

## TINGKAT KECEMASAN DAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA CABANG SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA

### *THE LEVEL OF STUDENTS' ANXIETY AND SELF-CONFIDENCE IN SPECIAL SPORTS CLASS OF FOOTBALL IN STATE SENIOR HIGH SCHOOL 4 YOGYAKARTA*

Oleh : Suharto Wijaya Putra, POR, fik uny  
Suharto Wijaya Putra@gmail.com

#### **Abstrak**

Adanya perbedaan dan persaingan pada siswa kelas khusus olahraga sehingga masih sering munculnya kecemasan dan kurangnya kepercayaan diri pada siswa Kelas Khusus Olahraga, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta yang berjumlah 18 orang, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) tingkat kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta pada kategori "sangat rendah" 5,56%, "rendah" 27.78%, "cukup" 38.89%, "tinggi" 22.22%, dan "sangat tinggi" 5.56%. (2) tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta pada kategori "sangat rendah" 11,11%, "rendah" 11,11%, "cukup" 61,11%, "tinggi" 11,11%, dan "sangat tinggi" 5,56%.

Kata kunci: kecemasan, kepercayaan diri, cabang sepakbola,

#### **Abstract**

*There are differences and competition among students in Special Sports Class so that students' anxiety and lack of self-confidence in Special Sports Class come up, so this study aims to determine the level of students' anxiety and self-confidence in the Special Sports Class of football in State Senior High School 4 Yogyakarta. This research is descriptive research. The method used is the survey method. The technique of collecting data uses a questionnaire. The sample in this research is the students in the Special Sports Class of football in State Senior High School 4 Yogyakarta, which numbered 18 people who were taken using the total sampling technique. The data analysis technique uses quantitative descriptive analysis presented in the form of a percentage. The results of the study showed that: (1) the level of students' anxiety in Special Sports Class of football in State Senior High School 4 Yogyakarta in the category of "very low" 5.56%, "low" 27.78%, "enough" 38.89%, "high" 22.22%, and "very high" 5.56%. (2) The level of students' confidence in Special Sports Class of football in State Senior High School 4 Yogyakarta in the category of "very low" 11.11%, "low" 11.11%, "enough" 61.11%, "high" 11.11%, and "very high" 5.56%.*

*Keywords: anxiety, self-confidence, football*

#### **PENDAHULUAN**

Saat ini banyak sekolah yang mulai mengedepankan kemampuan, bakat, dan keterampilan untuk menggali potensi-potensi terpendam seperti apa yang telah dijelaskan di atas. Bidang pendidikan juga mengambil bagian sebagai upaya untuk menggali potensi tersebut, misalnya dengan menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler bahkan kini telah terdapat kelas khusus olahraga.

Kelas Khusus Olahraga (KKO) merupakan kelas yang secara khusus bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minat sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya. Kelas ini pada umumnya sebagai kelas yang menampung peserta didik yang memiliki bakat istimewa khususnya dalam bidang olahraga. Peserta didik kelas khusus olahraga selalu melatih dan melaksanakan program-program latihan cabang olahraga yang digelutinya misalnya peserta didik yang spesifikasinya

pada cabang sepakbola, maka peserta didik tersebut akan lebih mengedepankan cabang olahraga itu, demikian juga cabang olahraga yang lain.

Sumaryanto menyatakan dalam acara presentasi pelaksanaan Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 4 Yogyakarta yang dikutip dari Sumaryana (2015: 26), menjelaskan bahwa kelas khusus olahraga adalah kelas khusus yang memiliki peserta didik dengan bakat istimewa di bidang olahraga. Peserta didik mendapat layanan khusus dalam mengembangkan bakat istimewanya, dengan demikian peserta didik kelas khusus olahraga memiliki percepatan dalam hal pencapaian prestasi olahraga sesuai dengan bakat dan jenis olahraga yang ditekuninya.

Melihat dari tujuan Kelas Khusus Olahraga (KKO) maka jelas bahwa diharapkan pihak sekolah berusaha memupuk kegemaran dan bakat peserta didik agar mempunyai kesempatan untuk berkembang melalui kelas khusus olahraga agar dapat membawa nama baik sekolah melalui kejuaraan-kejuaraan tingkat sekolah maupun kejuaraan besar lainnya. Guru olahraga dan kepala sekolah selaku pemegang kebijakan sudah seharusnya memiliki tanggung jawab bersama, agar program Kelas Khusus Olahraga (KKO) mendapat perhatian dari peserta didik.

Dibukanya kelas khusus olahraga ini merupakan sebuah rancangan untuk mempersiapkan para peserta didik agar memiliki jati diri bangsa yang kokoh dan mempunyai kemampuan bersaing pada tingkat nasional maupun internasional. Sekolah mengharapakan kelas khusus olahraga ini dapat menjadi ujung tombak dalam rangka mewujudkan kualitas pendidikan nasional serta mengembangkan dan mempersiapkan lulusan Negeri 4 Yogyakarta yang berprestasi sehingga mampu menjunjung harkat dan martabat bangsa. Melalui kelas khusus olahraga dan

didukung dengan tenaga pendidik serta fasilitas yang memadai diharapkan SMA Negeri 4 Yogyakarta menjadi sekolah unggulan yang berbasis olahraga dengan lulusan yang mampu berperan aktif dalam masyarakat, trampil, dan mandiri.

Pelaksanaan program kelas khusus olahraga di SMA Negeri 4 Yogyakarta memiliki beberapa cabang olahraga antara lain adalah sepakbola, bola voli, sepak takraw, taekwondo, atletik, pencak silat, karate, dan bulutangkis. Jadwal pembinaan cabang olahraga adalah hari Selasa, Jum'at, dan Rabu sore. Khusus cabang olahraga sepakbola mendapat tambahan hari Jum'at sore dimulai pukul 15.00 WIB. Program tersebut dimulai sejak pukul 06.00 - 08.00 WIB di lapangan masing-masing cabang olahraga. Peserta didik diberi waktu untuk pulang setelah mengikuti pembinaan, namun pada jam pelajaran ketiga yaitu pukul 08.30 WIB peserta didik harus sudah berada di sekolah untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar seperti biasa. Tetapi pada kenyataannya setelah dilakukan observasi dengan pengamatan dan wawancara dengan guru pendamping peserta didik KKO tersebut masih banyak yang datang terlambat, sehingga kegiatan pembelajaran akan terganggu. Ketika program latihan dilakukan banyak peserta didik yang bersemangat. Perbedaan yang nampak saat pembelajaran di kelas peserta didik KKO sangat antusias mengikuti pelajaran, namun terdapat pula peserta didik yang melakukan aktivitas lain, sehingga dapat mengganggu kegiatan belajar mengajar seperti bercanda dengan teman dan bermalas-malasan untuk memperhatikan pelajaran.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa peserta didik di antaranya memiliki motivasi karena ingin menjadi atlet yang profesional, ingin meningkatkan pengetahuan olahraga yang ditekuni, bahkan ada karena dorongan orang tua dan teman-teman. Selain itu

terdapat pula peserta didik yang memilih kelas khusus olahraga karena pelatih pada cabang olahraganya, akan tetapi terdapat juga karena paksaan orang tua, sehingga saat mengikuti kegiatan peserta didik merasa kurang bersemangat dan hanya untuk besenang-senang saja. Peserta didik KKO yakin bahwa memiliki bakat istimewa dalam dirinya khususnya dalam bidang olahraga dan peserta didik tersebut ingin mengembangkan bakat tersebut melalui kelas khusus olahraga.

Prestasi maksimal dapat dicapai oleh peserta didik dengan adanya kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik khususnya kepercayaan diri. Percaya diri dapat diartikan suatu kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Banyak cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan disiplin bagi peserta didik olahraga yang akan melakukan latihan dan pertandingan. Rasa percaya diri bagi peserta didik harus diperhatikan supaya dalam pencapaian prestasinya akan lebih termotivasi, dalam diri peserta didik. Kepercayaan diri (*self confidence*) merupakan modal utama seseorang, khususnya peserta didik untuk mencapai prestasi. Peserta didik yang mempunyai kepercayaan diri berarti peserta didik tersebut sanggup, dan meyakini dirinya dalam mencapai prestasi maksimal.

Prestasi maksimal dapat dicapai oleh peserta didik dengan adanya kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik khususnya kecemasan dan kepercayaan diri. Salah satu aspek kematangan mental ditentukan oleh tingkat kematangan emosi. Banyak atlet yang tidak sukses mewujudkan kemampuan optimalnya hanya karena rasa cemas dan takut

gagal yang berlebihan. Kecemasan akan menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Pada taraf sedang, kecemasan justru meningkatkan kewaspadaan pada diri individu. Namun sebaliknya apabila kecemasan pada tingkat berlebihan akan menghilangkan konsentrasi dan menurunkannya koordinasi antara otak dan gerak motorik. Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2006: 64).

Husdarta (2011: 41) menyatakan bahwa kondisi tersebut muncul reaksi-reaksi fisiologis dari dalam tubuh seorang atlet. Pengaruhnya keringat mengucur deras padahal biasanya biasa, tangan dan kaki basah oleh keringat, nafas terengah-engah, gemetar, kepala pusing, mual hingga muntah-muntah. Itu semua merupakan respon fisik atas keadaan mental yang sedang meningkat yang secara umum atlet tersebut merasa cemas. Gejala-gejala fisik yang menyertai kecemasan adalah keringat dingin, telapak tangan basah, denyut jantung meningkat, serta keluarnya keringat dingin.

Kecemasan tidak selalu merugikan, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme kontrol terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi, namun jika level kecemasan sudah tidak terkontrol, sehingga telah mengganggu aktivitas tubuh, maka hal itu jelas akan sangat mengganggu. *Skill* individu atau kelompok yang sebelumnya baik atau di atas rata-rata tidak akan keluar dalam sebuah pertandingan jika atlet tersebut mengalami kecemasan dan tidak bisa mengontrol kondisi emosinya. Hal itu dapat berakibat hasil yang diharapkan tidak sesuai yang diinginkan, seperti kalah atau gagal

dalam sebuah pertandingan (Sudrajat, 2001: 37).

Percaya diri dapat diartikan suatu kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Banyak cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan disiplin bagi peserta didik olahraga yang akan melakukan latihan dan pertandingan. Rasa percaya diri bagi peserta didik harus diperhatikan supaya dalam pencapaian prestasinya akan lebih termotivasi, dalam diri peserta didik. Kepercayaan diri (*self confidence*) merupakan modal utama seseorang, khususnya peserta didik untuk mencapai prestasi. Peserta didik yang mempunyai kepercayaan diri berarti peserta didik tersebut sanggup, dan meyakini dirinya dalam mencapai prestasi maksimal.

Sebagai peserta didik pada umumnya, peserta didik khusus kelas olahraga selain mampu meraih prestasi tertinggi dalam bidang olahraga juga dituntut untuk memiliki nilai akademik yang tinggi pula. Namun pada kenyataannya terdapat beberapa peserta didik yang mengantuk, merasa malas, dan merasa lelah saat mengikuti kegiatan belajar mengajar di kelas. Berdasarkan masalah di atas, yang berjudul "Tingkat kecemasan dan kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta".

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2007:

147), penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya.

### Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMA Negeri 4 Yogyakarta, yang beralamat di Jalan Magelang, Karangwaru, Tegalrejo, Karangwaru, Kec. Tegalrejo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55241. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2019.

### Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta yang berjumlah 18 peserta didik. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*.

### Instrumen Penelitian

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Instrumen kecemasan diadopsi dari jurnal Nyak Amir (2012) yang berjudul "Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga". Metode pengembangan alat ukur ini dilakukan dengan dua kegiatan, yaitu: adaptasi instrumen, dan pengumpulan butir baru melalui item pool dan *screening of item pool (Q-sort)*. Data dianalisis melalui pembuktian validitas dan estimasi reliabilitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa validitas berada pada kategori baik, dan reliabilitas skala kecemasan pada kategori cukup, dan skala kecemasan olahraga yang terdiri atas 4 faktor dan 22 butir pernyataan ini dapat dipakai untuk mengukur kecemasan olahraga. Instrumen tersebut memiliki validitas yang tinggi dan koefisien reliabilitas antara 0,631 sampai dengan 0,823. Kisi-kisi instrumen sebagai berikut:

### Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan

Variabel	Indikator	Nomor Butir
Kecemasan atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 4 Yogyakarta	Motorik	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
	Afektif	10, 11, 12
	Somatik	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19
	Kognitif	20, 21, 22
<b>Jumlah</b>		<b>22</b>

(Sumber: Nyak Amir, 2012)

Instrumen keyakinan diri diadopsi dari penelitian Dyah Ardhini (2012). Instrumen tersebut telah divalidasi oleh dosen ahli yaitu Bapak Dr. Komarudin, M.A, dan telah dilakukan proses uji coba instrumen untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen tersebut. Kisi-kisi instrumen sebagai berikut:

**Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri**

Variabel	Indikator	Butir	
		Positif	Negatif
Kepercayaan diri atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 4 Yogyakarta	Keyakinan pada kemampuan diri	1, 2, 3, 5, 7, 8	4, 6, 9
	Optimisme	11, 13, 14, 15, 17	10, 12, 16
	Objektif	18, 19, 22, 24	20, 21, 23, 25
	Konsekuensi	28, 31, 32, 33	26, 27, 29, 30
	Rasional dan realistis	34, 38, 40, 41	35, 36, 37, 39
<b>Jumlah</b>		<b>41</b>	

Pengumpulan data merupakan sebuah proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket kepada

responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

1. Peneliti mencari data atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 4 Yogyakarta.
2. Peneliti menentukan jumlah atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 4 Yogyakarta yang menjadi subjek penelitian.
3. Peneliti menyebarkan instrumen tes kepada responden.
4. Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
5. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

**Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif, dengan rumus (Sugiyono, 2007: 40):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Azwar (2016: 163) menjelaskan untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 3. Norma Penilaian**

Interval	Kategori
$M + 1,5 SD < X$	Sangat Tinggi
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 S$	Tinggi
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Cukup
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Sumber: Azwar, 2016: 163)

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

**1. Tingkat Kecemasan**

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta didapat skor terendah (*minimum*) 48,00, skor tertinggi (*maksimum*) 82,00, rerata (*mean*) 67,94, nilai tengah (*median*) 68,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 63,00, *standar deviasi* (SD) 8,15.

Tingkat kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta pada kategori “sangat rendah” 5,56%, “rendah” 27,78%, “cukup” 38,89%, “tinggi” 22,22%, dan “sangat tinggi” 5,56%.

## 2. Tingkat Kepercayaan Diri

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta didapat skor terendah (*minimum*) 105,00, skor terbaik (*maksimum*) 156,00, rerata (*mean*) 127,89, nilai tengah (*median*) 125,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 123,00, *standar deviasi* (SD) 13,16.

Tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta pada kategori “sangat rendah” 11,11%, “rendah” 11,11%, “cukup” 61,11%, “tinggi” 11,11%, dan “sangat tinggi” 5,56%.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Hasil penelitian dijelaskan sebagai berikut:

### 1. Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta pada kategori

cukup. Kategori paling tinggi yaitu pada kategori cukup sebesar 38,89% atau 7 peserta didik, selanjutnya pada kategori rendah sebesar 27,78% atau 5 peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa pemain masih cukup merasa cemas. Kecemasan merupakan salah satu faktor non teknis yang sering kali mengganggu performa atlet futsal pada saat bertanding. Kecemasan dapat menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Pada taraf sedang, kecemasan justru meningkatkan kewaspadaan pada diri individu. Namun sebaliknya apabila kecemasan pada tingkat berlebihan dapat menghilangkan konsentrasi dan menurunnya koordinasi antara otak dan gerak motorik. Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2000: 63).

Permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor internal yaitu permasalahan yang timbul dari dalam atlet itu sendiri misalnya permasalahan emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang tinggi, stress yang berlebihan. Semua permasalahan itu tentu akan berpengaruh terhadap prestasi atlet, namun dalam kesempatan ini akan dilakukan mengambil salah satu permasalahan yang ditimbulkan dari faktor internal yaitu kecemasan. Seperti yang dikemukakan oleh (Azam dalam Husdarta, 2011: 32) “Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negative oleh

ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet. Dilihat dari kecenderungan masyarakat yang memberikan penilaian positif terhadap atlet yang memenangkan pertandingan dan cenderung memberikan penilaian negatif terhadap atlet yang kalah". Kecemasan yang disebabkan faktor intrinsik antara lain; berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut gagal, sifat kepribadian yang memang pencemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik, antara lain; lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan dan tuntutan dari pelatih dan keluarga (Husdarta, 2011: 80).

Pada kenyataannya, saat ini masih banyak atlet atau tim dengan kualitas fisik, teknik, dan taktik yang bagus, tapi masih belum bisa mengeluarkan kemampuan optimalnya di pertandingan karena tingkat kecemasan yang tinggi pada atlet yang diakibatkan oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Febiaji (2012) yang menyatakan bahwa terdapat 21.94% faktor intrinsik dan 78.06% faktor ekstrinsik. Gejala yang muncul pada gangguan kecemasan antara lain ada ciri fisik seperti sakit kepala, berkeringat banyak, susah bernafas, merasa gugup, gelisah, dan otot menegang. Kecemasan biasanya muncul jika dihadapkan dengan sesuatu yang baru, seperti pertandingan awal dan juga dalam menghadapi pertandingan.

## 2. Tingkat Kepercayaan Diri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta pada kategori cukup. Kategori paling tinggi yaitu pada kategori cukup sebesar 61,11% atau 11 peserta didik. Prestasi maksimal dapat dicapai

oleh atlet dengan adanya kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik khususnya kepercayaan diri. Percaya diri dapat diartikan suatu kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Banyak cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan disiplin bagi atlet olahraga yang akan melakukan latihan dan pertandingan. Rasa percaya diri bagi atlet harus diperhatikan supaya dalam pencapaian prestasinya akan lebih termotivasi, dalam diri atlet. Kepercayaan diri (*self confidence*) merupakan modal utama seseorang, khususnya atlet untuk mencapai prestasi. Atlet yang mempunyai kepercayaan diri berarti atlet tersebut sanggup, dan meyakini dirinya dalam mencapai prestasi maksimal.

Komarudin (2015: 68) dalam bukunya menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek dari kepribadian kepercayaan diri yang dimiliki oleh atlet merupakan modal dasar yang sangat penting dalam kepribadiannya yang terbentuk melalui proses latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial. Percaya diri "self-confidence" merupakan modal utama seorang atlet untuk dapat maju, karena pencapaian prestasi yang tinggi dan pemecahan rekor atlet itu sendiri harus dimulai dengan percaya bahwa ia sanggup melampaui prestasi yang pernah dicapainya. Kurangnya percaya diri tidak akan menunjang tercapainya prestasi yang tinggi.

Kurangnya percaya diri seorang atlet merupakan penghambat untuk dapat berprestasi tinggi, waktu mengalami kegagalan atlet sudah akan merasa kurang mampu atau kurang percaya atas kemampuannya, sehingga mudah putus asa dan apabila dituntut untuk berprestasi lebih tinggi lagi akan mudah mengalami

frustasi. *Over confidence* atau percaya pada diri sendiri secara berlebihan, hal ini terjadi karena atlet menilai kemampuannya sendiri melebihi dari kemampuan yang dimiliki sebenarnya. Hal ini erat hubungannya dengan sifat kepribadian atlet yang bersangkutan.

Percaya diri yang tinggi adalah percaya diri yang optimal bukan kelebihan percaya diri karena jika yang dimiliki atlet kelebihan percaya diri yang akan timbul adalah emosional, dan rasa meremehkan kemampuan lawan sehingga dapat mengganggu permainan atlet (Setyobroto, 2002: 43-44). Sebagian besar atlet yang percaya bahwa kepercayaan diri akan membawa keberhasilan dalam melakukan aktivitas. Kepercayaan diri dapat dibangun melalui kerja keras, latihan dan perencanaan yang baik. Atlet yang memiliki kepercayaan diri optimal akan maksimal dalam performa, karena tidak ada keraguan saat menghadapi pertandingan yang ada hanyalah kerja keras, semangat juang, dan tidak ada putus asa. Mencapai suatu prestasi yang maksimal, seorang pelatih hendaknya benar-benar memperhatikan aspek psikis setiap atlet, atlet harus dipandang sebagai individu, bukan sebagai satu kesatuan, hal ini sangat penting dilakukan, karena antara individu dengan individu lain sangatlah berbeda, dilihat dari gambaran kepribadian secara umum, potensi intelektual dan daya pikirnya yang dihubungkan dengan olahraga

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa:

1. Tingkat kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta pada kategori “sangat rendah” 5,56%, “rendah” 27,78%, “cukup” 38,89%, “tinggi” 22,22%, dan “sangat tinggi” 5,56%.

2. Tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta pada kategori “sangat rendah” 11,11%, “rendah” 11,11%, “cukup” 61,11%, “tinggi” 11,11%, dan “sangat tinggi” 5,56%.

### Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tingkat kecemasan dan kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian tentang tingkat kecemasan dan kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta dengan menggunakan model lain.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2016). *Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Chaplin, J.P. (2006). *Kamus lengkap psikologi*. (terjemahan: Kartini Kartono). Jakarta: PT. Raja Grafindo Jaya.
- Dyah Ardhini. (2012). *Hubungan motivasi berprestasi dan keyakinan diri dengan prestasi belajar siswa kelas olahraga SMP Negeri 4 Purbalingga*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Febiaji. (2014). *Tingkat kecemasan atlet POMNAS XIII cabang olahraga sepak*



*bola sebelum menghadapi pertandingan.*  
Skripsi, sarjana tidak diterbitkan.  
Universitas Negeri Yogyakarta,  
Yogyakarta.

Husdarta, H.J.S. (2011). *Psikologi olahraga*.  
Bandung: Alfabeta.

Komarudin. (2015). *Psikologi olahraga latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Nyak Amir. (2012). Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, Tahun 16, Nomor 1, 2012.

Setyobroto, S. (2002). *Psikologi olahraga*. Jakarta: PT. Anem Kosong Anem.

Sudradjat, N. W. (2001). Kecemasan bertanding serta motif keberhasilan dan keterkaitannya dengan prestasi olahraga perorangan dalam pertandingan untuk kejuaraan. *Jurnal Psikologi Indonesia*, No. 1, 7-13.

Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfa Beta.

Sumaryana. (2015). *Perbedaan prestasi belajar siswa kelas khusus olahraga dengan siswa kelas reguler SMP Negeri 2 Tempel tahun ajaran 2014/2015*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.