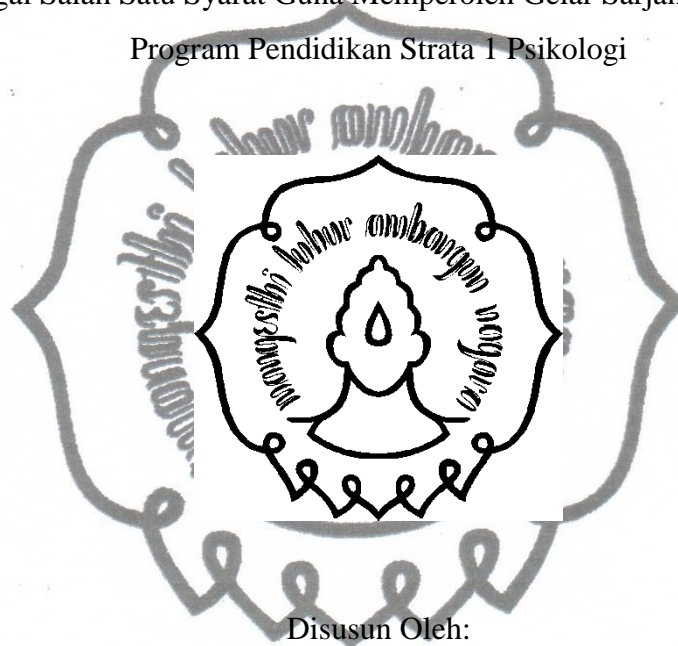


**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET KARATE UNIT
KEGIATAN MAHASISWA INSTITUT KARATE-DO INDONESIA
UNIVERSITAS SEBELAS MARET (UKM INKAI UNS)**

SKRIPSI

Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Pendidikan Strata 1 Psikologi



Disusun Oleh:

Lina Putri Rachmawati

G0106010

Pembimbing:

1. Dra. Suci Murti Karini, M. Si.
2. Aditya Nanda Priyatama, S. Psi., M. Si.

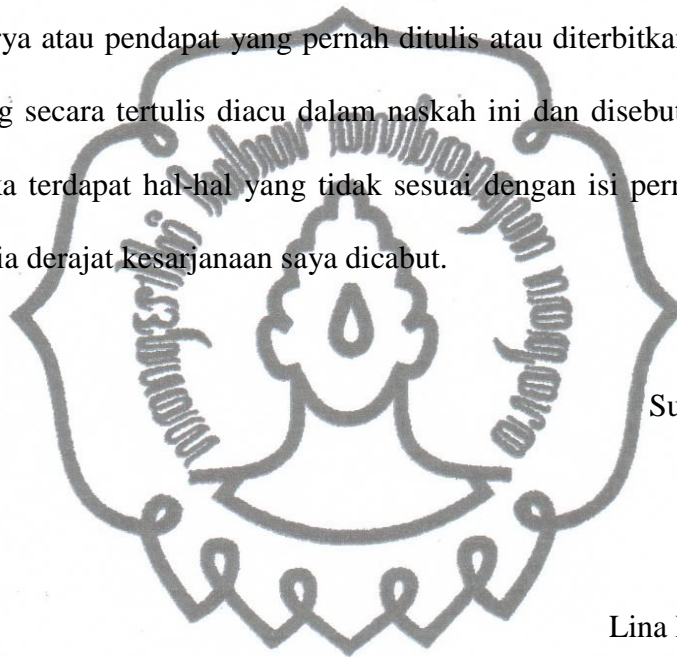
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

2013

commit to user

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



Surakarta, Juli 2013

Lina Putri Rachmawati

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan Judul : Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Karate Unit Kegiatan Mahasiswa Institut Karate-do Indonesia Universitas Sebelas Maret (UKM INKAI UNS)
Nama Peneliti : Lina Putri Rachmawati
NIM : G0106010
Tahun : 2013

Telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan pembimbing dan penguji skripsi Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta pada:

Hari :
Tanggal :

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Dra. Suci Murti Karini, M. Si.
NIP. 195405271980032001

Aditya Nanda Priyatama, S. Psi., M. Si.
NIP. 197810222005011002

Koordinator Skripsi,

Rin Widya Agustin, S. Psi., M. Psi.
NIP 197608172005012002

HALAMAN PENGESAHAN

**Skripsi dengan Judul:
Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi
Pertandingan Pada Atlet Karate Unit Kegiatan Mahasiswa
Institut Karate-do Indonesia Universitas Sebelas Maret
(UKM INKAI UNS)**

Lina Putri Rachmawati, G0106010, Tahun 2013

Telah diuji dan disahkan oleh pembimbing dan penguji skripsi
Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta

Hari

Tanggal :

Ketua Sidang

Dra.Suci Murti Karini, M. Si.
NIP.195405271980032001

(_____)

Sekretaris Sidang

Aditya Nanda Priyatama, S.Psi, M.Si
NIP. 197810222005011002

(_____)

Anggota Sidang I

Drs. Hardjono, M.Si.
NIP. 195901191989031002

(_____)

Anggota Sidang II

Nugraha Arif Karyanta, S.Psi., M.Psi.
NIP. 19760323 2005011002

(_____)

Surakarta,

Ketua Program Studi,

Koordinator Skripsi,

Drs. Hardjono, M. Si.
NIP 195901191989031002

Rin Widya Agustin, S. Psi., M. Psi.
NIP 197608172005012002

MOTTO

Jika kau berpikir kau kalah, kau benar kalah. Jika kau berpikir kau gentar, kau benar gentar. Jika kau ingin menang, tetapi berpikir kau tak bisa, hampir pasti kau takkan menang.

(Napoleon Hill)

Aku bukanlah seorang juara saat pertama kali tampil. Aku harus membangun rasa percaya dalam diri bahwa aku memiliki kemampuan untuk menang.

(Thomas J. Watson)

commit to user

HALAMAN PERSEMBAHAN



Kupersembahkan karya ini kepada:

- 1. Bapak Isworo dan Ibu Yuli Susanti, untuk kasih sayang, dan selalu memberikan yang terbaik untuk saya*
- 2. Mas Firman, Kiki, Puput, dik Dimas, Andika Pramidagda, yang selalu memberikan perhatian dan keceriaannya.*
- 3. Sahabat sahabatku dan almamaterku untuk semua ilmu yang sangat berharga dan luar biasa.*

commit to user

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi Program Pendidikan Strata 1 Psikologi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. Keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Zainal Arifin Adnan, dr., Sp. PD-KR-FINASIM, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Bapak Drs. Hardjono, M. Si., selaku Ketua Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta dan selaku penguji I yang telah banyak memberikan wawasan, dan saran yang sangat bermanfaat.
3. Dra. Suci Murti Karini, M. Si., selaku dosen pembimbing akademik dan dosen pembimbing I yang telah memberikan waktu, bimbingan, arahan, dan motivasi demi terselesaikannya skripsi ini.
4. Bapak Aditya Nanda Priyatama, S.Psi., M.Si., selaku dosen pembimbing II atas waktu, bimbingan, arahan, perhatian, motivasi, dan saran yang sangat bermanfaat.
5. Bapak Nugraha Arif Karyanta, S. Psi., M. Psi. selaku dosen penguji II yang telah memberikan bantuan dan saran yang sangat berarti bagi kesempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar, staf tata usaha, staf perpustakaan, dan segenap pegawai di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta, atas segala ilmu yang sangat berharga dan bantuannya selama penulis menempuh studi.
7. Alif Ajianto Agastian, selaku Ketua UKM INKAI UNS, *Senpai* Hanif selaku pelatih, dan Atlet UKM INKAI UNS yang telah memberikan ijin penelitian,

commit to user

memberikan waktu, bantuan, dan saran selama pengambilan data di lapangan, bersedia meluangkan waktu untuk mengisi skala penelitian.

8. Kedua orangtuaku, Bapak Isworo dan Ibu Yuli Susanti, atas doa, kasih sayang, kesabaran, perhatian, bimbingan, motivasi, dan selalu memberikan yang terbaik untuk saya.
9. Keluarga besar Hamami dan Soekmadi yang selalu memberikan doa, nasihat, bantuan, serta motivasi tiada henti kepada penulis untuk menyelesaikan studi.
10. Kakakku Firman Drajad, Adik-adikku Riski Ida Pangestika, Puput Isti Novitasari, dan Muhammad Dimas Saputra, terima kasih selalu memberikan dukungan, perhatian, keceriaan, dan semangat.
11. Andika Pramidagda, terima kasih atas motivasi, perhatian, inspirasi, semangat, segenap waktu, doa, dan harapan.
12. Sahabat-sahabatku, Mbak Ayu, Rani, Vina, Mba Aza, Fajar, Evi, Jaya, Afif, Taufik, Retno, Titik, Melva, dik Nana, atas segala bantuan, perhatian, wawasan, motivasi, saran, memberikan keceriaan, dan kebersamaan yang begitu berharga.
13. Tim Karate UNS, terimakasih telah memberikan semangat, doa, motivasi, keceriaan, dan pengalaman yang tak terlupakan.
14. Septi, Ayu, Ica, Niar, Rifka, dan semua teman-teman Wisma Putri Qurota'ayun yang telah menjadi keluarga kedua yang selalu memberikan dukungan, keceriaan, dan semangat.
15. Seluruh mahasiswa Psikologi UNS, terutama angkatan 2006, terima kasih atas informasi, semangat, bantuan, saran, dan kebersamaannya selama ini.

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis dengan senang hati menerima segala kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, baik bagi penulis maupun pembaca. Terima kasih.

Surakarta, Juli 2013

commit to user

Lina Putri Rachmawati

ABSTRAK**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET KARATE UNIT
KEGIATAN MAHASISWA INSTITUT KARATE-DO INDONESIA
UNIVERSITAS SEBELAS MARET (UKM INKAI UNS)****Lina Putri Rachmawati, G0106010****Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret Surakarta**

Kecemasan bertanding merupakan reaksi emosi negatif atlet terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan, yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was, dan disertai peningkatan system kerja faal tubuh, sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan yang dipersepsi mengancam. Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor yang mampu mengurangi kecemasan atlet pada saat menghadapi pertandingan. Kepercayaan diri yang dimiliki seorang atlet akan memberikan suatu keyakinan terhadap kemampuan dirinya untuk mencapai berbagai tujuan khususnya peningkatan prestasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate UKM INKAI UNS. Populasi penelitian adalah seluruh atlet karate UKM INKAI UNS dengan responden penelitian sebanyak 40 atlet. Pengumpulan data penelitian menggunakan skala kepercayaan diri ($r = 0,322 - 0,637$; $\alpha = 0,875$), dan skala kecemasan menghadapi pertandingan ($r = 0,329 - 0,534$; $\alpha = 0,805$). Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* Pearson.

Hasil analisis teknik korelasi *product moment* Pearson diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar $-0,528$; $p = 0,00$ ($p < 0,01$). Terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate UKM INKAI UNS. Dengan hasil tersebut, maka hipotesis penelitian diterima dan menunjukkan bahwa kepercayaan diri dapat menjadi penentu timbulnya kecemasan menghadapi pertandingan. Kontribusi kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan adalah sebesar 27,9% yang ditunjukkan oleh nilai *R square* sebesar 0,279.

Kata kunci: kepercayaan diri, kecemasan menghadapi pertandingan, atlet karate.

ABSTRACT**CORRELATION BETWEEN SELF CONFIDENCE AND ANXIETY BEFORE MATCH ON KARATE ATHELETES AT STUDENTS ACTIVITY UNIT INSTITUTE KARATE-DO INDONESIA SEBELAS MARET UNIVERSITY (UKM INKAI UNS)****Lina Putri Rachmawati****Psychology Department, Faculty of Medicine, Sebelas Maret University
Surakarta**

An anxiety in match is negative emotion reaction of atheletes toward strain condition in judging match situation, symptomized by worry, nervousness, and the increasing of body system, so that it makes atheletes feel powerless and undergo exhaustion due to being in a state that threatens. Self confidence is one of the factors that can diminish atheletes anxiety before match. Self confidence will give faith for atheletes to reach any goals especially achievement development.

The purpose of this research to find out correlation between self confidence and anxiety before match on karate atheletes of UKM INKAI UNS. The population was all karate atheletes of UKM INKAI UNS with 40 atheletes. Data collection by scale of self confidence ($r = 0,322 - 0,637$; $\alpha = 0,875$), and scale of anxiety before match ($r = 0,329 - 0,534$; $\alpha = 0,805$). Data analysis technique used in this research was correlation product moment Pearson.

The analysis result showed the value of correlation coefficient (R) $-0,528$; $p = 0,00$ ($p < 0,01$). Based on that result, it indicates negative correlation between self confidence and anxiety before match on karate atheletes of UKM INKAI UNS. By considering the result, hypothesis is accepted and it clearly shows that self confidence will influence anxiety before match. The contribution of self confidence toward anxiety before match is 27.9% shown by R square 0.279.

Keywords: self confidence, anxiety before match, karate atheletes

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----|
| HALAMAN JUDUL | i |
| PERNYATAAN KEASLIAN | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| MOTTO | v |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| ABSTRAK | ix |
| ABSTRACT | x |
| DAFTAR ISI | xi |
| GAMBAR | xiv |
| DAFTAR TABEL | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| BAB I. PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Perumusan Masalah | 5 |
| C. Tujuan Penelitian | 5 |
| D. Manfaat Penelitian | 5 |
| BAB II. LANDASAN TEORI | 7 |
| A. Kecemasan Menghadapi Pertandingan..... | 7 |
| 1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Pertandingan..... | 7 |
| a. Pengertian Kecemasan | 7 |
| b. Pengertian Kecemasan Bertanding | 9 |

commit to user

| | |
|--|-----------|
| 2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Bertanding | 10 |
| 3. Aspek-aspek Kecemasan | 12 |
| B. Kepercayaan Diri | 15 |
| 1. Pengertian Kepercayaan Diri | 15 |
| 2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri | 17 |
| 3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri | 20 |
| 4. Ciri-ciri Individu yang Mempunyai Kepercayaan Diri | 22 |
| C. Atlet Karate | 25 |
| 1. Pengertian Atlet Karate | 25 |
| a. Karate | 25 |
| b. Atlet Karate | 27 |
| 2. Aspek-aspek Persiapan Atlet | 27 |
| 3. Tahap-tahap Latihan Atlet | 28 |
| 4. Faktor-faktor Psikologi pada Atlet Saat Menghadapi Pertandingan | 30 |
| D. Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan dalam Bertanding Atlet Karate | 35 |
| E. Kerangka Pikiran | 39 |
| F. Hipotesis | 40 |
| BAB III. METODE PENELITIAN | 41 |
| A. Identifikasi Variabel Penelitian | 41 |
| B. Definisi Operasional Variabel Penelitian | 41 |
| C. Populasi dan Sampel | 42 |
| D. Metode Pengumpulan Data | 43 |
| E. Validitas dan Reliabilitas | 47 |
| 1. Validitas | 47 |
| 2. Reliabilitas | 48 |
| F. Uji Hipotesis | 48 |
| BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 49 |
| A. Persiapan Penelitian | 49 |

| | |
|--|-----------|
| 1. Gambaran Umum Tempat Penelitian..... | 49 |
| 2. Persiapan Penelitian | 50 |
| B. Pelaksanaan Penelitian | 52 |
| 1. Penentuan Sampel Penelitian | 52 |
| 2. Pengumpulan data | 52 |
| 3. Pelaksanaan Skoring | 52 |
| 4. Uji Validitas dan Reliabilitas | 53 |
| C. Analisis Data dan Interpretasi | 56 |
| 1. Uji Asumsi Dasar | 56 |
| a. Uji Normalitas | 56 |
| b. Uji Linearitas..... | 57 |
| 2. Uji Hipotesis | 58 |
| 3. Analisis Deskriptif | 59 |
| 4. Sumbangan Efektif..... | 63 |
| D. Pembahasan..... | 63 |
| BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN | 68 |
| A. Kesimpulan | 68 |
| B. Saran..... | 69 |
| DAFTAR PUSTAKA | 71 |
| LAMPIRAN..... | 76 |

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Pemikiran Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Karate..... 39



DAFTAR TABEL

| | | |
|-----------|---|----|
| Tabel 1. | Blue Print (Kisi-kisi) Skala Kepercayaan Diri | 44 |
| Tabel 2. | Blue Print (Kisi-kisi) Skala Kecemasan | 46 |
| Tabel 3. | Distribusi Aitem Sahih dan Gugur Skala Kecemasan. | 53 |
| Tabel 4. | Distribusi Aitem Sahih dan Gugur Skala Kepercayaan Diri | 55 |
| Tabel 5. | Hasil Uji Normalitas | 56 |
| Tabel 6. | Hasil Uji Linearitas antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan..... | 57 |
| Tabel 7. | Hasil Analisis Korelasi Pearson | 58 |
| Tabel 8. | Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi | 59 |
| Tabel 9. | Hasil Analisis Deskriptif | 60 |
| Tabel 10. | Deskripsi Data Penelitian | 60 |
| Tabel 11. | Norma Kategorisasi Skor Responden | 61 |
| Tabel 12. | Kriteria Kategorisasi Responden berdasar Skor Skala Kepercayaan Diri..... | 62 |
| Tabel 13. | Kriteria Kategorisasi Responden berdasar Skor Skala Kecemasan Menghadapi Pertandingan..... | 62 |
| Tabel 14. | Koefisien Determinan (R Square) | 63 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | | |
|-------------|-------------------------------|-----|
| Lampiran 1. | Alat Ukur Penelitian..... | 76 |
| Lampiran 2. | Data Variable Penelitian..... | 89 |
| Lampiran 3. | Hasil Uji Daya Beda..... | 104 |
| Lampiran 4. | Uji Asumsi Dasar..... | 114 |
| Lampiran 5. | Uji Hipotesis..... | 116 |
| Lampiran 6. | Analisis Deskriptif..... | 118 |
| Lampiran 7. | Analisis Data Penelitian..... | 122 |

