

HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN SEPAKBOLA (Studi pada Peserta Ekstrakurikuler SMPN 1 Ambunten Sumenep)

Moh Iqbal Tawakkal

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya

Sasminta Christina Yuli Hartati

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Olahraga yang bersifat kompetisi akan muncul pada pemain dengan perasaan tegang dan cemas yang mengakibatkan atlet mengalami gangguan tertentu waktu menjelang pertandingan. Gejala psikis yang ditandai adanya ketegangan, kecemasan mengganggu keseimbangan *psiko-fisiologik*, dan pada gilirannya mengganggu penampilannya. Seorang atlet yang akan melangsungkan pertandingan maka para atlet tersebut sepakbola harus benar-benar memiliki konsep diri yang terkonsep. Karena ketika pertandingan berlangsung tak sedikit para peserta ekstrakurikuler yang mengalami demam lapangan padahal ketika latihan para peserta ekstrakurikuler tersebut sudah memiliki keterampilan yang bagus. Hal ini berarti adanya tingkat ketegangan dan kecemasan dalam pribadi individu yang tak terkendali atau terkonsep.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan seberapa besar hubungan antara konsep diri dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 1 Ambunten Sumenep. Sasaran penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Ambunten-Sumenep berjumlah 40 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket Konsep Diri dan Kecemasan.

Dari hasil penelitian diperoleh: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi pertandingan pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Ambunten-Sumenep. Hasil itu ditunjukkan pada uji korelasi (r) melalui uji *Correlate Bivariate* dengan $r_{hitung} 0,455 > r_{tabel} 0,320$ dengan taraf kesalahan 0,05. 2) Besarnya hubungan konsep diri dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Ambunten-Sumenep sebesar 20,74%.

Kata Kunci: Konsep Diri, Kecemasan, Sepakbola.

Abstract

Sports competitions that are going to appear on the player with a feeling of tension and anxiety that lead to certain impaired athletes ahead of time. Psychic turmoil that marked the tension, anxiety disturbing psycho-physiological balance, and in turn disturb the appearance. A player who will hold a football match then the player should really have a concept of self is conceptualized as when petandingan lasts not a few of the players who has a fever pitch when training when the players already have good skills. This means that the level of tension and anxiety in the person of unbridled individual players or conceptualized.

This study aims to find out and how much the relationship between self-concept and anxiety in the face of the game of football in extracurricular participants SMPN 1 Ambunten Sumenep. Objectives of this study were all students in extracurricular participants of footballing SMPN 1 Ambunten-Sumenep numbered 40 students. Data collection techniques in this study using a questionnaire.

The result showed: 1) There is a significant relationship to anxiety on the self-concept of students in the face of the game in football extracurricular participants SMPN 1 Ambunten-Sumenep. The results were shown in correlation test (r) through the test *Correlate Bivariate* in $r_{hitung} 0.455 > 0.320$ r_{tabel} with a 5% error level. 2) The self-concept relationship with anxiety in the face of the game in football extracurricular participants SMPN 1 Ambunten Sumenep by 20.74%.

Keywords: Self-Concept, Anxiety, Football.

PENDAHULUAN

Dilihat dari perkembangan olahraga sepakbola banyak masyarakat yang benar-benar antusias untuk mengikuti olahraga sepakbola hal ini ternyata telah

menimbulkan minat bagi masyarakat terutama bagi orang tua untuk menyekolahkan anaknya untuk Sekolah Sepakbola (SSB). Konsep diri didefinisikan sebagai totalitas dari pemikiran individu dan perasaan memiliki

referensi untuk dijadikan sebagai obyek. Manusia sebagai organisme yang memiliki dorongan untuk berkembang yang pada akhirnya menyebabkan ia sadar akan keberadaannya (<http://library.binus.ac.id/eColls/eThesisc/Bab2/2012-1-00441-PS%20Bab2001.pdf>).

Olahraga yang bersifat kompetisi akan memunculkan perasaan tegang dan cemas terhadap pemain tersebut yang mengakibatkan atlet mengalami gangguan tertentu waktu menjelang pertandingan, maka diperlukan ketegangan dalam batas-batas tertentu agar atlet itu siap menghadapi dan melaksanakan tugas. Tanpa tegang menjelang pertandingan, atlet dapat dikatakan masih tidur secara psikis, sehingga ia tidak akan mampu berbuat banyak dalam tugas itu (Gunarsa, 1989:142).

Gejolak psikis yang ditandai adanya ketegangan, kecemasan mengganggu keseimbangan *psiko-fisiologik*, dan pada gilirannya mengganggu penampilannya. Dalam tingkat tertentu seorang pemain tentu mengalami ketegangan dan kecemasan, bahkan keadaan seperti ini diperlukan agar siap siaga dan bergairah untuk bermain.

Seorang atlet yang akan melangsungkan pertandingan akan mengalami perasaan yang sangat tegang maka para atlet sepakbola tersebut harus benar-benar memiliki konsep diri yang terkonsep. Karena ketika pertandingan berlangsung tak sedikit para peserta ekstrakurikuler yang mengalami demam lapangan padahal ketika latihan para peserta ekstrakurikuler sudah memiliki keterampilan yang bagus. Hal ini berarti adanya tingkat ketegangan dan kecemasan dalam pribadi individu yang tak terkendali atau terkonsep.

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan tersebut maka peneliti akan mengadakan penelitian dengan judul Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Pertandingan pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 1 Ambunten - Sumenep.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 1 Ambunten dan untuk mengetahui seberapa besar hubungan kecemasan dalam menghadapi pertandingan ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 1 Ambunten Sumenep.

Konsep Diri

Konsep diri diartikan sebagai gambaran seseorang mengenai diri sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional aspiratif, dan prestasi yang mereka capai (Ghufron, 2010:13). Kehidupan yang sehat baik fisik maupun psikologi salah satunya didukung oleh konsep diri yang baik dan stabil. Konsep diri merupakan satu

aspek yang cukup penting bagi individu dalam berperilaku.

Menurut Nursalim dkk, (2007:123) mengatakan bahwa konsep diri adalah merupakan pikiran atau persepsi seseorang tentang dirinya sendiri, serta merupakan salah satu yang mempengaruhi tingkah laku. Konsep diri didefinisikan secara umum sebagai keyakinan pandangan atau penilaian seseorang, perasaan dan pemikiran individu terhadap dirinya yang meliputi kemampuan, karakter maupun sikap yang dimiliki individu.

Dalam membentuk konsep diri yang harus diperhatikan dalam menentukan konsep diri agar menjadi baik adalah harus memperhatikan beberapa aspek, aspek tersebut menurut Calhoun dan Acocella (dalam Ghufron, 2010:16) mengatakan konsep diri terdiri dari tiga dimensi atau aspek, yaitu:

1. Aspek pengetahuan.
2. Aspek harapan.
3. Aspek penilaian.

Pengaruh konsep diri terhadap perilaku individu seseorang sangatlah besar sehingga dapat mempengaruhi mental individu sebelum melakukan pertandingan. Sedangkan menurut Pujijoganti (dalam Ghufron, 2010:18) ada tiga peranan penting dari konsep diri sebagai penentu perilaku, yaitu:

1. Konsep diri berperan dalam mempertahankan keselarasan batin. Pada dasarnya individu selalu mempertahankan keseimbangan dalam kehidupan batinnya. Bila timbul perasaan, pikiran, dan persepsi yang tidak seimbang atau bahkan saling berlawanan, maka akan terjadi iklim psikologi yang tidak menyenangkan sehingga akan mengubah perilaku.
2. Keseluruhan sikap dan pandangan individu terhadap diri berpengaruh penafsiran yang berbeda terhadap sesuatu yang dihadapi.
3. Konsep diri adalah penentu pengharapan individu. Jadi pengharapan adalah inti dari konsep diri. Konsep diri merupakan seperangkat harapan dan penilaian perilaku yang menunjuk pada harapan tersebut. Sikap dan pandangan negatif terhadap kemampuan diri menyebabkan individu menetapkan titik harapan yang rendah. Titik tolak yang rendah menyebabkan individu tidak mempunyai motivasi yang tinggi.

Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak manentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut (Ghufron, 2010:141).

Menurut Muchlas (dalam Ghufron, 2010:142) mendefinisikan istilah kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental

kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman. Kecemasan dapat di definisikan sebagai suatu perasaan subjektif terhadap sesuatu yang ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, dan meningkatnya kegairahan secara fisiologik (Husdarta, 2010:73).

Gelombang kompetisi olahraga memiliki pengaruh terhadap kecemasan, proses yang berlangsung selama kompetisi merupakan proses kecemasan yang terjadi dalam diri individu sebagai akibat dari situasi kompetisi yang sebenarnya. Pemain yang tampil pada kompetisi olahraga tingkat tinggi secara umum menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dari pada pemain yang tampil pada kompetisi tingkat bawah (Husdarta, 2010:73).

Menurut Cratty (dalam Husdarta, 2010:75) hubungan kecemasan dengan pertandingan dapat diungkapkan sebagai berikut:

1. Pada umumnya kecemasan meningkat sebelum pertandingan yang disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang.
2. Selama pertandingan berlangsung, tingkat kecemasan mulai menurun karena sudah mulai adaptasi.
3. Mendekati akhir pertandingan, tingkat kecemasan mulai naik lagi, terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit.

Sedangkan menurut Deffenbacher dan Hazaleus (dalam Ghufron, 2010:142) mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal di bawah ini:

1. Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
2. Emosionalitas (*emotionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
3. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Sedangkan menurut Shah (dalam Ghufron, 2010:144) membagi kecemasan menjadi tiga komponen yaitu :

1. Komponen fisik, seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering dan grogi.
2. Emosional seperti panik dan takut.
3. Mental atau kognitif, seperti gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, ketidak teraturan dalam berpikir, dan bingung.

Menurut (Ghufron, 2010:156) ada beberapa aspek yang dapat mempengaruhi kecemasan individu. Individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh tiga hal, diantaranya:

1. Karena adanya pengalaman negatif pelaku yang telah dilakukan,
2. Kekhawatiran akan adanya kegagalan.
3. Frustrasi dalam situasi tertentu dan ketidak pastian melakukan sesuatu.

Dinamika kecemasan, ditinjau dari teori psikoanalisis dapat disebabkan oleh adanya tekanan buruk perilaku masa lalu serta adanya gangguan mental. Ditinjau teori kognitif, kecemasan terjadi karena adanya evaluasi diri yang negatif. Perasaan negatif tentang kemampuan yang dimilikinya dan orientasi diri yang negatif. Berdasarkan pandangan teori humanistik, maka kecemasan merupakan kekhawatiran tentang masa depan, yaitu khawatir pada apa yang akan dilakukan.

Menurut (Ghufron, 2010:144) Dapat diketahui bahwa kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya:

1. Kekhawatiran akan kegagalan.
2. Frustrasi pada hasil tindakan yang lalu.
3. Evaluasi diri yang negatif.
4. Perasaan diri yang negatif tentang kemampuan yang dimilikinya.
5. Orientasi diri yang negatif.

Menurut Adler dan Rodman (dalam Ghufron, 2010:145) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan terdapat dua faktor yang menyebabkan kecemasan, yaitu:

1. Pengalaman negatif pada masa lalu
2. Pikiran yang tidak rasional

Pertandingan Sepakbola

Permainan sepakbola adalah merupakan suatu bentuk permainan yang dilakukan dua kelompok atau regu pemain yang tiap-tiap kelompok atau regu terdiri dari sebelas orang serta menggunakan bola sepak dan kaki sebagai alat penendangnya. Oleh karena itu masing-masing kelompok/regu disebut kesebelasan, dengan pembagian sebagai berikut : seorang penjaga gawang, dua orang pemain belakang (*back* kanan dan *back* kiri), tiga orang pemain tengah (gelandang kanan, tengah dan kiri), lima orang pemain depan (kanan dan kiri luar, dan Seorang penyerang tengah) (Soendoro, 1992:1).

Kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan stres yang dialami oleh seorang, yaitu sebagai suatu kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana seorang menginterpretasikan dan menilai situasi pertandingan.

Tanggapan atlet dalam menilai situasi dan kondisi pada waktu menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum pertandingan atau mendekati pertandingan akan menimbulkan reaksi yang berbeda. Apabila seorang menganggap situasi dan kondisi pertandingan tersebut sebagai sesuatu yang mengancam, maka seorang tersebut akan merasa stres dan mengalami kecemasan (www.library.upnvj.ac.id/pdf/5FKS1KEDOKTERAN/.../Bab.2. pdf.).

Kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan oleh seorang 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 seorang tampil buruk, lawannya dipandang demikian baik dari dirinya dan seorang mengalami kekalahan. Rasa cemas yang muncul dalam menghadapi pertandingan ini dikenal dengan kecemasan bertanding (www.library.upnvj.ac.id/pdf/5FKS1KEDOKTERAN/.../Bab .2. pdf.) :

Keterkaitan antara Konsep Diri dan Kecemasan

Pertandingan dan latihan yang dijalani oleh para pemain ekstrakurikuler sepakbola tersebut berbeda dari pemain sepakbola yang sudah mempunyai kelas seperti kelas nasional ataupun kelas dunia, pemain ekstrakurikuler sepakbola juga memiliki perasaan yang sama ketika menghadapi pertandingan, yaitu perasaan cemas ketika memasuki suasana kompetisi yang ketat. Hal ini terjadi karena olahraga sepakbola mengandung unsur persaingan atau kompetisi yang diakhiri oleh penilaian menang atau kalah. Takut akan kegagalan atau menghindari dari keadaan-keadaan yang sulit untuk tidak gagal merupakan salah satu ciri konsep diri yang negatif. Meningkatnya kecemasan kompetitif sesaat dalam pertandingan dapat menyebabkan pemain bereaksi secara negatif, baik dalam hal fisik maupun psikis, sehingga kemampuan olahraganya menurun.

Dalam penelitian ini peneliti memfokuskan untuk meneliti pemain ekstrakurikuler sepakbola dengan karakteristik anak yang duduk dibangku SMP dan sedang mengikuti turnamen atau pertandingan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini diperoleh melalui kuesioner yang terdiri dari identitas subjek, skala konsep diri dan skala kecemasan.

METODE

Jenis penelitian non eksperimen dengan menggunakan pendekatan diskriptif kuantitatif. Penelitian non eksperimen adalah suatu penelitian

dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala, karena gejala yang diamati telah terjadi (Maksum, 2008:11).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain kolerasional dimana dalam desain kolerasi ini bertujuan untuk menghubungkan dua variabel atau lebih (Maksum, 2008:51).

Tempat penelitian ini di SMPN 1 Ambunten Sumenep yang beralamatkan Jalan Raya Ambunten Tengah, Ambunten, Sumenep.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN I Ambunten-Sumenep berjumlah 40 siswa. Jadi penelitian ini adalah penelitian populasi.

Instrument Penelitian

Dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah instrument berupa angket konsep diri dan kecemasan. Menurut Arikunto (2010:194) “angket atau koesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui”.

Teknik Analisis Data

- 1. Mean (Rata-rata)

$$M = \frac{\sum X_1}{N}$$

Keterangan:

\bar{X} = Mean/Rata-rata

$\sum X_1$ = Jumlah total nilai/individu dalam distribusi

n = Sampel/Jumlah individu

(Riduwan dan Sunarto, 2009:38)

- 2. Standart deviasi

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n}}$$

Keterangan:

n = Sampel

X = Data

\bar{X} = Rata-rata

(Maksum,

2009:29)

- 3. Uji Normalitas

$$\chi^2 = \frac{\sum (FO - FE)^2}{FE}$$

Keterangan :

χ^2 : Kuadrat chi (*chi-square*)

FO : Frekuensi observasi (pengamatan)

FE : Frekuensi ekspetasi (harapan)

(Martini, 2007:39)

4. Koefisien korelasi *product moment*

$$r_{xy} = \frac{n\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(n\sum X^2 - (\sum X)^2)(n\sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi antara x dan y

$\sum XY$ = Jumlah dari hasil penelitian antara variabel x dan y

$\sum X$ = Jumlah variabel x

$\sum Y$ = Jumlah variabel y

n = Jumlah sampel

(Maksum, 2009:38)

5. Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan

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

Keterangan :

KP = Nilai koefisien determinan

r = Nilai koefisien korelasi

(Maksum, 2007:8)

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data

Berdasarkan hasil perhitungan statistik yang dilakukan peneliti terdapat hubungan antara konsep diri dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Ambunten-Sumeneb. Hasil perhitungan statistik yang dilakukan peneliti didapat deskripsi data dari hasil penelitian yang dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 1 Nilai Angket Konsep Diri dan Kecemasan

Variabel	Rata-rata	SD	Min-Mak	95%
Konsep Diri	75,75	5,23	61-87	74,08-77,42
Kecemasan	80,78	5,26	72-94	79,09-82,46

2. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah suatu data mengikuti sebaran normal atau tidak, dan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak, maka dapat diuji dengan model *Kolmogorov Smirnov*.

Dasar analisis yang digunakan dalam mengambil keputusan apakah distribusi data mengikuti distribusi normal atau tidak yaitu jika nilai *signifikansi* lebih besar dari 5% (0,05) maka data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 2 Uji Normalitas

Variabel	p value	Alpha	Kategori Data
Konsep Diri	0,871	0,05	Normal
Kecemasan	0,678		Normal

3. Hubungan konsep diri terhadap kecemasan

Untuk mengetahui adanya hubungan konsep diri dengan kecemasan perlu dilakukan melalui uji korelasi (r) pada *Statistical Program For Social Science (SPSS) for windows evaluations 13.0* antara variabel konsep diri dan kecemasan yang dicapai oleh siswa. Dengan ketentuan sebagai berikut: bilamana p value < alpha (5%) maka data dinyatakan ada hubungan, bilamana p value > alpha (5%) maka data dinyatakan tidak ada hubungan. Atau bilamana $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka data dinyatakan ada hubungan, bilamana $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka data dinyatakan tidak ada hubungan.

Tabel 3 Hasil Korelasi Konsep Diri dan Kecemasan

Variabel	Sig (p value)	Pearson Correlation	Alpha
Konsep Diri	0,003	0,455	0.05
Kecemasan			

Tabel 4 Hasil Koefisien Determinasi

Variabel	Pearson Correlation	r ²
Konsep Diri	0,455	0,2074
Kecemasan		

Pembahasan

Pembahasan ini akan menguraikan mengenai hubungan konsep diri terhadap kecemasan. Dari penelitian dan penghitungan statistik deskriptif serta analitik dapat dipaparkan bahwa, hasil analisis didapatkan rata-rata angket konsep diri siswa adalah 75,75 (95% CI: 74,08-77,42), dengan standar deviasi 5,23. Nilai angket konsep diri siswa terendah 61 dan nilai angket konsep diri siswa tertinggi 87. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata angket konsep diri siswa adalah diantara 74,08 sampai dengan 77,42.

Sedangkan pada variabel kecemasan didapatkan rata-rata adalah 80,78 (95% : 79,09-82,46), dengan standar deviasi 5,26. Nilai hasil kecemasan terendah 72 dan nilai hasil kecemasan tertinggi 94. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata angket kecemasan adalah diantara 79,09 sampai dengan 82,46.

Pada uji kenormalan untuk kedua variabel konsep diri dan kecemasan siswa diketahui p value variabel konsep diri sebesar (0,871) dan p value variabel kecemasan sebesar (0,678) dimana ketentuan yang berlaku sebagai berikut: bilamana p value > alpha (5%) maka data dinyatakan normal, bilamana p value < alpha (5%) maka data dinyatakan tidak normal. Terlihat bahwa pada uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* didapatkan p value > alpha. Sehingga data pada variabel konsep diri dan variabel kecemasan merupakan data berdistribusi normal.

Untuk membuktikan hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya diperlukan uji korelasi dan koefisien determinasi guna mengetahui adanya hubungan konsep diri terhadap kecemasan. Dengan

ketentuan yang berlaku uji hipotesis dilakukan dengan 2 hal yaitu melalui nilai p dan nilai korelasi (r) sebagai berikut: bilamana $p \text{ value} < \alpha$ (5%) maka data dinyatakan ada hubungan, bilamana $p \text{ value} > \alpha$ (5%) maka data dinyatakan tidak ada hubungan. Atau bilamana $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ maka data dinyatakan ada hubungan, bilamana $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$ maka data dinyatakan tidak ada hubungan.

Pada uji korelasi (r), didapat $p \text{ value} = 0,003$ dan nilai $r = 0,455$, dimana $p \text{ value} (0,005) < \alpha (0,05)$ berarti pada α 5% terlihat ada hubungan antara konsep diri dan kecemasan. Untuk menentukan nilai kritis $t (t_{\text{tabel}})$ dipilih *level of significant* : 0,05% dengan $(df) = n-2$. df 38 adalah 0,320. Sedangkan nilai statistik $r (r_{\text{hitung}}) = 0,455$.

Selanjutnya untuk besar hubungan antara konsep diri dan kecemasan siswa dapat diketahui melalui penghitungan koefisien determinasi. Berdasarkan tabel di atas terdapat $r_{\text{hitung}} = 0,455$ sehingga dapat diketahui koefisien determinasi sebesar 20,74% yang berarti bahwa variabel konsep diri memberikan sumbangan terhadap variabel kecemasan sebesar 20,74%.

Secara keseluruhan hasil uji statistik penelitian ini telah dipaparkan dan diketahui hasil uji yang didapat tersebut telah memenuhi ketentuan uji sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak, H_a diterima. Dengan kata lain bahwa ada hubungan yang signifikan pada konsep diri siswa terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi pertandingan pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Ambunten-Sumenep.

PENUTUP

Simpulan

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi pertandingan pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Ambunten-Sumenep. Hasil itu ditunjukkan pada uji korelasi (r) melalui uji *Correlate Bivariate* dengan $r_{\text{hitung}} 0,455 > r_{\text{tabel}} 0,320$ dengan taraf kesalahan 0,05.
2. Besarnya hubungan konsep diri dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Ambunten-Sumenep sebesar 20,74%.

Saran

1. Sesuai dengan keseluruhan hasil penelitian ini disarankan untuk mempertimbangkan aspek karakteristik siswa dalam memberikan materi ekstrakurikuler, agar nantinya dalam menghadapi pertandingan lebih siap.
2. Setelah mengetahui hasil dari penelitian tentang konsep diri dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan, diharapkan penelitian ini dapat memasukkan beberapa materi yang lain dan menarik sehingga didapatkan hasil penelitian yang lebih luas.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi, 2010. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Gunarsa, S. D. 1989. *Psikologi Olahraga*. Cetakan Pertama. Jakarta: PT. BPK. Gunung Mulia.
- Ghufroon, 2010. *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Husdarta, 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- <http://library.binus.ac.id/eColls/eThesisdoc/Bab2/2012-1-00441-PS%20Bab2001.pdf> diakses hari Rabu tanggal 8 Januari 2014 pukul 22:52 WIB.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2008. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Martini. 2007. *Prosedur dan Prinsip-Prinsip Statistika*. Surabaya: UNESA University Press.
- Nursalim, dkk. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Surabaya: Unesa University Press.
- Riduwan dan Sunarto. 2009. *Pengantar Statistika*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Soendoro. 1992. *Sepakbola I*. Surabaya: Fakultas Pendidikan Kesehatan Surabaya.
- www.library.upnvj.ac.id/pdf/5FKS1KEDOKTERAN/.../Bab.2.pdf diakses hari Jumat tanggal 15 Maret 2013 pukul 09:03 WIB.