

HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA SISWA SKOI DI SAMARINDA

Febriandy Tri Saputra¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *The study was conducted to determine the relationship between self confidence and anxiety in facing competition from SKOI students in Samarinda. Anxiety is a state of distress experienced by an athlete, as a condition of negative emotions that increases in line with how an athlete interprets and assesses the situation of the match. Confidence as an attitude or a feeling of confidence in one's own abilities so that a person is not influenced by others. This type of research is quantitative research. Subjects in the study were 65 students. The data collection method uses two scales, self confidence and anxiety. Analysis of the data used is the product moment analysis. The results showed that there was a very significant relationship between self-confidence and anxiety in dealing with matches with $r = 0.329$ and $p = 0.007$.*

Keywords: *self confidence, anxiety facing the match*

ABSTRAK. Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada siswa SKOI di Samarinda. Kecemasan adalah keadaan distress yang dialami oleh seorang atlet, sebagai suatu kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana seorang atlet menginterpretasikan dan menilai situasi pertandingan. Kepercayaan diri sebagai suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga seorang tidak terpengaruh oleh orang lain. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Subjek dalam penelitian berjumlah 65 siswa. Metode pengumpulan data menggunakan dua skala yaitu kepercayaan diri dan kecemasan. Analisa data yang digunakan adalah analisa product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan dengan $r = 0.329$ dan $p = 0.007$.

Kata kunci: kepercayaan diri, kecemasan menghadapi pertandingan

PENDAHULUAN

Olahraga pada hakekatnya merupakan kegiatan fisik dan psikis yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain atau unsur alam. Jika dipertandingkan, harus dilaksanakan secara kesatria sehingga menjadi sarana untuk membentuk kepribadian dalam rangka meningkatkan kualitas hidup yang lebih luhur (Dinata, 2008).

Demi mencapai suatu prestasi yang tinggi, tentu diperlukan waktu yang cukup lama untuk dapat menguasai semua keterampilan yang diperlukan dalam cabang olahraga. Selain faktor keterampilan tinggi yang harus dikuasai, diperlukan juga pengorbanan serta kemampuan untuk menghadapi masalah-masalah yang timbul dalam kegiatan berlatih dan bertanding.

Salah satu tokoh psikologi olahraga Setyobroto (2002) menjelaskan bahwa untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi, kondisi fisik dan

mental harus dalam keadaan prima. Keseimbangan antara kekuatan fisik dan kekuatan mental dibutuhkan seorang atlet agar dapat mencapai prestasi maksimal dalam suatu pertandingan. Seorang atlet yang hanya mengandalkan kekuatan fisik ataupun teknis saja tidak akan mungkin dapat berprestasi dengan baik. Dalam hal ini, kekuatan mental dan kecerdasan emosi diperlukan seorang atlet untuk mengolah ketegangan maupun kecemasan yang mungkin terjadi pada saat pertandingan.

Namun 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 (Wiramihardja, 2005).

¹ Email: cintapuccino62@yahoo.com

Tanpa mengesampingkan tujuan mulia pemerintah dalam mendukung penuh atlet-atlet muda berbakat agar dapat mengukir prestasi setinggi-tingginya. Pemusatan dan latihan rutin serta kompetisi yang teratur menjadi jawaban atas problematika kemacetan prestasi olahraga di tanah air, maka didirikanlah SKOI (Sekolah Olahraga Internasional), sebuah institusi pendidikan yang memadukan pendidikan, pelatihan, pembinaan olahraga dan intelektualitas.

SKOI merupakan gagasan cemerlang Gubernur Kalimantan Timur Bapak DR. H. Awang Faroek Ishak. Bapak Gubernur melihat Kaltim memiliki sarana prasarana olahraga eks PON XVII Kaltim 2008 yang lengkap serta bertaraf internasional, sehingga sayang bila fasilitas tersebut tidak dimanfaatkan. Sudah saatnya para atlet (terutama calon-calon atlet) diatur untuk menggunakan parameter tingkat dunia dalam mengukur pencapaian prestasi.

Prestasi olahraga sangat ditentukan oleh penampilan atlet dalam suatu kompetisi. Penampilan puncak seorang atlet 80 persen dipengaruhi oleh aspek psikologis dan hanya 20 persen oleh aspek yang lainnya, sehingga aspek psikologis harus dikelola dengan sengaja, sistematis dan berencana. Akan tetapi, di Indonesia aspek psikologis belum banyak dipelajari dan diteliti sedangkan aspek fisik atlet telah banyak dipelajari (Gunarsa, 2000).

Salah satu aspek psikologis yang berkaitan erat untuk menampilkan performa maksimal adalah aspek emosi. Gejolak emosi yang terlalu tinggi akan menyebabkan ketegangan emosi yang berlebihan dan seringkali berdampak negatif, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi fisik maupun mental atlet yang bersangkutan (Gunarsa, 2004). Seperti hasil penelitian dari Prasetya, Supriyono, dan Ramli (2009) mengungkapkan bahwa kecemasan berasal dari gangguan konsentrasi dan perhatian yang kemudian memberi pengaruh pada gejala psikis lainnya misal perubahan emosi dan menurunnya motivasi serta rasa percaya diri dan hal tersebut juga berdampak pada kondisi fisik atlet.

Kecemasan biasanya timbul karena ancaman atau bahaya yang tidak nyata yang sewaktu-waktu mungkin terjadi pada diri individu, misalnya individu tiba-tiba merasa cemas karena dia berada dalam lingkungan yang baru ataupun dalam situasi atau lingkungan yang kurang mendukungnya. Biasanya kecemasan bersifat subjektif serta ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut dan adanya perubahan fisiologis seperti peningkatan denyut nadi, pernafasan, dan tekanan darah (Lazarus, 1976).

Gunarsa (Videman, 2007) dalam bukunya yang berjudul Psikologi Olahraga Prestasi mengatakan bahwa dampak kecemasan dan ketegangan ter-

hadap penampilan atlet akan secara bertingkat berakibat negatif. Apabila tingkat kecemasan tinggi akan mempengaruhi peregangan otot-otot yang berpengaruh pula terhadap kemampuan teknisnya, penampilan pun akan terpengaruh (tentunya lebih buruk) dengan akibat permainan atau penampilan menjadi lebih buruk. Selanjutnya, alam pikiran semakin terganggu dan muncul berbagai pikiran negatif, misalnya ketakutan akan kalah dan kembali muncul kecemasan baru.

Sama halnya dengan siswa SKOI di Samarinda yang mengalami kecemasan disaat bertanding mereka sering merasakan takut, gugup, berkeringat, dan stress. Hal ini dapat disebabkan karena siswa SKOI yang merupakan atlet junior melakukan latihan dan pertandingan yang tidak sesuai atau bertantangan dengan keinginannya (Data diperoleh dari siswa SKOI).

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 seorang atlet menginterpretasikan dan menilai situasi pertandingan. 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 sesuatu yang mengancam, maka atlet tersebut akan merasa tegang (stress) dan mengalami kecemasan.

Dalam hal ini siswa SKOI sering mengalami kecemasan saat menghadapi pertandingan, ketakutan akan gagal, ketakutan akan cedera fisik dan ketakutan akan penilaian sosial yang mengakibatkan menurunnya kepercayaan diri pada siswa SKOI. Atlet yang mempunyai kondisi fisik yang bagus dan prima belum tentu menghasilkan prestasi yang gemilang kalau tidak didukung oleh mental ataupun kondisi psikis yang baik (Gunarsa, 2000). Di sini kepercayaan diri sangat dibutuhkan, karena rasa percaya diri merupakan hal penting untuk meraih prestasi. Kurangnya kepercayaan diri akan menyebabkan seseorang tidak dapat memecahkan masalah yang rumit. Kurangnya rasa percaya diri ini disebabkan oleh situasi dan kondisi para atlet pada saat mengikuti kompetisi sehingga tidak dapat meraih prestasi yang baik.

Menurut Lauster (2008) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan berpartisipasi

serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya. Oleh karena itu, Lauster menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri (toleransi), tidak membutuhkan dukungan orang lain, optimis, dan gembira.

Adanya perbedaan cara belajar, perbedaan pola hubungan antara mahasiswa dengan pengajar, perbedaan kegiatan ekstrakurikuler, perbedaan gaya berpakaian, perbedaan pola berfikir bahkan perbedaan hubungan antara mahasiswa dan mahasiswa yang lain membutuhkan kepercayaan diri untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial sekitar (Kusuma & Afdliah, 2012).

Seorang atlet yang punya rasa percaya diri akan senantiasa merasa bahwa ia adalah individu yang positif dan berpotensi bisa andil sekaligus bisa bekerja sama dengan orang lain dalam berbagai macam segmen kehidupan. Disamping itu, ia mampu memanfaatkan rasa percaya diri yang dimilikinya untuk menyukseskan setiap aktifitas yang dilakukannya dengan baik, tepat waktu, penuh vitalitas, sekaligus mendapat sambutan baik dari orang banyak (Al-Uqshari, 2005).

Terkait dengan kecemasan menghadapi pertandingan dan kepercayaan diri terhadap siswa SKOI, maka diharuskan siap mental untuk menghadapi pertandingan sehingga seluruh kemampuan jiwanya baik akal, kemauan dan perasaannya siap menghadapi tugas-tugas dan menghadapi segala kemungkinan. Keadaan mental atlet yang kurang baik, misalnya resah atau cemas, biasanya akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir dengan tenang, daya konsentrasi dan koordinasinya juga akan terganggu.

TINJAUAN PUSTAKA

Kecemasan Menghadapi Pertandingan

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 seorang atlet menginterpretasikan dan menilai situasi pertandingan. Kecemasan dapat timbul pada individu dalam situasi kompetitif (situasi pertandingan).

Kepercayaan Diri

Lauster (2008) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga seorang tidak terpengaruh oleh orang lain. Menurutnya, kepercayaan diri adalah bagian dari sifat kepribadian seseorang yang sangat penting, karena hal ini berpusat dari pengalaman serta kejadian masa lalu

yang telah dialami oleh individu itu sendiri sehingga baik atau buruknya rasa percaya diri pada seseorang didasari oleh pengalaman yang sudah ia dapatkan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang banyak menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data serta penampilan dari hasilnya. Berdasarkan penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian deskriptif dan korelasional. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang berusaha untuk menjelaskan atau menerangkan suatu peristiwa berdasarkan data, sedangkan penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara dua fenomena atau lebih (Arikunto, 2009).

Populasi pada penelitian ini berjumlah 90 orang yang berasal dari seluruh atlet siswa SKOI di Samarinda. Besarnya sampel dalam penelitian ini adalah 65 sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *screening*, dengan menggunakan kuisioner DASS. Kuisioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) adalah kuisioner yang berisi 42 item pertanyaan kuantitatif yang digunakan untuk mengukur kondisi emosional negatif pada seseorang seperti depresi, kecemasan dan stress (Lovibond dan Lovibond, 1996).

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*) 16.00 for Windows. Hipotesis terbukti jika $p < 0.05$ maka hipotesis ini dapat diterima.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Skala kecemasan dalam menghadapi pertandingan terdiri dari 30 butir dan terbagi dalam 5 aspek. Hasil analisis butir didapatkan dari r hitung $> r$ tabel. Berdasarkan hasil uji validitas menunjukkan terdapat 2 butir yang gugur. Sedangkan uji reliabilitas yang dilakukan dengan teknik *Alpha Cronbach's* didapatkan nilai alpha 0.808 dalam hal tersebut dinyatakan andal.

Skala kepercayaan diri terdiri dari 30 butir dan terbagi dalam 5 aspek. Hasil analisis butir didapatkan dari r hitung $> r$ tabel. Berdasarkan hasil uji validitas menunjukkan terdapat 1 butir yang gugur. Sedangkan uji reliabilitas yang dilakukan dengan teknik *Alpha Cronbach's* didapatkan nilai alpha 0.748 dalam hal tersebut dinyatakan andal.

Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogrov-Smirnov Z	p	Keterangan
Kecemasan	0.141	0.053	Normal
Kepercayaan Diri	0.069	0.200	Normal

Berdasarkan tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa variabel kecemasan dan kepercayaan diri memiliki sebaran normal. Dengan demikian dapat dilaksanakan karena tidak ada pelanggaran atas asumsi normalitas sebaran data penelitian.

Hasil Uji Linieritas

Variabel	F Hitung	F Tabel	P	Keterangan
Kecemasan				
Kepercayaan Diri	1.513	1.66	0.122	Linier

Berdasarkan hasil pengujian linieritas kedua variabel yaitu kecemasan dan kepercayaan diri yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa penelitian ini mempunyai hubungan yang linier.

Hasil Uji Hipotesis

Variabel	r	P
Kecemasan (Y)		
Kepercayaan Diri (X)	0.329	0.007

Berdasarkan analisis statistik korelasi produk momen (*correlation product moment pearson*) pada tabel di atas dapat diketahui hubungan positif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan yaitu dengan nilai $r = 0.329$ dan $p = 0.007 < 0.05$ maka hipotesis diterima. Artinya ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai $r = 0.329$ dan $p = 0.007 < 0.05$ hal ini bermakna bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada siswa SKOI di Samarinda. Kemudian hal ini menyatakan bahwa tingkat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan adalah rendah.

Lemahnya hubungan ini mengartikan bahwa tidak mutlak semakin tingginya kepercayaan diri maka semakin rendah pula kecemasan menghadapi pertandingan atau sebaliknya. Kecemasan dapat ditandai dengan faktor-faktor lain seperti ketakutan akan kegagalan, ketakutan cedera fisik, penilaian sosial, kekacauan terhadap latihan rutin, dan pengalaman (Cox, 2002).

Kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan oleh atlet banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan. Kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior dan atlet mengalami kekalahan. Rasa cemas yang muncul dalam menghadapi pertandingan ini dikenal dengan kecemasan bertanding (Amir, 2004).

Berdasarkan uji deskriptif diperoleh nilai rerata empirik untuk kecemasan sebesar 98.85 lebih tinggi dari rerata hipotetiknya 75, hal ini menandakan bahwa rata-rata kecemasan yang dipersepsi oleh subjek penelitian adalah tinggi. Dalam kategorisasi skala kecemasan, kategorisasi sangat tinggi adalah yang paling dominan yaitu sebanyak 40 siswa kemudian kategori tinggi sebanyak 20 siswa, kategorisasi sedang sebanyak 5 siswa dan tidak ada siswa pada kategorisasi rendah dan ketegorisasi sangat rendah.

Berdasarkan hasil uji kuisioner DASS diketahui bahwa pada populasi yang berjumlah 90 orang, terdapat 25 orang dengan presentase 27.8 persen memiliki tingkat kecemasan normal, 13 orang dengan presentase 14.4 persen memiliki tingkat kecemasan ringan, 28 orang dengan presentase 31.1 persen memiliki tingkat kecemasan sedang, 15 orang dengan presentase 16.7 memiliki tingkat kecemasan berat dan 9 orang dengan presentase 10 persen yang memiliki tingkat kecemasan sangat berat. Jadi, berdasarkan tabel 1 maka terdapat 65 orang yang memiliki kecemasan dalam menghadapi pertandingan dan akan menjadi sampel penelitian.

Pada hasil wawancara yang diperoleh dari subjek mengungkapkan bahwa kecemasan yang dialami memang terbukti tinggi. Hal ini tampak dari subjek yang mengatakan adanya rasa takut akan gagal saat menghadapi pertandingan yang mencekam dan apabila pengalamannya mengecewakan dapat menimbulkan frustrasi, maka akibatnya dapat merugikan perkembangan bahkan mereka tidak mau lagi mengikuti latihan atau pertandingan.

Dalam pencapaian prestasi, setiap orang pasti pernah mengalami perasaan takut, tegang, gelisah, dan cemas dalam menghadapi sesuatu. Perasaan yang muncul dari diri seseorang dalam menghadapi apa yang ingin dicapainya adalah wajar, karena untuk mencapai keberhasilan terkadang selalu diikuti dengan berbagai gejala psikologis. Perasaan tersebut dapat menimbulkan ketegangan atau stress, sehingga dalam perkembangan lebih lanjut akan mengakibatkan kecemasan.

Kecemasan itu wajar bila tidak berlebihan, karena dapat menjadi mekanisme pertahanan diri terhadap ancaman dari luar, namun bila berlebihan akan mengganggu stabilitas individu. Kecemasan yang

normal dapat bermanfaat sehingga dapat membuat orang mampu menjadi giat dan bergerak cepat. Kadang-kadang tekanan kecemasan dapat membuat seseorang melakukan sesuatu hal yang luar biasa, akan tetapi kecemasan juga dapat berakibat merugikan, sebagai contoh orang yang dalam keadaan cemas berlebihan dapat menjadi depresi, merasa tidak ada harapan dan putus asa.

Dalam penampilan atlet, kecemasan juga sangat mempengaruhi pada saat menghadapi pertandingan. Selain itu, kecemasan dapat terjadi pada semua atlet tanpa terkecuali. Sebab, meskipun atlet sudah mempersiapkan diri dengan baik terkadang dalam menghadapi pertandingan bisa mendadak mengalami gangguan fisiologis maupun psikologis, sehingga pertandingan yang sudah direncanakan tidak bisa diikutinya dengan baik. Hal ini dapat disebabkan karena atlet dalam mempersepsikan sesuatu cenderung memang menimbulkan gejolak emosi (Gunarsa, 2004).

Dalam mengelola kecemasan menjelang pertandingan, seorang atlet salah satunya harus memiliki kepercayaan diri yang tinggi (Komarudin, 2013). Hal ini sesuai dengan penelitian dari Soltani, Zamani dan Nazerian (2011) bahwa komponen somatik dari *state anxiety* memiliki korelasi negatif dengan kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian mutlak yang harus dimiliki oleh seorang atlet dalam bidang apapun, karena kepercayaan diri berkaitan dengan keyakinan 'saya bisa'. Dalam menyongsong pertandingan, atlet harus memiliki keyakinan agar dapat memenangkan permainan tersebut (Gunarsa, 2004). Kepercayaan diri merupakan modal utama seorang atlet sehingga dapat menampilkan performanya secara maksimal.

Lauster (2008) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga seorang tidak terpengaruh oleh orang lain. Menurutnya, kepercayaan diri adalah bagian dari sifat kepribadian seseorang yang sangat penting, karena hal ini berpusat dari pengalaman serta kejadian masa lalu yang telah dialami oleh individu itu sendiri sehingga baik atau buruknya rasa percaya diri pada seseorang didasari oleh pengalaman yang sudah ia dapatkan.

Dari hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan peneliti pada atlet yang juga merupakan siswa SKOI di Samarinda, mengungkapkan bahwa benar terdapat masalah atau perasaan tegang, cemas dan ketakutan akan kegagalan ketika akan menghadapi suatu pertandingan. Hal tersebut terjadi karena atlet kurang percaya diri apabila bertemu dengan lawan yang lebih senior atau berpengalaman. Hal ini membuktikan tanpa memiliki rasa penuh percaya diri, atlet tidak akan dapat mencapai prestasi

tinggi karena ada saling berhubungan antara motif berprestasi dan percaya diri.

Hasil penelitian ini didukung dengan hasil uji deskriptif diperoleh nilai rerata empirik untuk kepercayaan diri sebesar 83.32 lebih tinggi dari rerata hipotetik 75 dengan kategori tinggi. Dalam kategorisasi skala kepercayaan diri, kategori sedang adalah yang paling dominan yaitu sebanyak 31 siswa, kategori rendah sebanyak 2 siswa, kategori tinggi sebanyak 30 siswa, kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa, dan kategori sangat rendah sebanyak 6 siswa.

Berdasarkan dari hasil seluruh hasil penelitian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan dari hasil korelasi ini dinyatakan rendah. Lemahnya hubungan ini mengartikan bahwa tidak mutlak semakin tinggi kepercayaan diri seseorang maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi pertandingan atau sebaliknya, kategori yang rendah ini mengungkapkan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang berkaitan dengan kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi pertandingan.

Secara keseluruhan penulis mengakui bahwa penelitian ini tidak begitu sempurna disebabkan karena masih banyak kekurangan dan kelemahan antara lain jumlah subjek yang dipakai dalam penelitian ini tergolong sedikit apabila dibandingkan dengan populasinya. Skala kepercayaan diri dan kecemasan yang dipakai oleh penulis kurang mewakili, dalam arti item-itemnya kurang jelas dan kurang sederhana dalam kalimat dan juga alternative jawaban kurang tepat. Selain itu ada kemungkinan item mengandung *social desirability*, yaitu item yang isinya sesuai dengan keinginan sosial umumnya atau dianggap baik oleh norma sosial, sehingga cenderung untuk distujui oleh semua orang karena semata-mata orang berfikir normatif, bukan karena isi item itu sesuai dengan dirinya (Azwar, 2004).

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan, namun dari hasil korelasi hubungan antara keduanya dinyatakan rendah. Artinya, lemahnya hubungan ini mengartikan bahwa tidak mutlak semakin tingginya kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi pertandingan atau sebaliknya. Kecemasan dapat ditandai dengan faktor-faktor lain seperti ketakutan akan kegagalan, ketakutan cedera fisik, penilaian sosial, kekacauan terhadap latihan rutin, dan pengalaman.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi siswa-siswi yang akan menghadapi pertandingan hendaknya meningkatkan tingkat kepercayaan diri, banyak belajar dari pengalaman, menambah pengetahuan dan mengembangkan kemampuan yang dimiliki.
2. Pihak SKOI perlu memperhatikan keluhan-keluhan siswa dan melakukan penanganan seperti melakukan pelatihan untuk meningkatkan kepercayaan diri.
3. Bagi peneliti dapat mengganti subjek penelitian serta memperbanyak jumlahnya, dan mengacak item-item agar subjek tidak dapat dengan mudah menebak pertanyaan selanjutnya.
4. Apabila dalam pembuatan skala kecemasan dan kepercayaan diri yang baru, dalam penyajian item disederhanakan dan diperjelas kalimatnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Uqshari, Y. (2005). *Percaya diri pasti*. Jakarta: Gema Insani.
- Amir, N. (2004). Pengembangan instrumen kecemasan olahraga. *Anima*, 20 (1), 55-69.
- Arikunto, S. (2009). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2004). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Cox, R. H. (2002). *Sport psychology: concepts and applications*. New York: Mc Graw-Hill Companies, Inc.
- Dinata, M. (2008). *Bola basket: konsep dan teknik bermain bola basket*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Gunarsa, S. D. (2000). *Psikologi olahraga dan penerapannya untuk bulutangkis*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Komarudin. (2013). *Psikologi olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kusuma, A. R., & Afdliah, R. (2012). Hubungan antara kepercayaan diri dan konformitas dengan perilaku konsumtif pada mahasiswa. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 1 (1), 17-30.
- Lazarus, R. S. (1976). *Patterns of adjustment and human effectiveness*. Tokyo: Mc.Graw Hill
- Lauster, P. (2008). *Tes Kepribadian* (terjemahan D.H Bulu). Jakarta: Bumi Aksara.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1996). *Manual for the depression anxiety stress scales*. Psychology Foundation of Australia.
- Prasetya, E. E., Supriyono, Y., & Ramli, A. H. (2009). *Dampak kecemasan pada atlet bola basket sebelum bertanding*. Malang: Universitas Brawijaya.
- Soltani, A., Zamani, A., & Nazerian, I. (2011). The comparison of Trait anxiety, State anxiety, and Self-confidence among Male Athletes of Team sports and Individual sports in the Country. *Jurnal Physical Education and Sport Science*, 3 (1), 3-12.
- Setyobroto, S. (2002). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Wiramiradja, S. (2005). *Pengantar psikologi abnormal*. Bandung: Refika Aditama.
- Videman, H. (2007). *Kecemasan atlet sepakbola tim persija junior* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Indonesia, Depok.