

**HUBUNGAN SELF- CONFIDENCE DENGAN KECEMASAN PADA ATLET DALAM
MENGHADAPI PERTANDINGAN**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan

Dalam memenuhi derajat Sarjana S-1



Diajukan oleh :

MARFUAH PUSPITA SARI

F. 100 060 054

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2011

**HUBUNGAN SELF- CONFIDENCE DENGAN KECEMASAAN PADA ATLET DALAM
MENGHADAPI PERTANDINGAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Derajat Sarjana S-1 Psikologi

Diajukan oleh :

MARFUAH PUSPITA SARI

F. 100 060 054

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2011**

HUBUNGAN SELF- CONFIDENCE DENGAN KECEMASAN PADA ATLET DALAM
MENGHADAPI PERTANDINGAN

Disusun oleh :

MARFUAH PUSPITA SARI

F. 100 060 054

Telah disetujui untuk dipertahankan
Di depan Dewan Penguji

Februari 2011

Pembimbing Skripsi

(Yudhi Satria R.SE.S.Psi,M.Si)

HUBUNGAN SELF- CONFIDENCE DENGAN KECEMASAN PADA ATLET DALAM
MENGHADAPI PERTANDINGAN

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Marfuah Puspita Sari

F. 100 060 054

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal Februari 2011
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Yudhi Satria R.SE.S.Psi,M.Si

Penguji pendamping I

Dra.Partini, M.Si

Penguji pendamping II

Drs. Soleh Amini, M.si

Surakarta, Februari 2011
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Fakultas Psikologi
Dekan,

(Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si)

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan 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 secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Saya juga menyatakan bahwa hasil karya ini adalah benar-benar karya saya pribadi, sama sekali tidak melakukan plagiat ataupun meminta jasa pembuatan skripsi dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan. Apabila di lain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya. Surat pernyataan ini merupakan bentuk tanggung jawab moral saya sebagai penulis/peneliti kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Yang Menyatakan

Surakarta, Februari 2011

(Marfuah Puspita Sari)
NIM. F 100 060 054

MOTTO

Dalam keadaan terburuk sekalipun kita tetap harus bersyukur dan harus jadi diri sendiri. Dan sahabat yang baik adalah sahabat yang ikut merasakan kebahagiaan kita.

(Penulis)

Dan apabila hamba-hamba Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia memohon kepada-Ku (Al-Baqarah ayat :186)

Berkatalah sebatang pohon kepada seorang manusia, “akarku menghunjam dalam ke tanah yang merah dan aku akan memberimu buah-buahku.”

Manusia itu menjawab, “ Betapa miripnya kita, akarku juga menghunjam dalam ketanah yang merah, dan tanah yang merah itu mengajariku untuk menerima pemberianmu dengan rasa terima kasih.”

(Kahlil Gibran)

PERSEMBAHAN

...Dengan penuh rasa cinta yang mendalam,
Karya sederhana penulis persembahkan kepada...

- ❖ “Mom and Dad tersayang...
kalianlah yang selalu membuatku ingin menjadi manusia
yang lebih baik dan jadi panutan untuk adek ku..thanks for
everything.. i love u until the last breath
- ❖ “adek ku tercinta...
Kamu sering nyebelin tapi kamu yang terbaik buat aq.....
love u adek ku sayang
- ❖ Eko juniarianto ST
Semoga Allah menjaga kebersamaan kita sampai diakhir
hayat.. Amin

Terima Kasih

KATA PENGANTAR



السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT dengan segala rahmat, hidayah dan kemurahan-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan karya sederhana ini. Satu hal yang penulis sadari, bahwa terselesaikannya penulisan skripsi ini, tentunya tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu dengan segala kerendahan hati dan penghargaan yang tulus, penulis mengucapkan terimakasih yang tiada terhingga kepada :

1. Orang tuaku dan keluargaku tersayang terimakasih atas semua yang telah kalian berikan, kalian adalah nafas bagiku dan penyemangat hidupku ...I love u more than everything.
2. Bapak Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ibu Juliani Prasetyaningrum selaku dosen pembimbing akademik terimakasih atas bantuan dan bimbingan selama penulis menjalani studi.
4. Bapak Yudhi Satria R.SE, S.Psi, M.si selaku pembimbing utama yang telah berkenan memberikan pengarahan, saran serta petunjuk dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan tata usaha Fakultas Psikologi yang telah memberikan kemudahan dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh subjek (UKM Basket di UMS), terimakasih atas kesediaan meluangkan waktu untuk mengisi angket.

7. Sahabat-sahabatku terkasih.mita,opik pesek,naila,sinta kalian teman terhebat ku. Dan semua angkatan 2006 trimakasih untuk kalian semua.
8. Buat anak anak UBB UMS yang tidak bias disebut kan satu persatu kalian adalah guru dalam hidup ku dan kalian mengajargan arti kebersamaan dan persahabatan.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan hingga selesainya skripsi, hanya terimakasih yang dapat penulis sampaikan, semoga Allah SWT memberi balasan yang sesuai.

Harapan penulis semoga karya ini dapat memberikan manfaat khususnya bagi perkembangan dunia psikologi serta tidak terhenti pada penelitian ini saja.

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Surakarta, Februari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	5
C. Manfaat penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
A. Kecemasan Menghadapi Pertandingan	7
1. Pengertian Kecemasan.....	7
2. Pengertian Pertandingan	11
3. Aspek-aspek Kecemasan	13

4. Jenis-jenis Kecemasan Dalam Kompetisi Olah Raga.....	18
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecemasan	20
B. <i>Self Confidence</i>	25
1. Pengertian <i>Self Confidence</i>	25
2. Karakteristik <i>Self Confidence</i>	27
3. Ciri-ciri <i>Self Confidence</i>	30
4. Faktor yang mempengaruhi <i>Self Confidence</i>	32
C. Hubungan <i>Self Confidence</i> dengan kecemasan pada atlet dalam manghadapi pertandingan	37
1. Grafik dinamika <i>Self Confidence</i> dengan kecemasan pada atlet dalam manghadapi pertandingan.....	39
D. Hipotesis	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	41
B. Definisi Operasional Gejala Penelitian	41
1. <i>Self- Confidence</i>	41
2. Kecemasan Bertanding	42
C. Subjek Penelitian.....	42
D. Metode Pengumpulan Data.....	43
a. Skala Pengukuran Kecemasan Bertanding.....	44
b. Skala Pengukuran <i>Self- confidence</i>	45

❖ Validitas dan Reliabilitas	47
1. Validitas.....	47
2. Reliabilitas	48
❖ Metode Analisis Data	49
BAB IV LAPORAN PENELITIAN.....	51
A. Persiapan Penelitian.....	51
1. Orientasi kancah tempat penelitian	51
2. Persiapan alat pengumpulan data	53
B. Pelaksanaan Penelitian	53
1. Penentuan subjek penelitian	57
2. Pelaksanaan pengumpulan data	57
3. Pelaksanaan skoring untuk uji validitas dan reliabilitas.....	57
4. Perhitungan validitas dan reliabilitas.....	59
5. Skoring ulang untuk analisis data.....	62
C. Analisis Data.....	63
1. Uji asumsi.....	63
a. Uji normalitas	63
b. Uji linearitas	63
2. Uji hipotesis.....	64
3. Sumbangan efektif.....	64
4. Kategorisasi	64
D. Pembahasan	68
BAB V Penutup.....	71

A. Kesimpulan	71
B. Saran-saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	76