

## HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN MENJELANG PERTANDINGAN PADA ATLET BOLA BASKET DI UNIT KEGIATAN MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

**Ayu Khoiriyatul Amaliyah**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
e-mail: amaliyahmasud@gmail.com

**Riza Noviana Khoirunnisa, S. Psi., M. Si**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
e-mail: rizanoviana@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola basket di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan total subjek penelitian sebanyak 59 atlet bola basket dari UKM Universitas Negeri Surabaya. Teknik analisis data untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik product moment correlation. Berdasarkan hasil analisis data dari penelitian tersebut diperoleh hasil ( $r = -0.764$ , dan  $p = 0.000$ ;  $p < 0.05$ ). hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang sangat signifikan antara kepercayaan diri atlet dengan kecemasan menjelang pertandingan. Tanda negatif dalam hasil analisis data diatas artinya berlaku perbandingan terbalik, semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan yang dialami dan sebaliknya. Sumbangan efektif kepercayaan diri atlet terhadap kecemasan menjelang pertandingan dalam penelitian ini adalah sebesar 76,4%.

**Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Kecemasan Menjelang Pertandingan.**

### Abstract

*The purpose of the research is to determine the relationship between self confidence and anxiety before match on basketball athletes at students activity unit state university of Surabaya. This research use quantitative research method. The research subject is 59 basketball athletes at students activity unit state university of Surabaya. The data analysis techniques to know the hypothesis of study using correlation product moment, base on the result of the data analysis the research results obtained ( $r = -0.764$ ,  $p = 0.000$ ). The suggest that there is very significant relationship between the athlete's confidence with anxiety before the match. Negative sign of the data analysis result above means apply reverse comparison, the lower confidence it makes higher the anxiety experienced and vice versa. The effective contribution of athlete confidence to anxiety before match in this study was 76.4%.*

**Keywords: Self Confidence, Anxiety of Basketball Athletes, Athlet.**

### PENDAHULUAN

Bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang cukup banyak diminati oleh masyarakat luas, dari usia anak-anak sampai dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga kelompok dengan menggunakan bola besar, dalam permainannya terdiri dari kelompok beranggotakan 5 orang. Permainan ini menggunakan bola pantul karet di lapangan, poin dalam permainan ini bisa didapatkan dengan memasukkan bola pada keranjang (*basket*) lawan.

Berbicara tentang cabang olahraga bola basket, prestasi atlet Indonesia dapat dibilang cukup membanggakan salah satu contohnya adalah dilansir dari media online Jakarta (ANTARANEWS) oleh Siahaan

mengabarkan bahwa tim nasional bola basket putra Indonesia meraih medali perak di SEA Games ke 27 di Malaysia tahun 2017 ini, kemenangan yang hanya di posisi kedua ini diraih tim putra akibat dari ketertinggalan skor telak 55-94 dari Filipina. Medali perak tim nasional putra ini adalah medali ke empat dari perolehan SEA Games sejak tahun 2015, 2007 dan 2001 lalu.

Prestasi-prestasi yang dihasilkan dari para atlet tersebut tidak luput dari usaha keras yang diupayakan untuk mencapai sebuah kesuksesan. Usaha-usaha ini bisa dalam berbagai bentuk, baik secara fisik dengan latihan memaksimalkan kemampuan dan teknik permainan juga secara psikologis berupa mental juara yang terus ditempa agar tidak mudah menurun sehingga mempengaruhi kualitas dari atlet itu sendiri. Berbagai macam persiapan

dan latihan dilakukan untuk memperoleh hasil terbaik yang bertujuan untuk mengalahkan lawan yang mungkin dinilai memiliki kemampuan lebih dari atlet tersebut. Macam-macam spekulasi dan perasaan khawatir dari atlet mengenai pertandingan yang akan dijalaninya, perasaan khawatir kalah dalam permainan, perasaan takut akan penampilan yang tidak maksimal bahkan kemungkinan cedera yang bisa dialaminya dan kemungkinan-kemungkinan buruk lain yang dinilai sebagai ancaman dalam kegiatan olahraga yang ditekuni sebagai seorang atlet.

Perasaan takut dan kekhawatiran yang dirasakan seseorang tentang suatu hal disebut dengan kecemasan. Secara umum kecemasan merupakan keadaan yang diartikan sebagai sebuah ancaman yang dapat mempengaruhi keberlangsungan hidup seseorang yang mengalaminya. Atlet yang merasakan perasaan takut akan kekalahan dalam bertanding, khawatir penampilannya buruk juga merupakan sebuah kecemasan yang dialami oleh atlet berkaitan dengan cabang olahraga yang ditekuninya, sehingga sebuah kecemasan yang timbul akibat dari kegiatan olahraga bisa disebut dengan kecemasan olahraga.

Kecemasan menurut Gunarsa (1987) merupakan rasa khawatir dan takut yang tidak jelas penyebabnya. Kecemasan-kecemasan yang kerap dialami oleh atlet ini biasanya seperti akan menjalani sebuah pertandingan merasakan keinginan buang air kecil lebih tinggi, keluarnya keringat dingin, badan gemetar, kepala terasa pening hingga merasa pandangan sedikit kabur, selain hal-hal yang tampak atlet juga merasa jika melihat lawan terasa lebih memiliki kemampuan yang hebat, konsentrasi menjadi hilang ketika mendengar sorak sorai penonton, ketika mendapat arahan dari pelatih takut mengecewakan dan dimarahi, yang paling membuat atlet takut adalah kekalahan dalam pertandingan.

Bentuk kecemasan menjelang pertandingan yang dialami oleh atlet ini merupakan fenomena yang sering terjadi juga pada atlet yang tergabung dalam sebuah klub olahraga. Sebagai contoh fenomena yang terjadi adalah kecemasan menjelang pertandingan yang dialami atlet bola basket yang tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Negeri Surabaya. Pengamatan fenomena ini melalui observasi dan memberikan daftar *checklist* untuk menggambarkan keadaan yang dialami pada beberapa jumlah atlet yang sedang melakukan latihan untuk persiapan pertandingan, berlokasi di lapangan bola basket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.

Hasil dari observasi awal terdapat beberapa aitem yang dijawab secara kompak memberikan hasil yang sama disetujui yaitu berkeringat lebih banyak, jantung berdebar-debar, persendian menjadi kaku, merasa

khawatir, tidak bisa fokus dan sulit berkonsentrasi. Hasil hitung dari *check list* yang diberikan mendapatkan total jumlah 21 atlet yang mendapatkan skor diatas rata-rata, dan hanya 5 atlet yang dibawah rata-rata. Skor rata-rata diambil dari jumlah total aitem yang dibenarkan lalu dibagi dengan jumlah responden atlet yang menjawab. Hasil dari sebaran *check list* ini mengindikasikan bahwa terdapat kecemasan yang dialami oleh atlet menjelang pertandingan. Penjelasan diatas menerangkan bahwa kecemasan dapat timbul dalam bentuk reaksi fisiologis maupun reaksi psikis yang dapat berpengaruh pada penampilan atlet.

Kecemasan yang dialami oleh atlet memang cenderung berbeda-beda baik efek maupun tingkatannya. Kecemasan bisa timbul dikarenakan beberapa faktor, salah satunya seperti yang dikatakan oleh Myslidayu yaitu akibat dari ancaman yang dirasakan atlet sehingga mempengaruhi keyakinan pada kemampuan diri lalu berimbas pada menurunnya kepercayaan diri sehingga timbul kecemasan.

Kepercayaan diri secara umum merupakan keyakinan pada diri sendiri untuk mampu mencapai sebuah tujuan yang diinginkan. Kepercayaan diri merupakan modal utama untuk mencapai prestasi maksimal sebagai atlet, dan berguna untuk menjaga kemampuan terbaik yang dimiliki sehingga atlet tersebut tetap menampilkan performa terbaik. Myslidayu (2014) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai rasa percaya pada kemampuan diri bahwa mampu mencapai prestasi atau target tertentu bagi seorang atlet. Sehingga atlet dengan kepercayaan diri yang tinggi akan memiliki kontrol diri yang baik, dan sebaliknya jika seorang atlet tidak memiliki kepercayaan diri yang cukup maka akan mudah mengalami kecemasan.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Fahmi (2013) dengan judul “Hubungan Kecemasan Dengan Ketepatan *Floating Overhead Serve* Bola Voli Pada Siswa Ekstra kulikuler Bola Voli Di SMA Negeri Rangel Kabupaten Tuban”, menjadikan kecemasan sebagai variabel yang mempengaruhi aktivitas olahraga bola voli yang berhubungan dengan ketepatan salah satu teknik permainan bola voli. Ditemukan hasil bahwa memang terdapat hubungan yang signifikan dengan bentuk berbanding terbalik, yaitu apabila kecemasan yang dialami oleh subjek tinggi maka ketepatan teknik semakin rendah dan sebaliknya, apabila kecemasan rendah maka ketepatan teknik semakin akurat. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Kusumajati (2011) dengan judul “Hubungan Antara Kecemasan Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Anggar Di DKI Jakarta”, menjadikan kecemasan sebagai salah satu fokus penelitiannya terhadap atlet dalam menjelang pertandingan yang dapat mempengaruhi motivasi

berprestasi dalam bertanding dan terdapat hubungan yang signifikan dalam bentuk korelasi negatif.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dan didukung dari hasil penelitian sebelumnya, maka akan dilakukan penelitian lanjutan tentang kecemasan menjelang pertandingan yang dialami oleh atlet dengan menggunakan faktor penyebab kecemasan yaitu kepercayaan diri untuk dijadikan variabel pengaruh dalam penelitian yang akan dilaksanakan. Harapan dalam penelitian ini dapat menjawab permasalahan yang timbul serta menambah wawasan tentang fokus penelitian yang diambil.

## METODE

Penelitian ini termasuk kedalam penelitian kuantitatif komparatif. Menggunakan 89 atlet UKM bola basket Universitas Negeri Surabaya. Merupakan penelitian tanpa sampel penelitian, subjek dibagi menjadi dua yaitu 30 atlet menjadi responden uji coba instrumen dan 59 atlet menjadi responden penelitian. Instrumen penelitian menggunakan angket dengan skala kepercayaan diri yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya oleh Andrianto (2017). Angket pada penelitian ini dikembangkan dari aspek-aspek kepercayaan diri dari Mylsidayu (2014), sedangkan instrumen angket kecemasan menggunakan skala kecemasan yang dibuat dan dikembangkan oleh peneliti dari aspek-aspek Gunarsa (1987). Analisis data menggunakan teknik *product moment* yang dikembangkan oleh Karl Pearson yang dilakukan juga dengan bantuan program computer SPSS 23.0 for windows.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan *product moment correlation* dapat diketahui dari hasil bahwa terdapat hubungan dari kedua variabel. Hasil tersebut dapat dilihat pada table yang menunjukkan hasil nilai signifikansi sebesar 0.000 yang lebih kecil dari 0.05 ( $\text{sig} < 0.05$ ) yang artinya memiliki hasil yang signifikan. Hasil uji analisis data dengan menggunakan *product moment correlation* pada table yang sama menunjukkan nilai signifikansi sebesar -0.764, yang menunjukkan jika benar terdapat hubungan yang berada pada kategori kuat antara kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola basket. Terdapat tanda negatif (-) di depan nilai signifikansi hasil korelasi pada hasil analisis data penelitian ini, yang memiliki arti korelasi negatif (berbanding terbalik) diantara kedua variabel penelitian.

## Pembahasan

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan atlet bola basket Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya sebagai subjek penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola basket Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. Nilai signifikansi yang diperoleh pada penelitian ini dapat dilihat pada table 4.7 yang menunjukkan hasil nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 ( $\text{sig} < 0,05$ ) yang artinya kedua variabel yaitu kepercayaan diri dan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola basket memiliki hasil yang signifikan.

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan *product moment correlation* dapat diketahui dari hasil bahwa terdapat hubungan dari kedua variabel. Hasil uji analisis data dengan menggunakan *product moment correlation* pada table 4.4 menunjukkan nilai sebesar -0,764, yang berarti terdapat hubungan yang berada pada kategori kuat antara kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola basket. Terdapat tanda negatif (-) di depan nilai hasil korelasi pada hasil analisis data penelitian ini, yang memiliki arti korelasi negatif (terbalik) diantara kedua variabel penelitian. Arah hubungan yang bersifat negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri atlet basket maka kecemasan atlet basket menjelang pertandingan akan semakin rendah, dan semakin rendah kepercayaan diri seorang atlet basket maka keemasannya akan semakin tinggi.

Hasil korelasi yang negatif dan signifikansi antara kepercayaan diri dan kecemasan atlet basket menjelang pertandingan pada Unik Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya menunjukkan bahwa kepercayaan diri mempunyai peranan penting dalam menentukan sebuah prestasi. Hal ini juga ditemukan pada penelitian lain. Penelitian yang dilakukan oleh (Rachmawati, dkk, 2016) dengan judul hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate diperoleh salah satu variabel lain yang berkontribusi dalam pembentukan kecemasan yakni kepercayaan diri dengan hasil kepercayaan diri memiliki kontribusi sebesar -0,528 dengan arah hubungan yang negatif yang berarti semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan seorang atlet.

Penelitian lain yang sama dilakukan Saputra (2015) dengan judul "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Siswa SKOI Di Samarinda". Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jumlah subjek populasi 90 siswa dan subjek sampel 65 siswa dengan status atlet, pengambilan data menggunakan skala kepercayaan diri

dan skala kecemasan. penelitian ini menghasilkan hubungan yang signifikan antara kedua variabel dengan  $r = 0,329$  dan  $p = 0,007$ .

Kecemasan menjelang pertandingan adalah keadaan distress yang dirasakan oleh atlet akibat dari kondisi emosi negatif yang meningkat, sehingga mempengaruhi atlet dalam mempersepsikan situasi pertandingan (Cox, dalam Saputra, 2015). Gunarsa (1987) menjabarkan sumber-sumber kecemasan ada dua macam yakni kecemasan yang bersumber dari dalam dan kecemasan yang bersumber dari luar. Kecemasan yang bersumber dari dalam berhubungan erat dengan kondisi atlet itu sendiri seperti kesiapan bermain, pikiran-pikiran negatif, dan pikiran puas diri dan juga perasaan sudah bermain dengan baik atau bisa disebut dengan kepercayaan diri pada atlet, sedangkan kecemasan yang bersumber dari luar berhubungan dengan lingkungan sekitar sebagai bentuk rangsangan eksternal yang mempengaruhi kecemasan seorang atlet seperti pengaruh massa dan situasi pertandingan. Kecemasan sebagai bentuk perilaku adaptif yang dilakukan oleh seorang atlet dalam menghadapi situasi pertandingan, apabila atlet dapat melalui secara rileks maka kecemasan tidak akan menjadi suatu masalah di dalam pertandingan olahraga.

Bagi seorang atlet, dalam suatu pertandingan selain kondisi fisik dan teknik, kondisi psikis juga sangat dibutuhkan. Kondisi dimana atlet dapat menghadapi respon dan tekanan. Faktor psikologis memiliki fungsi sebagai penggerak atau pengaruh penampilan atlet. Faktor psikologis merupakan struktur dan fungsi aspek psikis, seperti emosi, motivasi, kepercayaan diri dan beberapa aspek psikologis lainnya.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri dan memiliki harapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya. Komarudin (2013) menyatakan bahwa "atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berfikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya tetap baik". Kepercayaan diri merupakan modal utama bagi atlet untuk mencapai prestasi maksimal, atlet yang mempunyai kepercayaan diri selalu berfikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukannya sehingga penampilannya tetap baik.

Selain itu, Komarudin (2013) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai keyakinan seseorang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri, untuk melakukan dan meraih kesuksesan serta bertanggung jawab penuh

terhadap apa yang sudah ditentukan oleh dirinya. Pernyataan lain yang mendukung definisi kepercayaan diri juga diungkapkan oleh Setiadarma (2000) yang menyatakan kepercayaan diri sebagai keyakinan dalam diri individu yang merasa akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri diungkapkan oleh Mylsidayu (2014) yang menyatakan terdapat 2 faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yakni; Budaya organisasi, Karakteristik Demografi dan kepribadian. Budaya organisasi berhubungan dengan aspek-aspek struktural dan kultur manajemen sebuah organisasi olahraga, sedangkan karakteristik demografi dan kepribadian berhubungan dengan jenis kelamin, ras, orientasi tujuan masing-masing individu sebagai pelaku kegiatan olahraga.

Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada atlet basket diperoleh hasil yang signifikan sesuai dengan pendapat beberapa ahli yang fokus untuk mempelajari kedua variabel penelitian ini.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pengukuran yang dilakukan peneliti pada subjek, dapat diduga disebabkan oleh kecemasan yang dialami oleh atlet menjelang pertandingan kurang bisa di tanggulasi sejak awal sehingga menimbulkan gejala-gejala yang melemahkan kepercayaan diri seorang atlet basket. Seperti yang diungkapkan oleh Gunarsa (1987) ada dua gejala kecemasan yakni gejala fisik dan gejala psikis. Gejala pada aspek fisik ini diantaranya adalah adanya perubahan yang drastis pada tingkah laku, gelisah dan sulit tidur. Selanjutnya terjadi peregangan otot pada pundak, perut dan sekitarnya, lalu terjadi juga perubahan irama pemapasan dan lebih lanjut terjadinya kontraksi otot setempat, misalnya pada dagu, sekitar mata dan rahang. Pada gejala aspek psikis ditandai dengan gangguan pada perhatian dan konsentrasi, perubahan emosi, lalu timbulnya obsesi dan hilangnya motivasi serta tentu menurunnya tingkat percaya diri pada atlet.

Hal tersebut dapat dilihat dari kategori skor kepercayaan diri yang tinggi dimiliki atlet hanya 11,86% sedangkan sisanya masuk kategori sedang dan rendah, kemudian kategori skor kepercayaan diri rendah lebih sedikit jika dibandingkan dengan skor kecemasan dengan selisih 5%, selain itu kategori skor kepercayaan diri rendah lebih banyak daripada kategori skor kecemasan rendah dengan selisih 11,87%. Prosentase perbandingan antara kecemasan dan kepercayaan diri pada atlet basket memiliki kecemasan lebih tinggi dari kepercayaan diri. Sehingga kecemasan yang dialami oleh atlet menjelang pertandingan kurang bisa di tanggulasi sejak awal dan menimbulkan gejala-gejala yang melemahkan kepercayaan diri seorang atlet basket. Pengkategorian sendiri dilakukan untuk melihat penyebaran skor-skor

dari suatu kelompok yang digunakan sebagai satuan untuk memprediksi makna pada skor-skor individu seperti yang telah dijelaskan diatas.

Berdasarkan hasil penelitian ini, didapat bahwa hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa kepercayaan diri dapat memprediksi kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola basket Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya, hal ini dapat dibuktikan dengan hasil hitung prosentase kepercayaan diri sebesar 76,4% dapat mempengaruhi timbulnya kecemasan menjelang pertandingan. Akhir dari hasil penelitian yang telah diperoleh dari hasil hitung secara statistik dan teoritis menunjukkan bahwa variabel kepercayaan diri memiliki hubungan yang kuat dan signifikan dengan variabel kecemasan menjelang pertandingan pada atlet basket Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, diperoleh simpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet basket Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. Berlaku korelasi negatif yaitu korelasi dengan perbandingan terbalik, yaitu apabila kepercayaan diri atlet rendah maka kecemasan menjelang pertandingan pada atlet tinggi dan sebaliknya apabila kepercayaan diri tinggi maka kecemasan menjelang pertandingan pada atlet rendah.

### Saran

Pelatih diharapkan mengetahui dan memperhatikan lebih dalam lagi tentang kepercayaan diri pada atlet, sehingga dapat membantu atlet untuk mengatasi masalah-masalah yang terkait tentang kepercayaan diri pada atlet yang berdasarkan penelitian ini mempengaruhi kecemasan yang dialami atlet. Kepercayaan diri pada atlet sejatinya masih bisa dikontrol, diusahakan dan ditingkatkan dengan berbagai cara. Berikut adalah cara-cara untuk membangun kepercayaan diri atlet terutama dalam pertandingan; 1) Membangkitkan kembali ingatan pada kesuksesan yang pernah diraih sebelumnya. 2) Mengingat kembali usaha-usaha yang pernah dilakukan untuk mencapai kesuksesan dimasa lalu, yang artinya usaha yang telah sanggup dilakukan sehingga dapat mengulangnya kembali. 3) Tidak terlalu merisaukan kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan yang dapat mengakibatkan penghakiman pada diri sendiri. 4) Selalu mempercayai kemampuan diri sendiri.

Pada penelitian ini terdapat hasil bahwa tingkat kategorisasi dari kedua variabel berada pada kategori sedang cenderung tinggi, sehingga untuk mencapai penelitian yang lebih baik dengan hasil tingkat kategorisasi lebih tinggi sebaiknya memperhatikan faktor-faktor lain yang mendukung kedua variabel. Faktor-faktor yang lain misalnya pengaruh massa, kehadiran seorang pelatih merupakan faktor yang berasal dari luar kendali atlet yang dirasa mampu untuk mempengaruhi sebuah kecemasan yang dialami oleh atlet selain kepercayaan diri yang berasal dari dalam diri seorang atlet.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andrianto. (2017). *Hubungan Antara Self Talk Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Futsal. Jurnal Penelitian Psikologi*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya
- Fahmi, M. (2013). *Hubungan Antara Kecemasan Dengan Ketepatan Floating Overhead Serve Bpla Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Di MA Negeri Rangel Kabupaten Tuban. Jurnal penelitian psikologi*.
- Gunarsa, S. dkk. (1987) *Psikologi Olahraga*. Jakarta : PT. Bpk Gunung Mulia.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Kusumajati, Dian, A. (2011). *Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Pertandingan Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Anggar Di DKI Jakarta*. *Jurnal Humaniora*. Vol. 2. No. 1 April 2011 : 58-65.
- Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Rachmawati, dkk. (2013). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Unit Kegiatan Mahasiswa Institut Karate-Do Indonesia Universitas Sebelas Maret (UMK INKAI UNS)*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*. 2013.
- Saputra, Febryandi, T. (2015). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Siswa SKOI Di Samarinda*. *eJurnal Psikologi*, 2015. Vol. 3. No. 2 : 559-568.
- Setiadarma, Monty, P. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.