada diri atlet.

1.7 Penegasan Istilah

Untuk menghindari adanya kemungkinan penafsiran yang salah tentang istilah yang digunakan dalam penulisan judul skripsi di atas, maka penulis merasa perlu untuk memberikan penegasan terlebih dahulu pada istilah-istilah yang terdapat dalam judul, dan pembatasan masalahnya sebagai berikut:

1. Hubungan

Hubungan adalah sesuatu yang terjadi apabila dua orang atau hal atau keadaan saling mempengaruhi dan saling bergantung antara satu dengan yang lainnya. Menurut Tams Jayakusuma (2001:25), hubungan adalah suatu kegiatan tertentu yang membawa akibat kepada kegiatan yang lain. Selain itu arti kata hubungan dapat juga dikatakan sebagai suatu proses, cara atau arahan yang menentukan atau menggambarkan suatu obyek tertentu yang membawa dampak atau pengaruh terhadap obyek lainnya.

Berdasarkan definisi di atas maka yang dimaksud dengan hubungan dalam penelitian ini adalah suatu keadaan saling keterkaitan, saling mempengaruhi.

2. Tingkat Kepercayaan Diri

Weinberg dan Gould (1995) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan sebuah keyakinan bahwa atlet memiliki kemampuan untuk menampilkan apa yang diinginkan dengan sukses (Anung Priambodo, 2017: 121).

3. Kecemasan

Menurut Fauzul Iman (2012:17) kecemasan merupakan masalah gejala emosi yang sering dihadapi atlet, terutama pada cabang olahraga individu dengan kesulitan yang cukup tinggi. Sebagaimana diketahui perasaan manusia ada yang positif dan ada perasaan yang negatif. Perasaan positif seperti bahagia, senang, gembira. Perasaan negatif seperti kecewa, bingung, khawatir dan sebagainya. Tidak ada satu pun untuk mengembangkan perasaan negatif, tetapi seringkali tidak mempunyai pilihan lain, selain menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan dan harus masuk dalam keadaan perasaan yang negatif.

4. Atlet Bela Diri Wushu Sanda

Menurut Gunawan dalam Prasetya Ambara, (2017) Wushu merupakan olahraga beladiri yang berasal dari Negara Cina dan mulai berkembang di Indonesia. Secara harfiah Wushu berasal dari kata Wu yang berarti ksatria atau perang, dan Shu yang berarti teknik atau cara.

Atlet bela diri wushu sanda yang dimaksud adalah peserta pelatda bela diri wushu sanda terdiri dari 6 atlet putra, 4 atlet putri sebagai berikut, Laksamana Pandu Pratama usia 22 tahun, Ratih Erlyana Larasati usia 24 tahun, Bayu Peni Hendrasswari usia 23 tahun, Thania Kusumaningtyas usia 19 tahun,

Tharisa Dea Florentina usia 18 tahun, Puja Riyaya usia 24 tahun, Bayu Raka Putra usia 22 tahun, Anwar Hidayat usia 27 tahun, Yusuf Widiyanto usia 25 tahun, Ahmad Adam usia 22 tahun.

5. Prestasi Pelatda Pra-PON Jawa Tengah

Setiap atlet memiliki keinginan untuk menampilkan yang terbaik dan mencapai target prestasi. Prestasi bisa diartikan sebagai hasil yang dicapai atau hasil yang telah dicapai. Prestasi bagi atlet adalah suatu keinginan dan harapan yang sangat penting. Untuk mencapai prestasi yang maksimal seorang atlet membutuhkan beberapa kesiapan yaitu fisik, teknik, taktik, mental dan juga konsentrasi yang baik, seperti yang dikemukakan oleh Dalloway yang dikutip dari Lismadiana (2013:116) yang menyatakan bahwa “konsentrasi diperlukan untuk meraih prestasi optimal, tidak hanya pada cabang olahraga menembak, panahan, golf, tenis, renang, tetapi hampir pada seluruh cabang olahraga, termasuk olahraga beregu”.

Prestasi pelatda pra pon yang dimaksud adalah atlet yang mengikuti Kejurnas Pra PON yang ke XX dilaksanakan di Bangka Belitung pada tanggal 20-28 Juni 2019 lalu perolehan medalnya diukur sebagai prestasi.

Berdasarkan penegasan istilah diatas maka penelitian “Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Pada Atlet Bela Diri Wushu Sanda Terhadap Prestasi Pelatda Pra-PON Jawa Tengah Tahun 2019” yaitu mengetahui adakah hubungan tingkat kepercayaan diri dan kecemasan pada peserta pelatda atlet atlet yang mengikuti Kejurnas Pra PON wushu sanda Jawa Tengah dengan total peserta 10 orang(6 pria dan 4 wanita) Laksamana Pandu Pratama usia 22

tahun, Ratih Erlyana Larasati usia 24 tahun, Bayu Peni Hendrasswari usia 23 tahun, Thania Kusumaningtyas usia 19 tahun, Tharisa Dea Florentina usia 18 tahun, Puja Riyaya usia 24 tahun, Bayu Raka Putra usia 22 tahun, Anwar Hidayat usia 27 tahun, Yusuf Widiyanto usia 25 tahun, Ahmad Adam usia 22 tahun terhadap prestasi Kejurnas Pra-PON yang ke XX dilaksanakan Bangka Belitung pada 20-28 Juni 2019.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Bela Diri Wushu

2.1.1. Pengertian Wushu

Menurut Gunawan dalam Prasetya Ambara, (2017) Wushu merupakan olahraga beladiri yang berasal dari Negara Cina dan mulai berkembang di Indonesia. Secara harfiah Wushu berasal dari kata Wu yang berarti ksatria atau perang, dan Shu yang berarti teknik atau cara.

Menurut Sugiarto dkk (1999: 1) yang dikutip oleh Sepnu Khoirul Iskandar (2015: 30) dalam bahasa Cina (Tiongkok), Wushu berarti seni perkasa atau seni perang. Di daratan Cina (Tiongkok) Wushu juga disebut dengan Kuoshu yang berarti seni nasional karena masyarakat Negara Cina sebagian besar memang sangat fanatik dalam mencintai seni ini sehingga menguasai seni dapat memberikan simbol keperkasaan bagi seseorang. Menurut Mikanda Rahmani (2014:170) olahraga wushu adalah ilmu seni bela diri yang berasal dari Cina yang mempunyai arti dari wu berarti ilmu perang dan shu berarti seni. Sehingga Wushu berarti seni beladiri (Sarifudin Najib Kurniawan, 2018:1)

Menurut Gunawan (2007: 48) secara harfiah Wushu berasal dari kata Wu yang berarti perang dan Shu yang berarti teknik atau cara. Gunawan (2007: 53) menjelaskan bahwa secara resmi, olahraga Wushu bernaung dalam IWUF (International Wushu Federation) mempertandingkan tiga nomor yaitu: (1) Taolu yaitu

peragaan bentuk-bentuk jurus, (2) Tuida yaitu peragaan pertarungan, (3) Sanshou/Sanda yaitu jenis pertarungan bebas.

2.1.2. Pengertian Wushu Sanda

Sanda, atau Sanshou adalah sistem pertahanan diri tangan ke tangan Cina dan olahraga tempur. Sanshou adalah seni bela diri yang pada awalnya dikembangkan oleh militer Cina yang berbasis pada studi dan praktek Kung fu tradisional dan teknik tempur pertarungan modern. yang menggabungkan full-contact kickboxing, dengan meliputi pukulan dan tendangan, dengan Gulat, Takedowns (ambilan dari bawah), throws (bantingan/lemparan), sweeps (sapuan), kick catches, dan dalam beberapa kompetisi atau pertandingan, bahkan siku dan lutut juga dapat digunakan untuk menyerang.

Menurut Ni Putu Ruspata Bhyantari dan I Made Muliarta (2016: 2) bahwa kategori Wushu Sanda/Sanshou merupakan jenis pertarungan bebas (combat sport), sering disejajarkan dengan cabang olahraga tarung lain seperti Muaythai, Taekwondo, dan Kickboxing. Sanda/Sanshou meliputi teknik bertarung satu lawan satu di mana di dalamnya terdapat elemen-elemen yang sifatnya dapat mencederai lawan sehingga pada tingkat kompetisi harus 4 mengikuti peraturan-peraturan yang telah ditetapkan. Saat ini di Indonesia, cabang olahraga beladiri Wushu baik Taudo maupun Sanda/Sanshou merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang dipertandingkan di multy event mulai dari tingkat daerah maupun tingkat nasional, seperti Kejurkab, Kejurprov, Kejurnas, Popnas dan bahkan PON. Pada tahap kompetisi, kategori Sanda/Sanshou dibagi menjadi 3 ronde, batas waktu setiap ronde

adalah 2 menit dengan waktu istirahat 1 menit disetiap ronde (Ni Putu Ruspata Bhyantari dan I Made Muliarta, 2016: 2).

2.2. Kepercayaan Diri

2.2.1. Pengertian Kepercayaan Diri.

Menurut Rini (2002) kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri. Menurut Ferreira (dalam Agustian, 2001), seorang konsultan dari Deloitte and Touche Consulting mengatakan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri, di samping mampu mengendalikan dan menjaga keyakinan dirinya, juga akan mampu membuat perubahan di lingkungannya, ini berarti bahwa kepercayaan diri akan mempengaruhi pengenalan diri, pengendalian diri, motivasi, empati dan keterampilan sosial. (Rissy Melandy Rm, Nurna Aziza, 2006:8)

Menurut Cashmore (2002) kepercayaan diri (self confidence) berasal dari kata latin "con" yang artinya untuk dan "fidere" yang artinya percaya. Jadi confidence diartikan sebagai atribut yang dimiliki seseorang yang mempercayai kemampuan dan penilaian mereka sendiri, percaya diri, yakin dan terkadang berani (Anung Priambodo, 2017: 120)

Weinberg dan Gould (1995) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan sebuah keyakinan bahwa atlet memiliki kemampuan untuk menampilkan apa yang diinginkan dengan sukses (Anung Priambodo, 2017: 121)

Kepercayaan diri global lebih banyak dimunculkan karena aspek kepribadian atau kecenderungan yang melekat. Seseorang yang tampak percaya diri pada situasi global, belum tentu mampu tampil percaya diri dalam situasi olahraga (Cox, 2007).

Kepercayaan diri dalam olahraga adalah kepercayaan diri yang diterapkan dalam situasi olahraga. Kepercayaan diri secara konsisten diidentifikasi sebagai pengaruh yang sangat penting dalam pencapaian performa olahraga (Hays, et, al, 2007).

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri olahraga berarti memiliki kepercayaan diri bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk memenuhi tuntutan kemampuan fisik dan ketrampilan motorik sesuai tugas yang dibutuhkan dalam olahraga tersebut. Banyak orang berpikir bahwa kepercayaan diri adalah ketrampilan yang ditunjukkan oleh atlet, namun pada kenyataannya kepercayaan diri adalah sebuah fondasi yang dibangun seiring dengan perkembangan motivasi. Atlet yang termotivasi untuk berlatih dan bertanding tentunya memiliki keyakinan bahwa suatu saat mereka akan sukses dan unggul dalam olahraga yang ditekuni. (Anung Priambodo, 2017: 121).

2.2.2. Model Teori Kepercayaan Diri.

Ada beberapa teori model kognitif yang setara dengan konsep kepercayaan diri dalam situasi tertentu. Model teori kepercayaan diri ini meliputi Bandura's Self Efficacy, Harter's Competence Motivation dan Vealey's Sport Confidence (Cox, 2007).

1. Teori Bandura tentang Efikasi Diri (Self Efficacy)

Bandura mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan akan kemampuan seseorang untuk mengorganisasi dan melakukan sebuah tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai sesuatu. Dengan demikian, efikasi diri adalah bentuk dari kepercayaan diri pada situasi spesifik. Efikasi diri adalah komponen penting dalam teori social kognitif Bandura.

Seseorang yang yakin bahwa dia mampu mengendalikan dan mengambil tindakan untuk meraih kesuksesan, akan termotivasi untuk mencapai kesuksesan tersebut. Jadi atlet yang memiliki efikasi diri adalah atlet yang memiliki motivasi. Atlet ini akan bekerja keras untuk meraih kesuksesan karena dia yakin bisa meraih sukses. Menurut teori ini, ada empat hal yang mendasar untuk meningkatkan efikasi dan kepercayaan diri, yaitu :

a. Pengalaman keberhasilan.

Seseorang atlet harus mengalami keberhasilan untuk meningkatkan efikasi diri. Untuk itu, pelatih atau guru harus mampu menetapkan tingkat kesulitan suatu tugas gerak sehingga atlet tersebut mengalami keberhasilan. Contoh jika seseorang pemula belum mampu untuk melakukan tendangan dan pukulan maka melakukan dengan perlahan. Untuk itu, bagi pemula yang masih berusia anak-anak, sangat penting untuk pendekan modifikasi untuk menciptakan sebuah pengalaman keberhasilan bagi atlet.

b. Pengalaman Orang Lain.

Atlet pemula bisa mengalami kesuksesan melalui penggunaan model. Pada awal belajar ketrampilan baru, atlet pemula perlu sebuah pola atau model untuk ditiru yaitu dari pelatih, teman satu tim, film atau video dari seseorang yang terampil. Pada awalnya atlet mengamati, kemudian menirukan tugas gerak yang dilakukan dengan bantuan model atau pelatih.

c. Persuasi Verbal.

Persuasi verbal biasanya datang dalam bentuk kata kata dorongan dari pelatih, orang tua atau teman sebaya. Pernyataan yang sangat membatu kepercayaan diri adalah kata kata dukungan bahwa atlet tersebut mampu dan bisa meraih kesuksesan. Komentar yang negatif harus dihindari, sehingga tips kepelatihan harus diberikan dengan ungkapan yang positif, bukan dengan cara negative. Misalnya “tendangan yang bagus, sekarang tambahilah tenaganya”.

d. Gugahan Emosional.

Gugahan fisiologis dan emosional adalah faktor yang mempengaruhi kesiapan dalam belajar. Kondisi emosional dan kesiapan yang optimal sangat dibutuhkan dalam perhatian. Perhatian yang tepat dapat membantu atlet untuk menguasai ketrampilan tertentu dan mengembakan efikasinya.

Beberapa penelitian dalam olahraga menginformasikan suatu hubungan antara efikasi diri dengan performa olahraga. Kepercayaan akan efikasi diri dipengaruhi oleh persepsi terhadap hasil prestasi olahraga. Studi eksperimen dengan memanipulasi kesuksesan efikasi diri, sedangkan memanipulasi kegagalan menurunkan efikasi diri.

2. Teori Harter tentang Motivasi Kompetensi.

Harter menyatakan sebuah teori motivasi berprestasi yang didasarkan pada perasaan atlet terkait kompetensi pribadinya, menurut Harter, individu pada dasarnya termotivasi untuk menjadi kompeten pada semua bidang yang bisa dicapai oleh manusia. Persepsi diri individu tentang kesuksesan dalam menguasai suatu keahlian memunculkan perasaan sikap positif atau negative. Saat motivasi kompetensi meningkat, atlet didorong untuk makin menguasai suatu keahlian. Sebaliknya, jika usaha untuk menguasai justru menghasilkan persepsi penolakan atau kegagalan, maka motivasi kompetensi yang rendah dan negative akan mempengaruhi produk akhir. Atlet pria dan wanita yang merendahkan kompetensinya akan cenderung untuk berhenti dari olahraga. Secara umum, anak-anak yang menilai kemampuannya secara tepat akan merasa lebih terkendali dan mencari keterlibatan di dalam aktivitas yang menantang.

Pada usia muda, orang-orang yang dekat seperti pelatih, guru atau pemimpin akan mempengaruhi persepsi atlet. Ketika mereka memberi umpan balik dan dorongan positif, maka atlet juga akan merasa dirinya

memiliki motivasi yang tinggi. Para pelatih atau guru harus mengakui bahwa menolong atlet muda mengembangkan kepercayaan dalam dirinya adalah hal yang penting. Menurut model harter, motivasi kompetensi akan membawa keberhasilan dalam performa tugas. Motivasi kompetensi juga dipengaruhi oleh motivasi intrinsik. Secara spesifik, penelitian menyatakan bahwa respon terhadap penampilan yang baik, pujian serta informasi positif terkait teknik berdampak pada meningkatnya motivasi kompetensi.

Pada usia remaja, maka penerimaan dan dukungan dari teman sebaya sangatlah penting. Meningkatkan penerimaan teman sebaya bagi para pemuda dalam partisipasi olahraga merupakan cara yang positif mempengaruhi sikap dan kepercayaan diri. Proses individu memandang dirinya kompeten telah dikenal sebagai proses penilai reflektif yaitu fungsi dari penilaian actual orang lain, penilaian diri sendiri dan persepsi diri tentang bagaimana orang lain menilai dia.

3. Model Multidimensi Vealey.

Model Multidimensi Kepercayaan dalam Olahraga adalah sebuah model kepercayaan olahraga multidimensi yang terkonsep menjadi lebih bersifat kecenderungan atau kondisi sesaat melewati suatu rangkaian waktu. Pembentukan kotak kepercayaan diri dalam olahraga tersebut mempengaruhi dan dipengaruhi oleh karakteristik atlet (kepribadian, sikap, nilai), karakteristik demografi (usia, jenis kelamin, etnis, budaya)

dan budaya organisasi (tingkat kompetisi, iklim motivasional, target dari sebuah program).

Tiga sumber kepercayaan diri dalam olahraga adalah prestasi, regulasi diri dan iklim social. Pada ranah prestasi bisa berupa penugasan atau demonstrasi suatu kemampuan, sedang pada ranah regulasi diri bisa berupa fisik maupun mental. Kemudian pada ranah iklim social bisa berupa dukungan sosial, kepemimpinan pelatih, pengalaman dari contoh, kenyamanan lingkungan dan sebagainya. Pada model tersebut, sumber sumber kepercayaan dalam olahraga tersebut mempengaruhi dan dipengaruhi oleh tiga jenis kepercayaan dalam olahraga yaitu kepercayaan diri dalam hal efisiensi berpikir, kepercayaan diri dalam hal keterampilan fisik dan kepercayaan diri dalam hal daya tahan mental/keuletan. Kepercayaan diri dalam hal efisiensi berpikir meliputi pengambilan keputusan, manajemen pikiran dan mempertahankan fokus. Sedangkan kepercayaan diri dalam hal ketrampilan fisik bisa berupa kemampuan latihan dan mengeksekusi gerakan. Kepercayaan diri dalam hal daya tahan mental/keuletan bisa berupa kemampuan mengatasi hambatan, kemunduran, keraguan, dan kemampuan mengarahkan fokus perhatian kembali setelah melakukan kesalahan.

2.2.3. Kepercayaan Diri dalam Olahraga.

Kepercayaan diri dalam olahraga sangatlah penting karena hal tersebut akan mempengaruhi perilaku atlet saat tampil di lapangan. Atlet yang berpengalaman memiliki kemampuan lebih baik dalam mengenali dan bertindak terhadap peristiwa

yang akan terjadi, lebih mungkin untuk melakukan keterampilan yang dibutuhkan untuk mengambil keuntungan dari peristiwa tersebut, dan lebih baik dalam memobilisasi pertahanan melawan momentum negative (Cox, 2007). Penelitian membuktikan atlet yang terampil pun dapat tampil jelek penampilannya karena adanya keraguan dalam diri. Jika hasil ini berulang, maka akan dapat menurunkan kepercayaan diri atlet tersebut. Kepercayaan diri secara konsisten berkaitan dengan sikap positif, sementara kurangnya percaya diri sangat berkaitan dengan kecemasan, depresi dan ketidakpuasan (Martens, Vealey, & Burton 1990; Vealey, 1986; Vealey & Campbell, 1988; Vealey, Hayashi, Garner-Holman, & Giacobbi 1998). Kepercayaan diri juga berkaitan dengan perilaku produktif seperti peningkatan usaha dan kegigihan (Anung Priambodo, 2017: 128).

Menurut Hays, et.al. (2007), ada sembilan kepercayaan diri yang teridentifikasi dalam olahraga yaitu persiapan, performa, prestasi, kepelatihan, faktor bawaan, dukungan sosial, pengalaman, keuntungan kompetitif, kesadaran diri, dan kepercayaan. Berbeda dengan teori Multidimensi Vealey, berdasarkan uji multi dimensi, juga teridentifikasi enam jenis kepercayaan diri dalam olahraga yaitu ketrampilan eksekusi, prestasi, faktor fisik, faktor psikologis, superioritas terhadap oposisi, dan kesadaran taktis.

Keyakinan biasanya berjalan seiring dengan kompetensi yang dimiliki atlet. Keyakinan dan kompetensi olahraga bisa saling mempengaruhi. Seiring atlet menjadi lebih terampil dalam olahraga, biasanya atlet menjadi lebih percaya diri. Seseorang atlet yang baru bermain yang baru bermain bola voli mungkin sedikit percaya pada

kemampuannya untuk melakukan lonjakan yang kuat, namun dengan latihan muncul kompetensi dalam ketrampilan dan kepercayaan diri itu tumbuh.

Kepercayaan diri dalam olahraga mengambil dua bentuk yaitu kepercayaan diri secara keseluruhan dan kepercayaan diri pada keterampilan tertentu. Atlet dapat yakin dengan kemampuan mereka secara keseluruhan, dan mereka dapat yakin tentang kemampuan mereka untuk melakukan keterampilan tertentu. Seseorang penyelam dapat memiliki kepercayaan diri secara keseluruhan terhadap kemampuannya untuk menyelam dengan baik dan menang tetapi dapat memiliki tingkat kepercayaan yang berbeda setiap penyelaman individu. Seseorang pemain bola basket mungkin memiliki kepercayaan diri yang tinggi terhadap kemampuannya untuk memasukan tiga angka tapi cukup yakin dengan kemampuannya untuk menggiring bola dengan tangan kirinya.

Olahragawan juga bisa memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda. Mereka mungkin “berharap” atau berpikir “mungkin” mereka dapat melakukannya keterampilan tertentu, namun karena kepercayaan diri memperkuat mereka akan “percaya” atau “tahu” mereka dapat melakukannya. Saat kepercayaan diri tinggi muncul, mereka berkata atau berpikir, “Saya akan melakukannya”. Atlet dengan kepercayaan diri tinggi atau keyakinan olahraga berpikir, bertindak, dan berbicara dengan percaya diri. Mereka tidak fokus pada keraguan tentang kemampuan mereka atau kompetisi “bagaimana-jika” yang negative. Mereka “bermain di saat”, menikmati olahraga, kemampuan dan kegembiraan kompetisi.

Kepercayaan diri atau kepercayaan diri tidak sama dengan harga diri. Seringkali dua konsep ini akan membingungkan atau digunakan secara bergantian.

Keyakinan adalah tentang kepercayaan pada kemampuan melakukan sesuatu. Harga diri lebih merupakan perasaan atau penilaian tentang diri kita sendiri. Harga diri ada kaitannya dengan konsep diri kita. Ini mungkin terwujud dalam label yang kita lekatkan pada diri kita sendiri label seperti pemenang atau pecundang, pesain tersendak atau pesaing berat. Terkadang harga diri dapat mempengaruhi kepercayaan diri, namun pada dasarnya keduanya merupakan dua konsep yang terpisah.

Keyakinan dalam olahraga sangat penting untuk mencapai tujuan olahraga. Keyakinan tinggi akan kemampuan seseorang selalu menjadi ciri khas atlet berprestasi tinggi. Pengalaman memberi tahu anda apa yang harus dilakukan, sedangkan keyakinan memungkinkan anda melakukannya. (Stan Smith, Tenis Profesional dari 1968-1985)

Menurut sebuah lembaga riset ketangguhan mental yaitu The Mental Toughness Research Institute dari USA, ada lima hal utama yang dibutuhkan seseorang untuk emraih suatu performa puncak yaitu : a) Compossure (Kenyamanan) , b) Concentration (Konsentrasi) , c) Confidence (Percaya diri) , d) Cope Ability (Kemampuan mengatasi kesulitan) , e) Cohesion (Kekompakan). Kelima hal ini sering disebut dengan 5C dengan pengertian sebagai berikut

a) Compossure (Kenyamanan)

Yaitu kondisi tetap tenang,nyaman walau kondisi di bawah tekanan.

b) Concentration (Konsentrasi)

Yaitu kondisi tetap fokus pada apa yang benar benar benar penting, yang sering terjadi.

c) Confidence (Kepercayaan Diri)

Yaitu percaya akan kemampuan diri.

d) Cope-Ability (Kemampuan Mengatasi Kesulitan)

Yaitu kemampuan mengatasi halangan/kesulitan dan kembali pada kondisi yang baik.

e) Cohesion (Kekompakan)

Yaitu memberi dan menerima dukungan sosial untuk dan dari orang lain.

Berdasarkan penelitian Hays, et.al. (2009) menyimpulkan bahwa kepercayaan diri yang tinggi dalam olahraga akan memberikan efek positif pada pikiran, perasaan dan perilaku atlet untuk meningkatkan performanya, selanjutnya desain intervensi untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam olahraga harus merefleksikan kebutuhan individu dari atlet, jadi perlu melakukan identifikasi sumber dan jenis kepercayaan diri atlet, dan memastikan bahwa hal tersebut diberikan untuk selama fase persiapan kompetisi.

2.2.4. Cara Meningkatkan Percaya Diri.

Untuk meningkatkan percaya diri, tentu tidak lepas dari berbagai pengalaman yang dialami oleh seorang individu atlet baik pengalaman dari keluarga, pengalaman saat berlatih, pengalaman saat bertanding dan juga dari berbagai ungkapan yang muncul dari lingkungan sekitar yang bisa mempengaruhi konsep diri seseorang. Bila perkataan yang diterima oleh seseorang lebih banyak kata kata yang negative, maka akan mempengaruhi konsep diri yang negative pula sehingga bisa berdampak kepada rasa percaya diri yang rendah. Sebaliknya banyak kata kata pujian, dan kata kata

postif tentu juga akan membentuk konsep diri yang positif sehingga rasa percaya diri menjadi tinggi.

Secara umum upaya meningkatkan kepercayaan diri bisa dibagi dalam dua hal yaitu bagian yang dilakukan pelatih/Pembina, dan bagian yang harus dilakukan atlet itu sendiri.

1. Pelatih / Pembina

Secara dengan teori kepercayaan diri, maka bagian yang perlu dilakukan oleh pelatih adalah :

- Mengkonstruksikan pengalaman sukses bagi atlet.
- Menciptakan suasana yang nyaman saat latihan.

2. Individu Atlet

Ada beberapa hal penting yang harus dilakukan oleh individu atlet, dalam meningkatkan kepercayaan dirinya yaitu :

- a. Persiapkan dengan matang sebelum beraksi dan perbanyak waktu latihan

Persiapan yang baik dan latihan yang menyeluruh dan mendalam dapat membantu meningkatkan level kepercayaan diri anda. Seorang atlet yang menyadari bahwa ada beberapa keterampilan yang belum dikuasai dalam cabang olahraga tertentu, pasti akan merasa ragu dan kuatir jika lawan akan banyak memaksa untuk melakukan keterampilan tersebut. Sebagai contoh, jika backhand atlet bulutangkis lemah, maka dia akan kesulitan ketika lawan selalu memberikan backhand.

Demikian juga ketika atlet senam belum menguasai satu rangkaian gerak senam yang dipersyaratkan dalam suatu lomba, tentu juga akan kehilangan poin pada gerak tersebut.

Untuk itu latihan yang berulang ulang, dengan repetisi yang lebih banyak dibanding yang biasanya tentu akan mempercepat penguasaan keterampilan gerak yang dibutuhkan. Hal ini sesuai dengan teori belajar Behavioristik. Seseorang mantan atlet tenis dunia dari Thailand, Paradorn Shrichapan terbiasa melakukan servis sebanyak 500 bola saat latihan sehingga Paradorn sangat percaya diri saat melakukan servis.

Selain aspek keterampilan, persiapan yang baik juga harus dilakukan pada aspek peralatan dan kondisi fisik. Sebelum bertanding, tentunya seluruh peralatan dan perlengkapan bertanding harus benar benar diperiksa dalam keadaan baik misalnya, sepatu, kaos kaki, raket, wrist band dan sebagainya. Begitu juga dengan kondisi fisik, misalnya istirahat dengan cukup, selama sesi kompetisi, tidak mengkonsumsi makanan minuman yang beresiko seperti merokok, minuman keras, makanan pedas dan sebagainya.

b. Bayangkan kesuksesan yang akan diraih.

Visualisasi dan latihan mental yang efektif dapat membantu meningkatkan level percaya diri anda. Visualisasi

merupakan bentuk latihan keterampilan mental yang harus dikuasai oleh atlet dan dilakukan secara rutin. Dalam imajinasi anda, bayangkan hal yang positif yang dapat memacu motivasi anda untuk benar benar tergerak untuk mencapai hal tersebut. Bayangkan kesuksesan ketika anda melakukan gerakan yang spektakuler, bayangkan riuhnya tepuk tangan penonton, bayangkan lagu kemenangan digaungkan saat anda menerima pengalungan medali emas, dan bayangan bayangan kesuksesan lain yang positif. Jika anda memiliki kesuksesan di masa lampau, ingat dan ulangi lagi suasana saat kesuksesan tersebut dan yakinlah bahwa anda akan meraih kesuksesan itu kembali.

c. Berpikir dan berbicara secara percaya diri

Pikiran dan kata kata yang anda ucapkan pada diri sendiri dan orang lain dapat sangat berpengaruh bagi diri anda dan performa yang dihasilkan. Kadang ada atlet yang takut dianggap sombong ketika mengatakan sebuah keyakinan akan potensi dirinya, sehingga banyak akhirnya yang bermaksud "rendah hati" tetapi justru berdampak minder dan "rendah diri". Cobalah mengatakan hal hal yang positif pada diri sendiri misalnya Yes, I can....., saya akan tampil tenang....., saya akan main enjoy....., yang terutama do the best.....

Ucapan kata kata tersebut pada diri sendiri untuk membangun rasa percaya diri anda, terutama ketika anda harus menghadapi situasi yang penuh tantangan dan menghadapi kesulitan. Muhammad Ali biasa mengulangi, “Saya yang terhebat,” yang mencerminkan kepercayaan akan kemampuan tinju dan dirinya sendiri. Keyakinan itu terbawa ke dalam karir yang sukses di mana ia mengalahkan banyak petinju tangguh lainnya.

Satu hal yang perlu diingat juga adalah biasakanlah untuk berpikir proses lebih banyak daripada hasil. Maksudnya daripada berpikir selalu menang menang dan menang, lebih baik jika selalu berpikir tampil baik, enjoy, cermat, efektif dan sebagainya.

2.2.5. Gender dan Kepercayaan Diri

Beberapa penelitian tentang gender mengindikasikan bahwa atlet laki laki memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi daripada atlet perempuan (Hays, et, al 2007). Selain itu, penelitian itu juga menginformasikan prediktor kepercayaan diri yang berbeda antara laki laki dan perempuan. Prediktor yang signifikan pada perempuan berkaitan dengan standard dan tujuan pribadi, sedangkan laki laki, prediktor yang signifikan berkaitan dengan perbandingan interpersonal dan kemenangan. Namun Lenney (dalam Cox, 2007) menyatakan bahwa tidak pada semua bidang prestasi, laki laki memiliki skor kepercayaan diri yang tinggi dibanding perempuan. Pada olahraga kompetitif, perempuan mengalami pengurangan tingkat kepercayaan diri karena satu

atau lebih dari 3 variable situasional yaitu : a) sifat alami dari tugas, b) ketidakjelasan informasi yang tersedia, dan c) Tanda tanda perbandingan sosial.

a. Sifat Alami dari Tugas

Ketika perempuan diharapkan untuk memberikan respon terhadap suatu tugas yang tidak sesuai dengan peran gendernya tentu akan menurunkan tingkat percaya diri atlet tersebut. Misal ketika dengan dengan body buildinh, maka banyak atlet perempuan yang tidak percaya diri untuk melakukan hal tersebut karena dianggap olahraga tersebut lebih sesuai dengan laki laki. Studi ada anak K-12 oleh Riemer dan Visio (2003) ketika diminta menjawab pertanyaan tentang peran gender yang sesuai dengan cabang olahraga menghasilkan informasi bahwa olahraga sepakbola, tinju, gulat lebih sesuai untuk laki laki, sedangkan olahraga aerobik dan senam lebih sesuai untuk perempuan.

b. Ketidakjelasan Informasi (Ambiguitas)

Kepercayaan diri pada perempuan sangat bergantung pada kejelasan informasi. Jika umpan balik dalam melakukan gerakan tidak jelas (ambigu), atlet perempuan cenderung memiliki opini yang rendah tentang kemampuannya, dan akhirnya merespon dengan kepercayaan diri yang lebih rendah dibanding laki laki.

c. Tanda Perbandingan Sosial

Ketika perempuan dalam keadaan sendiri dan tidak ada perbandingan sosial, ternyata perempuan merespon dengan tingkat kepercayaan diri yang sama dengan laki laki. Jadi perempuan akan kurang percaya diri dibanding laki

laki ketika karakteristik tugas tersebut lebih cocok untuk laki laki dan dalam situasi kompetitif.

Untuk itu, strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri pada wanita meliputi :

- Meyakinkan bahwa kesuksesan itu melalui model partisipasi
- Menghindari aktifitas yang tidak sesuai dengan gender
- Menghindari ambiguitas melalui komunikasi yang efektif dan jelas
- Menggunakan model yang efektif untuk mengoreksi performa
- Menurunkan situasi kompetitif selama latihan.

2.2.6. Kepercayaan Diri yang Berlebihan

Pada bagian yang telah dijelaskan sebelumnya lebih banyak mengupas pentingnya kepercayaan diri dalam kaitan dengan pencapaian prestasi olahraga, namun ada beberapa pendapat yang didukung dengan fakta bahwa kepercayaan diri yang berlebihan juga tidak menjamin kesuksesan suatu prestasi olahraga, bahkan kelebihan kepercayaan diri justru bisa berdampak kegagalan dalam suatu kompetisi olahraga. Menurut Komarudin (2015), kepercayaan diri atlet harus berada pada tingkat yang optimal. Kepercayaan diri yang berlebihan terjadi ketika atlet menilai kemampuan dirinya melebihi kemampuan yang dimiliki lawan. Keadaan yang demikian biasanya mengarah pada sikap meremehkan lawan, menganggap enteng atau ringan lawan yang akan dihadapi sehingga ketika ternyata lawan yang dihadapi lebih bagus, atlet tersebut tidak memiliki kesigapan psikologis (arousal) yang tepat, sehingga dapat dikalahkan oleh lawan yang ada di bawah kelas.

Selain itu, biasanya atlet yang over confidence (percaya diri yang berlebih) melewati step atau langkah langkah yang biasa dilakukan selama persiapan dan menjelang pertandingan. Misalnya ketika menghadapi lawan yang berat, biasa melakukan pemanasan terlebih dahulu, melakukan pernafasan ringan untuk mengarahkan konsentrasi, namun ketika merasa menghadapi lawan yang lebih ringan, atlet tersebut melewati langkah langkah tersebut, kadang tidak perlu pemanasan, justru akhirnya berdampak cedera. Hal hal seperti inilah yang seringkali terjadi dan menjadi penyebab kegagalan bagi atlet yang over confidence ketika melawan atlet yang kelasnya ada di bawahnya. Untuk itu, seharusnya atlet mengembangkan sikap bahwa lawan siapapun, setiap tahapan prosedur yang biasa dilakukan saat pertandingan harus tetap dilakukan dengan optimal, sehingga hasil yang dicapai akan optimal.

2.2.7. Instrumen Kepercayaan Diri

Salah satu instrumen untuk mengukur kepercayaan diri atlet adalah SSCI atau State Sport Confidence Inventory yang disusun oleh Vealey (1986) yang terdiri dari 13 soal skala sikap dengan pilihan jawab sebagai berikut : Rendah (1,2,3), Sedang (4,5,6), dan Tinggi (7,8,9). Sebelum menjawab, atlet lebih dahulu diminta membayangkan atlet yang paling percaya diri yang ia kenal, lalu membandingkannya dengan diri sendiri, baru kemudian menjawab pernyataan yang disediakan sesuai dengan yang betul betul atlet rasakan pada saat menjelang pertandingan.

2.3. Kecemasan

2.3.1. Definisi Kecemasan

Setiap orang pasti pernah merasa cemas atau gelisah dalam menghadapi situasi, termasuk juga para atlet. Perasaan cemas diakibatkan karena ada bayangan sebelum bertanding, saat bertanding maupun setelah bertanding. Kecemasan merupakan hal yang sering terjadi dalam lingkup aktivitas jasmani dan olahraga.

Menurut Fauzul Iman (2012:17) kecemasan merupakan masalah gejala emosi yang sering dihadapi atlet, terutama pada cabang olahraga individu dengan kesulitan yang cukup tinggi. Sebagaimana diketahui perasaan manusia ada yang positif dan ada perasaan yang negatif. Perasaan positif seperti bahagia, senang, gembira. Perasaan negatif seperti kecewa, bingung, khawatir dan sebagainya. Tidak ada satu pun untuk mengembangkan perasaan negatif, tetapi seringkali tidak mempunyai pilihan lain, selain menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan dan harus masuk dalam keadaan perasaan yang negatif.

Menurut Levitt (Singgih D. Gunarsa, 2008:74) kecemasan dirumuskan sebagai "*subjective feeling of apprehension and heightens physiological arousal*". Kecemasan berbeda dari rasa takut biasa. Rasa takut dirasakan jika ancaman berupa sesuatu yang sifatnya objektif, spesifik, dan terpusat. Sementara itu, kecemasan disebabkan oleh suatu ancaman yang sifatnya lebih umum dan subjektif. Kecemasan merupakan reaksi biasa atau sesuatu yang normal terjadi, misalnya dalam menghadapi suatu pertandingan.

Anxiety (kecemasan) adalah kondisi emosi negatif ditandai perasaan gugup, kuatir, takut dan diikuti oleh aktivasi atau arousal dalam tubuh (Jarvis, 2006).

Kecemasan merupakan reaksi emosional yang dihadapi individu terhadap kejadian atau situasi yang tidak pasti, sehingga ketika harus menghadapi hal yang tidak pasti, maka timbul perasaan terancam. Seseorang yang biasanya mengalami kecemasan cenderung tidak sabar, mudah sekali tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya. Seorang atlet yang menghadapi pertandingan harus memiliki persiapan, baik fisik maupun mental.

Kecemasan mempengaruhi persepsi dalam kompetisi olahraga, dimana sebagian besar atlet menganggap kecemasan menjadi melemahkan kinerja, yang dapat mengakibatkan penurunan kinerja. Di sebuah studi penelitian, yang dilakukan oleh Kumar et al, disimpulkan bahwa kebanyakan pemain muda atau atlet yang tidak berpengalaman menjadi cemas dan sebagai hasil akan mempengaruhi kinerja mereka. Terkadang orang yang mengalami kecemasan merasakan kekhawatiran dan kepanikan yang berlebihan, sehingga mereka seringkali sulit berkonsentrasi. Setiap orang pasti pernah merasakan cemas dalam menghadapi sesuatu. Perasaan yang muncul pada diri seseorang dalam menghadapi apa yang ingin dicapainya adalah wajar, karena untuk mencapai keberhasilan terkadang selalu diikuti dengan gejala psikologis perasaan tersebut, dapat menimbulkan ketegangan atau *stress* sehingga dalam perkembangan lebih lanjut akan menimbulkan kecemasan.

2.3.2. Gejala Kecemasan

Kecemasan atlet dapat dideteksi melalui gejala-gejala kecemasan, yang dapat mengganggu performa seorang atlet saat bertanding. Menurut Singgih D. Gunarsa (2008: 65) kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi fisik maupun mental atlet

bersangkutan. Berikut ini merupakan perwujudan dari ketegangan atau kecemasan pada komponen fisik dan mental.

a. Pengaruh pada kondisi kefaalan

- 1) Denyut jantung meningkat. Artinya, atlet akan merasakan debaran jantung yang lebih keras atau lebih cepat
- 2) Telapak tangan berkeringat.
- 3) Mulut kering, yang mengakibatkan bertambahnya rasa haus.
- 4) Gangguan-gangguan pada perut atau lambung, baik yang benar-benar menimbulkan luka pada lambung maupun yang sifatnya semu seperti mual-mual.
- 5) Otot-otot pundak dan leher menjadi kaku. Kekakuan pada leher dan pundak merupakan ciri yang banyak ditemui pada penderita-penderita stress.

b. Pengaruh pada aspek psikis

- 1) Gejolak emosi naik turun. Artinya, atlet menjadi sangat peka sehingga cepat bereaksi, atau sebaliknya, reaksi emosinya menjadi tumpul.
- 2) Konsentrasi terhambat sehingga kemampuan berfikir menjadi kacau.
- 3) Kemampuan membaca permainan lawan menjadi tumpul.
- 4) Keragu-raguan dalam mengambil keputusan. Jika seorang atlet berada dalam kondisi kefaalan dan psikis seperti tersebut di atas, tentu penampilannya pun ikut terganggu. Gangguan yang dialami oleh atlet adalah :
 - a. Irama permainan menjadi sulit dikendalikan.
 - b. Pengaturan ketepatan waktu untuk bereaksi menjadi berkurang.

- c. Koordinasi otot menjadi tidak sesuai dengan apa yang dikehendaki. Misalnya, sulit untuk mengatur kekerasan atau kehalusan dalam menggunakan kontraksi otot-otot.
- d. Pemakaian energi menjadi boros. Oleh karena itu, dalam kondisi tegang atlet akan cepat merasa lelah.
- e. Kemampuan dan kecemasan dalam membaca permainan lawan menjadi berkurang.
- f. Pengambilan keputusan menjadi cenderung tergesa-gesa dan tidak sesuai dengan apa yang seharusnya dilakukan.
- g. Penampilan saat sedang bermain menjadi dikuasai oleh emosi sesaat. Gerakan pun akan dilakukan tanpa kendali pikiran.

Berdasarkan uraian di atas, ditarik kesimpulan bahwa gejala-gejala kecemasan sering dialami para atlit sepakbola khususnya pada sebelum pertandingan, atlit akan mengalami gelisah karena merasa takut tidak bisa memberikan yang terbaik dalam pertandingan, detak jantung semakin kencang ketika melihat penonton memenuhi tempat pertandingan bahkan sampai sering buang air kecil. Permainan catur merupakan permainan olahraga dengan tekanan yang tinggi baik dari diri atlet itu sendiri maupun dari luar diri atlet, jadi kemungkinan besar gejala-gejala kecemasan akan muncul kepada setiap atlet sepakbola sebelum bertanding, saat bertanding maupun saat menjelang akhir pertandingan.

2.3.3. Sumber Kecemasan

Menurut Singgih D. Gunarsa (2008: 67) sumber kecemasan yang dialami oleh atlet dapat berasal dari dalam diri atlet tersebut serta dapat pula berasal dari luar diri atlet atau lingkungan. Berikut ini merupakan sumber-sumber kecemasan atlet:

a. Sumber dari dalam

- 1) Atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya. Akibatnya, pikiran seorang atlet didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa harus bermain sangat baik.
- 2) Munculnya pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik. Pikiran-pikiran negatif tersebut menyebabkan atlet harus mengantisipasi suatu kejadian negatif.
- 3) Alam pikiran atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif dirasakan dalam diri atlet. Padahal hal tersebut sering kali tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya atau tuntutan dari pihak lain seperti pelatih dan penonton. Pada atlet akan muncul perasaan khawatir akan tidak mampu memenuhi keinginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru.

b. Sumber dari luar

- 1) Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan. Rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan atau harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut, atau sulit

dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan atlet mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan kehilangan kepercayaan diri.

2) Pengaruh massa.

Dalam pertandingan apapun emosi massa sering berpengaruh besar terhadap penampilan atlet, terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan. Reaksi massa dapat bersifat mendukung, sehingga ketegangan yang ada pada atlet menjadi positif. Dalam keadaan yang demikian atlet akan baik. Ketegangan yang positif akibat pengaruh lingkungan dapat membangkitkan suatu upaya untuk mengalahkan lawan dengan gerakan atau pukulan yang luar biasa, seakan-akan secara tiba-tiba muncul kekuatan baru. Sebaliknya, reaksi massa juga dapat berdampak negatif, yaitu jika penonton berada dalam suasana emosi yang meluap-luap dan menuntut sehingga mengeluarkan teriakan yang negatif. Hal ini menyebabkan atlet menjadi serba salah dalam bertindak, sehingga penampilannya menjadi sangat buruk.

3) Saingan-saingan lain yang bukan lawan tandingnya. Seorang atlet menjadi sedemikian tegang ketika menghadapi kenyataan mengalami kesulitan untuk bermain sehingga keadaannya menjadi terdesak. Pada saat harapan untuk menang sedang terancam akan muncul berbagai pemikiran-pemikiran negatif, seperti: "jika saya gagal dalam pertandingan ini, maka saingan saya yang nantinya akan maju" atau "jika saya kalah dalam pertandingan ini, maka saya akan dicoret sebagai anggota tim inti dari regu ini, lalu saingan saya akan menggantikan posisi saya".

- 4) Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa atlet sudah berusaha sebaik-baiknya. Pelatih seperti ini sering menyalahkan atau bahkan mencemooh atletnya, yang sebenarnya dapat mengguncangkan kepribadian atlet tersebut.
- 5) Hal-hal non-teknis seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, angin yang bertiup terlalu kencang, atau peralatan yang dirasakan tidak memadai.

2.3.4 Jenis Jenis Kecemasan

Berdasarkan jenis-jenisnya, anxiety dibagi menjadi dua macam, yaitu state anxiety dan trait anxiety.

a. State Anxiety

State anxiety adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak/ pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, dan biasanya kecemasan ini terjadi saat menjelang pertandingan, kecemasan lainnya yang terjadi pada atlet biasanya takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya, takut cedera atau hal lain menimpa dirinya, dan takut terhadap agresi fisik baik oleh lawan maupun dirinya, dan takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingan dengan baik.

b. Trait Anxiety

Trait Anxiety adalah rasa cemas yang merupakan sifat pribadi/ bawaan (sifat pencemas). Menurut Gunarsa (2008: 74), trait anxiety adalah suatu predisposisi untuk mempersiapkan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Pada

dasarnya, seorang atlet memiliki trait anxiety maka manifestasi kecemasannya akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikisnya. Hal ini merupakan kendala yang serius bagi atlet tersebut untuk berpenampilan baik.

2.3.5. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan

Ada beberapa hal yang bisa mempengaruhi tingkat kecemasan seorang atlet menjelang pertandingan atau pada saat latihan. Faktor yang menjadi penyebab ini dibagi menjadi dua, yaitu yang berasal dari lingkungan dan yang berasal dari diri sendiri.

1. Faktor Lingkungan

a) Jenis pertandingan yang diikuti

Jenis pertandingan akan sangat menentukan bagaimana kecemasan seorang atlet muncul. Sebagai contoh, seorang pemain sepakbola tentu saja akan lebih merasa cemas dibandingkan dengan pertandingan persahabatan. Hal ini dikarenakan tekanan terhadap para pemain untuk level piala dunia lebih berat dibandingkan dengan pertandingan persahabatan. Namun, level kompetisi ini juga ditentukan oleh persepsi individual dari para atlet. Ada yang menganggap penting untuk satu level kompetisi, tapi ada pula yang menganggapnya kurang penting.

b) Harapan atas penampilan

Harapan bisa datang dari diri sendiri maupun orang lain. Harapan menjadi sumber kecemasan ketika seorang atlet tidak merasa mampu atau siap dalam menghadapi pertandingan. Harapan ini juga ditentukan oleh level pertandingan dan lawan yang dihadapi. Harapan yang terlalu besar dengan

lawan yang berat serta bertanding di level kompetisi yang ketat, maka atlet akan sangat mungkin mengalami rasa cemas.

c) Ketidakpastian

Ketidakpastian disini bisa diartikan sebagai ketidaktahuan atlet terhadap apa yang akan dihadapi dalam pertandingan. Hal ini bisa disebabkan oleh kekuatan lawan yang tidak terdeteksi atau kondisi lapangan atau bahkan situasi penonton yang akan menyaksikan. Ketidakpastian cenderung membuat seorang atlet menjadi ragu-ragu dan tidak mempunyai dasar untuk mempersiapkan diri.

1) Faktor Individu

a) Trait Anxiety

Faktor Individu pertama yang sangat mempengaruhi tingkat kecemasan seorang atlet adalah kondisi trait anxiety-nya. Trait anxiety adalah kecenderungan level kecemasan yang merupakan bagian dari kepribadian seorang atlet. Jika atlet tersebut mempunyai trait anxiety yang tinggi, maka sangat mungkin atlet tersebut akan lebih mudah merasa cemas ketimbang atlet yang mempunyai tingkat trait anxiety yang rendah. Trait anxiety merupakan “hasil belajar” dalam jangka waktu yang sangat lama.. Faktor keluarga dan lingkungan terdekat sangat mempengaruhi level trait anxiety dari seorang atlet. Jika dari kecil atlet tersebut mendapat contoh yang membuat dia takut, ragu-ragu, cemas atau khawatir, maka atlet

tersebut relatif akan meniru dan mencontoh yang akhirnya perlahan akan masuk menjadi bagian dari ciri kepribadian.

b) Self esteem dan self efficacy (kepercayaan diri)

Self esteem adalah bagaimana perasaan kita terhadap diri kita sendiri. Sedangkan self efficacy adalah keyakinan tentang kemampuan yang kita miliki. Self efficacy sangat berhubungan dengan kepercayaan diri seorang atlet.

Tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung akan membuat seorang atlet lebih mudah mengatasi kecemasan yang muncul dibandingkan atlet yang tingkat kepercayaan dirinya rendah. Kepercayaan diri adalah bagaimana seorang memandang kemampuannya yang berhubungan dengan tugas yang akan dihadapi. Jika seorang atlet merasa mamou dan bisa mengatasi lawan, maka tingkat kecemasannya cenderung akan rendah.

2.3.6. Pengukuran Kecemasan Olahraga

Jannah (2016) mengatakan ada tiga metode pengukuran yang biasa digunakan untuk mengukur kecemasan olahraga. Pertama adalah pengukuran fisiologis terhadap *somatic anxiety*. Aspek-aspek yang dilihat dari pengukuran secara fisiologis merupakan ciri-ciri atau pengaruh kecemasan terhadap kondisi fisik dan fisiologis tersebut antara lain : ketegangan otot, berkeringat, jantung berdegup lebih cepat dan seterusnya.

Metode pengukuran selanjutnya adalah observasi. Sama seperti metode pengukuran yang pertama, dengan menggunakan observasi dapat dilihat pengaruh

dari kecemasan terhadap kondisi fisik atlet. Perbedaannya terletak pada apa yang dilihat. Metode pengukuran fisiologis lebih melihat aspek fisiologis yang biasanya sulit dilihat dengan kasat mata, sementara observasi melihat perilaku atau performance atlet yang dapat dilihat dengan kasat mata.

Metode pengukuran kecemasan olahraga yang ketiga adalah pengukuran psikometris yang menggunakan kuisioner. Metode pengukuran ini memiliki kelebihan, yakni lebih menghemat waktu karena dapat mengumpulkan data dari banyak orang dalam waktu yang singkat. Meskipun begitu, metode ini memiliki kelemahan berupa kemungkinan data yang diperoleh tidak mengungkap kondisi sebenarnya dari subjek.

2.4. HUBUNGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP PRESTASI

Bela diri wushu adalah bela diri yang sangat membutuhkan kekuatan tubuh sebagai aspek keterampilannya. Menjadi atlet wushu sanda juga membutuhkan kekuatan tubuh yang kuat karena didalam pertandingan untuk memenangkan pertandingan. Pada pertandingan wushu sanda atlet menggunakan pengaman pada bagian kepala, sarung tinju, pengaman badan, *gumshield* dan pelindung kemaluan, dimainkan selama 2 ronde dengan sistem 2 ronde menang.

Di Indonesia sudah sangat populer olahraga ini, karena setiap daerah sering menggelar perlombaan wushu sanda, contohnya Kejuaran Provinsi, Kejuaraan Nasional, Porprov, PON dan masih banyak lainnya. Event event nasional hingga internasional juga sudah banyak mempertandingkan wushu sanda, contohnya Asian Games dan Sea Games.

Penelitian yang akan dilakukan yaitu mengukur hubungan tingkat kepercayaan diri dan kecemasan atlet wushu sanda Pra PON Jawa Tengah 2019. Penelitian ini membuktikan jika atlet mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan dapat memaksimalkan potensi atau performanya selama bertanding. Jika dapat memaksimalkan maka target emas dalam PON akan bisa diraih. Sedangkan tingkat kecemasan pada atlet jika atlet mempunyai kecemasan yang tinggi maka performa yang ditampilkan saat bertanding akan menurun dan tidak akan mendapatkan prestasi yang diinginkan.

Dalam penelitian ini salah satu instrumen untuk mengukur kepercayaan diri atlet adalah SSCI atau State Sport Confidence Inventory yang disusun oleh Vealey (1986) yang terdiri dari 13 soal skala sikap dengan pilihan jawab sebagai berikut : Rendah (1,2,3), Sedang (4,5,6), dan Tinggi (7,8,9). Sebelum menjawab, atlet lebih dahulu diminta membayangkan atlet yang paling percaya diri yang ia kenal, lalu membandingkannya dengan diri sendiri, baru kemudian menjawab pernyataan yang disediakan sesuai dengan yang betul betul atlet rasakan pada saat menjelang pertandingan. Sedangkan tingkat kecemasan akan diukur dengan angket tingkat kecemasan dengan beberapa pernyataan dan dibagi kategori rendah, sedang dan tinggi.

2.5. Kerangka Berfikir

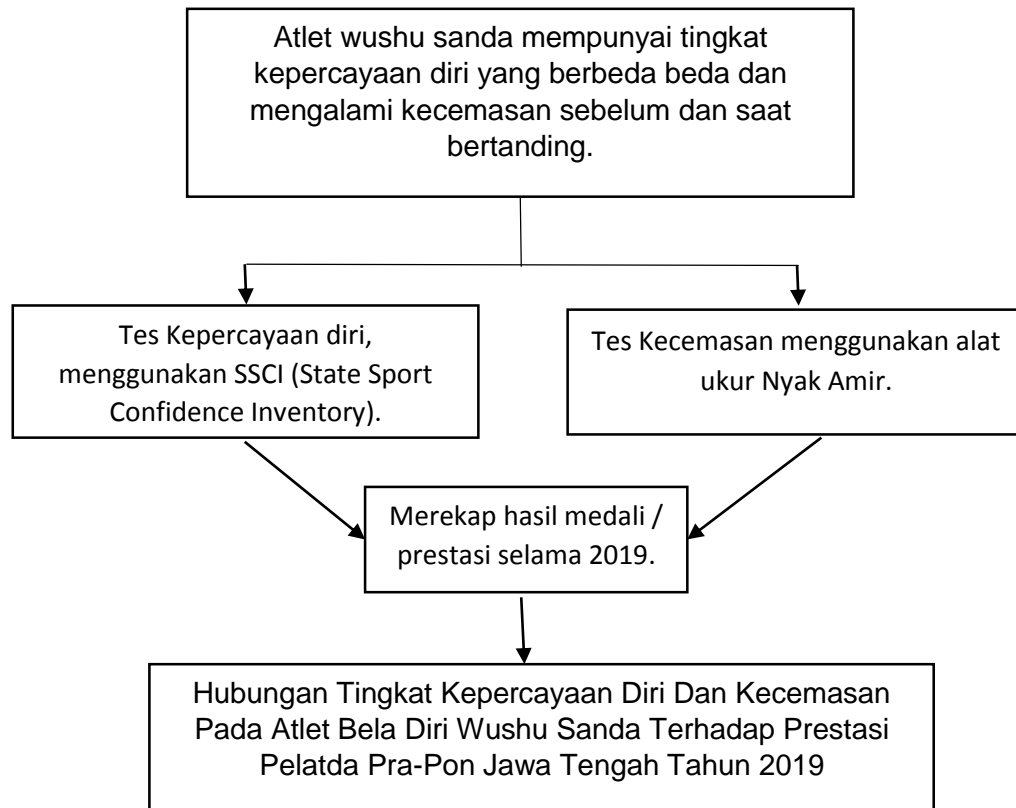
Kondisi psikologis yang baik sangat dibutuhkan oleh seorang atlet, karena dengan memiliki kondisi psikologis yang baik kemungkinan besar seorang atlet akan memiliki ketegaran psikologis dalam setiap kompetisi atau kejuaraan. Seorang atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal dibutuhkan kesiapan fisik, teknik, dan

taktik, selain itu diperlukan juga kesiapan psikologis untuk dapat mencapai kemampuan permainan terbaik. Baik atau buruknya kemampuan seorang atlet di lapangan akan mempengaruhi keadaan psikologis atlet tersebut khususnya pada perasaan seperti kepercayaan diri.

Begitu juga dengan kecemasan, sebelum bertanding banyak hal yang dicemaskan oleh para atlet, dari segi pertandingan dan diluar pertandingan. Menurut Fauzul Iman (2012:17) kecemasan merupakan masalah gejala emosi yang sering menghadapi atlet, terutama pada cabang olahraga individu dengan kesulitan yang cukup tinggi. Sebagaimana diketahui perasaan manusia ada yang positif dan ada perasaan yang negatif.

Masalah-masalah tersebut seperti berkurangnya akurasi gerakan, tidak dapat menerapkan strategi karena tidak mengetahui harus melakukan apa sehingga kepercayaan diri atlet menjadi berkurang bahkan hilang. Pada akhirnya atlet sulit mencapai performa yang optimal sesuai dengan kemampuannya.

Melihat permasalahan yang ada di lapangan banyaknya atlet yang kurang percaya diri yang disebabkan oleh banyak faktor, dan atlet juga mengalami kecemasan sebelum bertanding dan saat bertanding. hubungan kepercayaan diri dan kecemasan terhadap prestasi akan sangat membantu pelatih untuk meningkatkan performa atlet bukan hanya dari aspek keterampilan namun juga aspek psikologis



Gambar 2.1 Kerangka Berfikir

2.6. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang sedang diteliti. Menurut Notoatmojo (2010:84), hipotesis berfungsi untuk menentukan kearah pembuktian, artinya hipotesis ini merupakan pernyataan yang harus dibuktikan.

Permasalahan dan landasan teori di atas, dapat diajukan hipotesis sebagai berikut :

- 1) Terdapat Hubungan yang positif kepercayaan diri pada atlet wushu sanda terhadap Prestasi di Jawa Tengah.
- 2) Terdapat Hubungan yang negatif kecemasan pada atlet Wushu Sanda terhadap Prestasi di Jawa Tengah.

- 3) Terdapat Hubungan Kepercayaan diri dan Kecemasan pada atlet Wushu Sanda terhadap Prestasi di Jawa Tengah.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan tingkat kepercayaan diri dan kecemasan terhadap prestasi atlet wushu sanda Pelatda Pra Pon Jawa Tengah, maka dapat disimpulkan

- 1) Ada hubungan positif yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri terhadap prestasi atlet wushu sanda Pelatda Pra Pon Jawa Tengah yang sedang dengan koefisien korelasi 0.777 dengan nilai signifikansi 0.008.
- 2) Ada hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan terhadap prestasi atlet wushu sanda Pelatda Pra Pon Jawa Tengah yang sedang dengan koefisien korelasi 0.676 dengan nilai signifikansi 0.032.
- 3) Ada hubungan yang positif antara tingkat kepercayaan diri dan kecemasan terhadap prestasi atlet wushu sanda Pelatda Pra Pon Jawa Tengah yang kuat dengan nilai regresi 17.076 dengan signifikansi 0,002.

5.2 SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan maka peneliti menyarankan, sebagai berikut:

- 1) Bagi Atlet

Melalui penelitian ini, diharapkan atlet wushu lebih fokus dalam latihan terutama dalam meningkatkan kepercayaan diri agar mencapai prestasi yang maksimal. Diharapkan kepada atlet wushu untuk mempersiapkan diri baik dari segi fisik,

teknik dan mental. Penulis juga memberikan anjuran untuk berlatih secara rutin, menjaga pola makan dan yang pasti untuk istirahat yang cukup.

- 2) Bagi peneliti selanjutnya, kiranya penelitian ini dapat dilanjutkan dalam permasalahan pada olahraga wushu yang lebih luas dengan jumlah sampel yang lebih besar, sehingga dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada pelatih maupun atlet dalam upaya meningkatkan prestasi.
- 3) Bagi pelatih, untuk mempersiapkan atletnya mempunyai psikis yang baik, agar mental yang ada pada diri atlet terbentuk untuk mencapai prestasi yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2012). Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. *Jurnal Penelitian dan evaluasi pendidikan*, 16(1), 325-347.
- Anita, I. W. (2014). Pengaruh kecemasan matematika (mathematics anxiety) terhadap kemampuan koneksi matematis siswa SMP. *Infinity Journal*, 3(1), 125-132.
- Aziza, N., & Rissy Melandy, R. M. (2006). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Tingkat Pemahaman Akuntansi, Kepercayaan Diri Sebagai Variabel Pemoderasi. *Simposium Nasional Akuntansi 9 Padang*, 17-19.
- Bhyantari, N. P. R., & Muliarta, I. M. Kapasitas Aerobik Mahasiswa Pemain Wushu Lebih Baik Daripada Mahasiswa Bukan Pemain Wushu Di Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(5).
- Cashmore, E. (2008). *Sport and exercise psychology: The key concepts*. Routledge.
- Cox, H. R. (2007). *Sport psychology: Concepts and applications* (6th ed). New York, NY : Mc Graw Hill Company.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1).
- Feltz, D. L. (2007). Self-confidence and sports performance. In D. Smith & M. Bar-Eli (Eds.), *Essential Readings in sport and exercise psychology* (pp. 278-294) Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ghazalba, F. A. (2009). *Pengaruh pelatihan relaksasi terhadap kecemasan pada atlet karate* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. BPK Gunung Mulia.
- Hays, K., Maynard, I., Thomas, O., & Bawden M. (2007). Sources and types of confidence identified by world class sport performer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 434-456.
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden M. (2009). The role of confidence in world class sport performer. *Journal of Sport Sciences*, 27(1), 1185-1199.
- Harmawan, D. (2017). *Hubungan Karakteristik Klien Demam Berdarah Dengue (Dbd) Dengan Kejadian Demam Berdarah Dengue (Dbd) Di Wilayah Kerja Puskesmas I Purwokerto Timur Kabupaten Banyumas* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Purwokerto).
- Hendriana, H. (2012). Pembelajaran matematika humanis dengan metaphorical thinking untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Infinity Journal*, 1(1), 90-103.

- Ika Putri, Y. (2007). *Hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding pada atlet ikatan pencak silat indonesia (IPSI) Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro).
- Jannah, M. (2016). Kecemasan olahraga: Teori, pengukuran, dan latihan mental.
- Jannah, M. (2017). *Psikologi Olahraga: Student Handbook*. Gowa: Edutama.
- Jarvis, M. (2006). *Sport psychology: A student's handbook*. Routledge.
- Kurniawan, S. N. (2018). Profil Biomotor Atlet Wushu Sanda Di Club Sanbo (Wushu Sanda–Muaythai) Kabupaten Magelang.
- Kushartanti, A. (2009). Perilaku menyontek ditinjau dari kepercayaan diri. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2).
- Maksum, A. (2007). Kualitas pribadi atlet: Kunci keberhasilan meraih prestasi tinggi. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 22(2), 108-115.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Muarifah, A. (2005). Hubungan kecemasan dan agresivitas. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 102-112.
- Prasetya Ambara, A. R. Y. A. (2017). Hubungan Kondisi Fisik Terhadap Prestasi Atlet Wushu Sanda di Sasana KIM TIAUW Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Pribadi, E. A., & Erdiansyah, R. (2020). Pengaruh Kepercayaan Diri dan Harga Diri Terhadap Keterampilan Komunikasi Interpersonal Remaja di Jakarta. *Koneksi*, 3(2), 453-462.
- Purnamaningsih, E. H. (2003). Kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 30(2), 67-71.
- Puspodari, P., & Muharram, N. A. (2018, November). Evaluasi Tingkat VO₂Max Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Atlet Kota (PUSLATAKOT) Kediri Tahun 2018. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 1, No. 1, pp. 11-15).
- Rini, J. F. (2002). Memupuk rasa percaya diri. *Jakarta: Team e-Psikologi*.
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan Dalam Olahraga. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 3(1).
- Rohmansyah, N. A., Wiyanto, A., & Zhannisa, U. H. Tingkat Kecemasan Dan Stress Atlet Cabang Beladiri Menjelang Kompetisi Porsenasma Palembang Tahun 2017. *Tidak Ada*.

- Safitri, D. P., & Masykur, A. M. (2018). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Kejuaraan Nasional pada Atlet Tenis Lapangan Pelti Semarang. *Empati*, 6(2), 98-105.
- Saputra, W. N. E., & Prasetiawan, H. (2018). Meningkatkan Percaya Diri Siswa melalui Teknik Cognitive Defusion. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 14-21.
- Satiadarma, M. P. (2000). Dasar-dasar psikologi olahraga. *Jakarta: Pustaka Sinar Harapan*.
- Setyawati, H. (2014). Strategi intervensi peningkatan rasa percaya diri melalui imagery training pada atlet wushu jawa tengah. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(1), 48-59.
- Setyobroto, S. (2002). Psikologi olahraga. *Jakarta: Universitas Negeri Jakarta*.
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1-10.
- Sport Psychology Consulting. (2017). *Mental toughness: The key to peak performance*. The Mental Toughness Research Institute USA.
- Sugiyono, P. Dr. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Triyono, D. (2014). *Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Atlet Pencak Silat (Ipsi) Kota Bandung Sebelum Menghadapi Pertandingan Popda/X Jawa Barat Tahun 2014* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Vealey, R. S., & Greenleaf, C. A. (2001). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 4, 247-272.
- Vealey, R. S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. *Handbook of sport psychology*, 2, 550-565.
- Vealey, R. S. (1988). Future directions in psychological skills training. *The sport psychologist*, 2(4), 318-336.
- Vealey, R. S., Garner-Holman, M., Hayashi, S. W., & Giacobbi, P. (1998). Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise psychology*, 20(1), 54-80.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(3), 221-246.
- Verducci, T. (2003). *The ultimate gamer*. Sports Illustrated, 98, 70-81.

- Weinberg, R.S., & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport Psychology*. HumanKinetics.[MR].
- Wismanadi, H. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Performa Atlet Tim Bolabasket Putra Kota Surabaya Dalam Persiapan Pekan Olahraga Provinsi IV di Kota Madiun. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 2(1), 25-26.
- Yulianto, F., & Nashori, F. (2006). Kepercayaan diri dan prestasi atlet tae kwon do daerah istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 55-62.