

## HUBUNGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP PRESTASI MEMANAH JARAK 40 METER PADA ATLET PANAHAN SMA KOTA SURABAYA

**Nurrohmat Warjito**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
nurohmat.18132@mhs.unesa.ac.id

**Pudjijuniarto**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
pudjijuniarto@unesa.ac.id

### **Abstrak**

Panahan merupakan cabang olahraga yang memerlukan daya tahan, konsentrasi, daya kekuatan fisik dan psikologi. Dalam cabang olahraga panahan atlet mengalami kurang percaya diri dan kecemasan pada saat akan menghadapi perlombaan. Hal itu dapat mengganggu konsentrasi yang akhirnya dapat mempengaruhi prestasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kepercayaan diri dan kecemasan terhadap prestasi memanah jarak 40 meter pada atlet panahan SMA kota Surabaya. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif metode korelasional dengan menggunakan statistik dari tiga variabel, yaitu: Kepercayaan diri, Kecemasan dan prestasi memanah jarak 40 Meter. Populasi dalam penelitian ini atlet panahan SMA kota Surabaya yang berjumlah 32 orang (18 Putra dan 14 Putri). Sampel menggunakan teknik *proporsional sampling* karena peneliti mendapatkan saran dari pelatih dengan sampel 14 orang yang terdiri dari 7 putra dan 7 putri atlet panahan SMA kota Surabaya. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara tingkat kepercayaan diri dan kecemasan terhadap prestasi memanah terhadap prestasi atlet panahan SMA kota Surabaya ( $r = 0,672$ ).

**Kata Kunci:** Kepercayaan diri, Kecemasan, prestasi memanah jarak 40 meter.

### **Abstract**

*Archery is a sport that requires endurance, concentration, physical and psychological strength. In archery, athletes experience a lack of confidence and anxiety when they are about to face a competition. It can interfere with concentration which can ultimately affect performance. This study aims to determine the relationship between the level of confidence and anxiety on archery achievement at a distance of 40 meters in high school archery athletes in Surabaya. In this study, the research method used is descriptive quantitative correlational method using statistics from three variables, namely: self confidence, anxiety and archery achievement at a distance of 40 meters. The population in this study was high school archery athletes in the city of Surabaya, amounting to 32 people (18 boys and 14 girls). The sample used proportional sampling technique because the researcher got advice from the coach with a sample of 14 people consisting of 7 sons and 7 daughters of high school archery athletes in the city of Surabaya. Based on the results of this study, it can be concluded that there is a strong relationship between the level of self confidence and anxiety about archery achievement on the achievement of archery athletes in Surabaya city high school ( $r = 0.672$ ).*

**Keywords:** *Self confidence, Anxiety, archery achievement at a distance of 40 meters.*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan aktivitas fisik untuk melatih tubuh menjadi sehat, olahraga tidak hanya menyehatkan jasmani namun melainkan juga menyehatkan rohani. Akan tetapi olahraga juga merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari aktivitas masyarakat, bahkan olahraga juga dapat membangunkan sebuah karakter pada suatu bangsa dan negara. Akan tetapi olahraga bisa menciptakannya identitas bangsa serta bernegara dengan adanya pembinaan olahraga yang berkualitas menggunakan SDM yang dapat dijadikan juga untuk peningkatan sebagai tanggung jawab, disiplin, sportivitas dalam perlombaan, sehingga dapat memperoleh prestasi yang bisa membanggakan olahraga baik dikancah nasional maupun internasional.

Meski demikian, pada saat ini perbandingan prestasi dalam bidang olahraga yang makin ketat daya saingnya, menjadi juara bukanlah lagi milik seorang saja namun sekarang prestasi olahraga juga menyangkut baik harkat serta prestasi suatu bangsa. Upaya yang telah dilakukan suatu daerah atau negara mengupayakan seorang atlet untuk menjadi juara dalam event terbesar pada olahraga. Yang telah dijelaskan pada UU nomor 3 tahun 2005 yang terkait dengan Sistem Keolahragaan Nasional telah dijelaskan olahraga ialah bentuk bagian dari proses hingga tercapainya tujuan untuk pengembangan olahraga nasional. Sehingga olahraga merupakan peranan penting dalam masyarakat, bangsa dan negara namun seharusnya diterapkan pada ketentuan yang tepat dalam aturan Keolahragaan Nasional. Menempatkan sebuah cabang olahraga unggul, akan tetapi bisa menerangkan yang tercantum dalam UU Sistem Keolahragaan Nasional tahun 2005 pasal 34 ayat 2 yang sebagaimana bisa menjadikan sebagai acuan dibagi dalam 10 bagian, terdiri dari: pelatihan sekolah, latihan pada usia dini, kompetensi, coach, atlet, iptek olahraga, masa depan, organisasi profesional, dana.

Panahan memiliki sejarah sangat panjang, Awal mulanya memanah bukan dijadikan olahraga melainkan untuk berburu. Selain buat perburuan, melainkan juga dipergunakan untuk perang pada zaman dulu, serta dijadikan sebagai olahraga bagi anggota kerajaan pada saat itu. Panahan Indonesia sangat berkembang dengan baik dan telah berhasil mencetak atlet terbaik pada event Olimpiade tahun

2016 dan SEA Games tahun 2017, salah satunya ada riau ega agatha, diananda choirunissa, ika yuliana rochmawati, hendra purnama, muhammad hanif wijaya. Panahan juga sebagai unggulan untuk indonesia mampu menyumbang medali bagi Indonesia diajang event bergengsi baik asia maupun eropa, akan tetapi tim panahan indonesia gagal merebutkan medali dalam ajang Olimpiade tahun 2016 dan Olimpiade tahun 2020. Pada SEA Games 2017 panahan berhasil menyumbang 4 medali emas

Panahan adalah olahraga yang menggunakan fisik, kekuatan dan psikologi. Seseorang pemanah juga tidak hanya sekedar membutuhkan tenaga besar, namun harus didukung dengan menggunakan fisik dan mental yang baik. Fisik dan mental atlet tidak hanya sekedar baik awal perlombaan, namun juga harus tidak berubah-ubah hingga selesainya perlombaan. Memanah juga berkaitan dengan tepat sasaran pada target face, memanah dengan melepaskan anak panah pada sasaran (target face). Menjadi faktor utama yang diharapkan pada memanah adalah konsisten. Dalam perlombaan banyak sekali faktor yang tidak bisa menebak prestasi seseorang atlet baik mulai dari jam terbang lomba, fisik, psikologi. Kadang seorang atlet juga seringkali mengalami lelah waktu mengikuti babak 1 sesi maupun 2 sesi yang menggunakan durasi panjang, apalagi dengan panasnya sinar matahari dan arah angin, yang mengubah irama pelepasan anak panah pada atlet.

Seorang atlet juga memiliki tanda-tanda fisiologis yang disebabkan adanya perubahan dari mental seperti: kaku, ketakutan dengan kegagalan, tergesa-gesa, berkurangnya fokus, pesimis dan juga bisa mempengaruhi performa dengan berubahnya sebuah irama pelepasan anak panah atlet pada satu kualifikasi perlombaan. Maksim (2007) menjelaskan bahwa ada dampak kegiatan terhadap beberapa dimensi psikologi, salah satu berkaitan antara kepercayaan diri serta kecemasan, pada mana terlibat aktif terhadap kegiatan yang petunjuk dengan kepercayaan diri (self confidence) bertambah tinggi serta dibanding dengan seorang yang tidak terlibat.

Kesalahan yang mengakibatkan seorang atlet tidak memaksimalkan akan terjadi pada atlet pada kondisi perlombaan. Ketidakmampuan atlet dalam kepercayaan diri dan kecemasan terhadap prestasi memanah jarak 40 meter. adanya stimulus pengganggu kepercayaan diri dan kecemasan yakni

berkurangnya kepercayaan diri. Contoh stimulus eksternal yang dapat menghambat konsentrasi merupakan atlet lain, coach, dan lingkungan sekitar perlombaan. Sehingga yang dari berasal dari seorang atlet dianggap dalam stimulus internal, contoh yang berasal dari stimulus internal ini mampu berupa fisik misalnya seorang atlet sedang mengalami cedera. Jannah (2016) mendefinisikan kecemasan ialah satu perasaan tidak menyenangkan yang disebabkan oleh situasi tersebut dengan ancaman. Dalam ruang olahraga dengan adanya situasi ancaman tersebut dapat menjadikan perubahan kondisi terarah baik bagi seorang atlet untuk memberikan performa yang tidak berubah-ubah. Perlombaan terkadang sebagai situasi ancaman yang dapat mengakibatkan berkurangnya kepercayaan diri dan kecemasan pada atlet.

Kecemasan sebetulnya adalah aspek psikologis yang normal dialami oleh seseorang (Jannah, 2016). Tetapi untuk atlet, apabila kecemasan tersebut menjalankan dengan kondisi intensitas meninggi dan kurangnya seorang atlet untuk bisa mengelola, maka kepercayaan diri serta kecemasan bisa merusak performa atlet saat perlombaan. Gunarsa (2008) menjelaskan bahwa kecemasan bisa melalui performa atlet menjadi 2 hal, yakni fisik (seperti mudah berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, otot merasa kaku, serta pernapasan tidak teratur) dan psikologis (contohnya seringkali gelisah, mudah emosi, dan konsentrasinya terganggu). Jannah (2016) menjelaskan bahwa dampak kecemasan terhadap fisik dan psikologis atlet. Mental yang baik sangat diperlukan pada atlet, karena dengan memiliki kondisi mental yang baik kemungkinan besar seorang atlet akan memiliki kesiapan mental akan menghadapi kompetisi atau kejuaraan.

Berdasarkan latar belakang bahwa upaya dalam hubungan tingkat kepercayaan diri dan kecemasan terhadap prestasi memanah jarak 40 meter pada atlet panahan SMA kota Surabaya merupakan salah satunya kepercayaan diri dan kecemasan yang mempengaruhi dalam prestasi memanah jarak 40 meter, yang bertujuan pada *Base On Research* adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kepercayaan diri dan kecemasan terhadap prestasi memanah jarak 40 meter pada atlet panahan SMA kota Surabaya. Berdasarkan uraian diatas dan pengalaman peneliti pada cabang olahraga panahan atlet mengalami kurang percaya diri dan kecemasan pada saat akan

menghadapi perlombaan. Hal itu dapat Mengganggu konsentrasi yang akhirnya dapat mempengaruhi prestasi. oleh karena itu penelitian ini bertujuan buat mengetahui terdapat tidaknya hubungan tingkat kepercayaan diri dan kecemasan terhadap prestasi memanah jarak 40 meter atlet panahan SMA kota Surabaya.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif metode korelasional dengan menggunakan statistik dari tiga variabel, yaitu: Kepercayaan diri, Kecemasan dan prestasi memanah jarak 40 meter.

Populasi dalam penelitian ini atlet panahan SMA kota Surabaya yang berjumlah 32 orang (18 Putra dan 14 Putri). Sampel menggunakan teknik *proporsional sampling* karena peneliti mendapatkan saran dari pelatih dengan sampel 14 orang yang terdiri dari 7 putra dan 7 putri atlet panahan SMA kota Surabaya. Penelitian ini dilaksanakan Lapangan panahan KONI Kertajaya, Surabaya pada Oktober 2021

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket kepercayaan diri (Wikas, 2016), kecemasan (Moran, 2004) dan tes memanah jarak 40 meter (Perpani, 2006 : 7). Penelitian ini menggunakan 3 instrument, diantaranya adalah instrument kepercayaan diri (angket terbuka), instrument kecemasan memakai SAS (*Sport Anxiety Scale*) yang dikembangkan oleh Smith, Smoll, dan schutz pada tahun 1990 (Moran, 2004). SAS terdiri dari 21 item yang berbagi ke dalam 3 subskala, dan tes memanah jarak 40 Meter.

Teknik analisis data, data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan analisis korelasi product moment untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel kepercayaan diri, kecemasan terhadap prestasi memanah jarak 40 meter.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

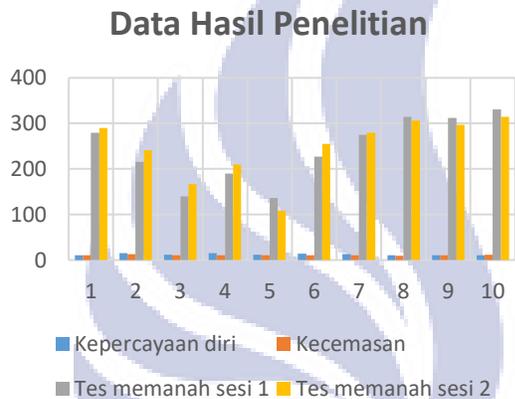
### **Hasil**

Pada hal ini dapat dipaparkan serta dijelaskan seluruh data yang telah diperoleh dengan penelitian yang telah dilakukan. Data pada penelitian ini dari pengisian angket kepercayaan diri, angket kecemasan dan tes memanah pada jarak 40 meter. Data dalam penelitian merupakan rangkaian tiga variabel yaitu kepercayaan diri, kecemasan dan prestasi memanah

pada jarak 40 meter. Atlet Panahan SMA kota Surabaya yang dilakukan oleh sebagai sampel penelitian yang telah ditentukan selama penelitian.

Data yang telah diperoleh dari penelitian berupa foto saat atlet panahan SMA kota Surabaya melakukan pengisian angket kepercayaan diri, kecemasan serta tes memanah jarak 40 Meter. Masing-masing atlet melakukan 12 kali tembakan yang terdiri berasal 6 tembakan ketika rambahan awal penyekoran dan 6 tembakan pada ketika akhir berasal rambahan penyekoran.

**Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian**



Tabel 4.1 pada data hasil penelitian yaitu pada hasil total nilai dalam kepercayaan diri, kecemasan dan tes memanah pada jarak 40 meter.

**Tabel 4.2 Uji Normalitas**

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kepercayaan diri	,180	14	,200*	,930	14	,305
Kecemasan	,220	14	,065	,927	14	,278

Tabel 4.2 menunjukkan pada hasil uji normalitas diatas, yang diperoleh nilai signifikan Shapiro-Wilk yaitu pada variabel kepercayaan diri sebesar 0,305 dan variabel kecemasan sebesar 0,278. Angka sig Shapiro-wilk tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan taraf signifikan 5% (0,05) atau

sig > 0,05. Hal tersebut memberikan gambaran bahwa data kedua variabel terdistribusi dengan normal.

**Tabel 4.3 Uji linieritas**

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kepercayaan diri * tes memanah sesi 1	Between Groups	(Combined)	54,929	12	4,577	9,155	,253
		Linearity	25,021	1	25,021	50,041	,089
		Deviation from Linearity	29,908	11	2,719	5,438	,324
	Within Groups			,500	1	,500	
Total			55,429	13			
kecemasan * tes memanah sesi 1	Between Groups	(Combined)	18,929	12	1,577	3,155	,416
		Linearity	,406	1	,406	,812	,533
		Deviation from Linearity	18,522	11	1,684	3,368	,403
	Within Groups			,500	1	,500	
Total			19,429	13			

Tabel 4.3 menunjukkan pada hasil uji linieritas Berdasarkan nilai signifikan (Sig) dari output diatas, yang diperoleh nilai Deviation from Linearity, Sig. adalah 0,324 dan 0,403 lebih besar dari 0,05.

**Tabel 4.4 Uji korelasi product moment**

Correlations					
		Kepercayaan diri	kecemasan	tes memanah sesi 1	tes memanah sesi 2
Kepercayaan diri	Pearson Correlation	1	,444	-,672**	-,580*
	Sig. (2-tailed)		,112	,008	,030
	Sum of Squares and Cross-products	55,429	14,571	-	-
	Covariance	4,264	1,121	-99,956	-82,297
	N	14	14	14	14
Kecemasan	Pearson Correlation	,444	1	-,145	-,110
	Sig. (2-tailed)	,112		,622	,708

	Sum of Squares and Cross-products	14,571	19,429	-165,571	-120,143
	Covariance	1,121	1,495	-12,736	-9,242
	N	14	14	14	14
tes memanah sesi 1	Pearson Correlation	-,672**	-,145	1	,970**
	Sig. (2-tailed)	,008	,622		<,001
	Sum of Squares and Cross-products	-1299,429	-165,571	67484,929	62471,857
	Covariance	-99,956	-12,736	5191,148	4805,527
	N	14	14	14	14
tes memanah sesi 2	Pearson Correlation	-,580*	-,110	,970**	1
	Sig. (2-tailed)	,030	,708	<,001	
	Sum of Squares and Cross-products	1069,857	120,143	62471,857	61423,714
	Covariance	-82,297	-9,242	4805,527	4724,901
	N	14	14	14	14
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).					
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).					

Tabel 4.4 menunjukkan hasil uji korelasi product moment pada 3 variabel yaitu kepercayaan diri dan kecemasan terhadap prestasi memanah jarak 40 meter.

Pembahasan mengenai uji linieritas yang bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki hubungan yang linear secara signifikan atau tidak korelasi yang baik seharusnya terdapat hubungan yang lancar antara variabel kepercayaan diri, kecemasan dan tes memanah pada jarak 40 meter. pada beberapa referensi dinyatakan bahwa uji linieritas ini merupakan syarat atau asumsi sebelum dilakukannya analisis korelasi product moment. Suatu uji atau analisis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan *software SPSS (Statistic Program for Social Science) IBM v.28 for windows* harus berpedoman pada dasar pengambilan keputusan yang jelas dasar pengambilan keputusan dalam uji linieritas dapat dilakukan dengan dua cara yaitu :  
Membandingkan Nilai Signifikansi (Sig) menggunakan 0,05.

- Jika nilai Deviation From Linearity. Sig > 0,05, Maka ada korelasi yang linear secara signifikan

antara variabel kepercayaan diri, kecemasan dan tes memanah.

- Jika nilai Deviation From Linearity. Sig < 0,05, maka tidak ada hubungan yang linear secara membandingkan Nilai F hitung F Table  
Membandingkan nilai F hitung dengan F Table:
- Jika nilai F hitung < F table, maka ada hubungan yang lancar secara signifikan antara variabel kepercayaan diri, kecemasan dan tes memanah.
- Jika F hitung > F tabel maka tidak ada hubungan yang linear secara signifikan antara variabel kepercayaan diri, kecemasan serta tes memanah.

Pengujian linieritas yaitu sebagai berikut:

Berdasarkan nilai signifikan (Sig) dari output diatas, yang diperoleh nilai Deviation from Linearity, Sig. adalah 0,324 dan 0,403 lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variabel kepercayaan diri, kecemasan serta tes memanah. berdasarkan Nilai F: dari output diatas, diperoleh nilai F hitung adalah tiga,155 > F Tabel 2,429. karena nilai f hitung lebih besar dari F tabel maka dapat disimpulkan maka tidak ada hubungan yang linear secara signifikan antara variabel kepercayaan diri, kecemasan serta tes memanah. untuk menentukan F tabel menggunakan ms. Excel(=FINV(0,05;11;)).

Kriteria pengambilan keputusan uji korelasi product moment :

- Membandingkan signifikansi (Sig) hitung menggunakan signifikansi yang telah ditetapkan ketentuan dikatakan Ho ditolak Jika : Sig hitung  $\geq$  Sig t.s 5% (0,05)
- Membandingkan F hitung dengan F table ketentuan dikatakan ada perbedaan yang signifikan Jika Ho ditolak  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel  $-r <$   $-r$  table.  
Membanding Nilai  $r$  hitung menggunakan  $r$  table:
- Berdasarkan Nilai Signifikansi Sig ( 2-tailed) : Jika nilai Sig ( 2-tailed) < 0,05 maka terdapat korelasi antar variabel yang dihubungkan sebaliknya jika nilai Sig (2-tailed) > 0,05 maka tidak terdapat korelasi.
- Berdasarkan Nilai  $r$  hitung (Pearson Correlations) Jika nilai  $r >$   $r$  tabel maka ada korelasi antar variabel. sebaliknya Jika nilai  $r$  hitung <  $r$  tabel maka artinya tidak ada korelasi antar variabel.

- Berdasarkan nilai  $r$  tabel dapat dipengaruhi kriteria kekuatan korelasi antara variabel kepercayaan diri, kecemasan dengan variabel tes memanah yaitu mengacu pada tabel berikut.

Pengujian korelasi product moment antara kepercayaan diri, kecemasan dan tes memanah jarak 40 Meter. Uji Hubungan (Korelasi) Uji ini dilakukan untuk mengukur ada tidaknya hubungan (korelasi) yang diberikan latihan konsentrasi terhadap ketepatan hasil panahan. Pengujian dilakukan dengan menggunakan uji Pearson. Untuk memudahkan perhitungan, peneliti menggunakan bantuan program SPSS 24.0.

Berdasarkan tabel 4.4 uji korelasi product moment diatas, dapat diinterpretasikan dengan merujuk pada ke-3 dasar pengambilan keputusan dalam analisis korelasi bivariate pearson diatas yaitu.

- a) Berdasarkan Nilai signifikansi Sig (2-tailed): Dari tabel output diatas diketahui nilai Sig. (2-tailed) antara kepercayaan diri dan kecemasan tes memanah jarak 40 meter Adalah sebesar  $0,08 < 0,672$ . Yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara variabel kepercayaan diri, kecemasan dan tes memanah jarak 40 meter.
- b) Berdasarkan Nilai  $r$  hitung (*Pearson correlation*): Diketahui nilai  $r$  hitung untuk hubungan kepercayaan diri dan kecemasan tes memanah jarak 40 meter adalah sebesar  $0,672 > r$  tabel  $0,532$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan atau korelasi antara variabel kepercayaan diri dan kecemasan terhadap prestasi memanah pada jarak 40 meter atlet panahan sma kota Surabaya. Karena  $r$  hitung atau Pearson Correlations dalam analisis bernilai positif maka itu artinya hubungan antara ketiga variabel tersebut bersifat positif atau dengan kata lain. Semakin meningkatnya kepercayaan diri dan kecemasan terhadap prestasi memanah pada jarak 40 meter atlet panahan sma kota Surabaya.
- c) Berdasarkan nilai  $r$  hitung (*Pearson Correlations*) yaitu  $0,672$  yang diperoleh maka kriteria kekuatan hubungan antara variabel kepercayaan diri, kecemasan dan tes memanah terhadap prestasi atlet panahan sma kota Surabaya mempunyai hubungan yang kuat.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan tingkat kepercayaan diri dan kecemasan

terhadap prestasi memanah jarak 40 meter pada atlet panahan SMA kota surabaya dengan hasil nilai tabel  $r = 0,672$ . Tingkat hubungan kepercayaan diri, kecemasan dan prestasi memanah dengan adanya hubungan yang sangat kuat bagi atlet untuk mengatasi permasalahan baik adanya kepercayaan diri dan kecemasan terhadap prestasi memanah. Menurut Maksum (2007) menjelaskan bahwa ada dampak kegiatan terhadap beberapa dimensi psikologi, salah satu berkaitan antara kepercayaan diri serta kecemasan, pada mana terlibat aktif terhadap kegiatan yang petunjuk dengan kepercayaan diri (self confidence) bertambah tinggi serta dibanding dengan seorang yang tidak terlibat. Gunarsa (2008) menjelaskan bahwa kecemasan bisa melalui performa atlet menjadi 2 hal, yakni fisik (seperti mudah berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, otot merasa kaku, serta pernapasan tidak teratur) dan psikologis. Hasil penelitian tersebut senada dengan pernyataan Jannah (2016) menjelaskan bahwa dampak kecemasan terhadap fisik dan psikologis atlet. Mental yang baik sangat diperlukan pada atlet, karena dengan memiliki kondisi mental yang baik kemungkinan besar seorang atlet akan memiliki kesiapan mental akan menghadapi kompetisi atau kejuaraan.

Hasil uji statistik didapatkan nilai dengan hasil uji korelasi product moment sebesar Sig (2-tailed) antara kepercayaan diri dan kecemasan tes memanah jarak 40 meter sebesar  $0,08 < 0,672$ . Berdasarkan pada nilai  $r$  hitung antara kepercayaan diri dan kecemasan tes memanah jarak 40 meter adalah sebesar  $0,672 > r$  tabel  $0,532$ . Peneliti menyatakan bahwa adanya hubungan tingkat kepercayaan diri dan kecemasan terhadap prestasi memanah jarak 40 meter yang semakin kuat.

Dengan adanya kesiapan kondisi psikologi juga akan sangat berpengaruh dalam kesiapan berprestasi. Faktor kepercayaan diri dan kecemasan adalah hal utama bagi pelatih melatih kepercayaan diri dan kecemasan pada atlet agar disaat pertandingan seorang atlet tidak mengalami lagi yang namanya faktor dari psikologi yang mengganggu konsentrasi atlet untuk berprestasi. Jannah (2016) menjelaskan faktor yang terpenting sangat diperlukan adalah mental yang stabil dan siap akan meraih prestasi. Karena dengan adanya kondisi mental yang baik kemungkinan atlet akan siap terjun langsung menghadapi sebuah pertandingan. Jannah (2016) juga

menjelaskan bahwasanya antara kepercayaan diri dan kecemasan adalah faktor hal psikologi yang biasa dan dapat atlet lakukan sendiri dengan cara meditasi, saling konsultasi dengan pelatih, atau bisa juga dilakukan pada saat sebelum berlomba mendengarkan music agar menangkan pikiran supaya rileks akan menghadapi pertandingan.

Kepercayaan diri berpengaruh pada manusia, kepercayaan diri cenderung berubah, hal ini tergantung pada pengalaman dalam hubungan interpersonal, namun demikian pengalaman tidak hanya memberikan umpan balik yang positif saja, bila umpan balik yang diterima positif maka kepercayaan diri akan membaik, sebaliknya jika umpan balik yang diterima negatif maka kepercayaan diri akan turun. Lauster (2002) menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri kategori Tinggi memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri, optimis dan gembira serta tidak membutuhkan dorongan dari orang lain. Ketergantungan terhadap penilaian orang lain merupakan salah satu ciri dari orang yang kurang percaya diri (Lauster, 2002). Aspek-aspek pembentuk kepercayaan diri adalah ambisi, mandiri, optimis, peduli serta toleransi (Lauster, 2002).

Kepercayaan diri yang tinggi sangat berperan dalam memberikan sumbangan yang bermakna dalam proses kehidupan individu, karena apabila individu memiliki kepercayaan diri yang tinggi, maka akan timbul motivasi pada diri individu untuk melakukan hal-hal dalam hidupnya. Sedangkan Menurut Lauster (2002) ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah adalah individu merasa tindakan yang dilakukan tidak adekuat, individu merasa tidak diterima oleh kelompoknya atau orang lain, individu merasa mudah gugup. Individu merasa cemas dalam mengemukakan gagasannya di depan umum.

Kecemasan hanya pada kondisi tertentu, maksudnya tipe general dari penekanannya adalah bahwa fenomena berbicara di depan umum berpusat pada pembicara. Konteks yang paling banyak di temui adalah berbicara di depan umum pada saat bertanding atau perlombaan. Dengan kepercayaan diri yang rendah individu merasa takut mengungkapkan pendapatnya kepada individu lain, takut tidak di terima oleh individu lain maupun kelompok. Sedangkan individu dengan percaya diri yang tinggi mampu menerima keberadaan dirinya sehingga mampu menyesuaikan diri.

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan disimpulkan ada hubungan kuat yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan terhadap prestasi yang artinya apabila skor kepercayaan diri turun maka skor kecemasan dalam pertandingan agau perlombaan akan naik atau apabila skor kepercayaan diri naik maka skor kecemasan dalam pertandingan atau perlombaan akan turun

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara tingkat kepercayaan diri dan kecemasan terhadap prestasi memanah jarak 40 meter pada atlet panahan SMA kota Surabaya ( $r = 0,672$ ).

### Saran

Untuk para penulis atau peneliti yang akan *Base on research* mengenai penggunaan variabel bebas yang telah digunakan bahan untuk pembahasan ini, telah diketahui hubungan tingkat kepercayaan diri dan kecemasan terhadap prestasi memanah jarak 40 meter dalam bentuk uji korelasi linieritas, uji product moment serta dengan hasil nilai r tabel. Akan tetapi untuk jumlah sampel bisa yang lebih banyak agar lebih jelas dalam pengolahan data dengan metode korelasi product moment, agar dapat bisa membedakan pengaruh hubungan tingkat kepercayaan diri dan kecemasan terhadap prestasi memanah jarak 40 meter.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2012). Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325-347.
- Arie (2016). Hubungan kepercayaan diri dan *self regulated learning* Terhadap Prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi 2013. *Ejournal Psikologi*, 4, 457-471
- Bebetsos, E. (2015). Psychological Skills of Elite Archery Athletes. *Journal of Human Sport & Exercise*, 10 (2). doi:10.14198/jhse.2015.102.09
- Christian, A. (2016, August 18). Catatan perolehan medali Indonesia di Olimpiade [Online]. Retrieved from <http://www.olahraga.kompas.com/>

- read/2016/08/18/00061331/  
catatan.perolehan.medali.indonesia.  
di.olimpiade
- Cox, R. H. (2002). *Sport psychology, concept and applications*. Boston, MA: McGraw-Hill.
- Donald Pandiangan. (2000). "Sistem Pemanduan Bakat". Makalah Penataran Pelatih Panahan Tingkat Dasar. Jakarta: PERPANI.
- Eysenck, M. W., & Keane, M. (2005). *Cognitive psychology: A student's handbook*. (4th ed.). New York, NY: Psychology Press.
- Indahwati, N., & Ristanto, K. O. (2016). The application of pettlep imagery exercise to competitive anxiety and concentration in Surabaya archery athletes. *International Journal of Educational Science and Research*, 6(3), 131-138.
- Jannah, M. (2016). *Kecemasan olahraga: Teori, pengukuran, dan latihan mental*. Surabaya, Sby: Unesa University Press.
- Jannah, M. (2017). *Seri pelatihan mental olahraga: Konsentrasi*. Surabaya, Sby: Unesa University Press.
- Komarudin. (2013). *Pengantar psikologi olahraga: Latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: PT. Remaja Rosda-karya.
- Komite Olahraga Nasional Indonesia. 2017. *Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga*.
- Maksum, A. (2007). *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2008. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
- Moran, A. P. (2004). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. New York. NY: Routledge.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 16 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan. 2007. Jakarta: Kementrian Pemuda dan Olahraga.
- Pribadi, A. S & Roestamadji B. (2012). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Universitas Semarang. *JurnalDinamika Sosial Budaya* 14(1), 1-6, (Online). <http://journal.usm.ac.id>. Diakses 18 Agustus 2017.
- Shabrina, K. N. (2017, August 20). Boling, wushu dan panahan jadi harapan Indonesia untuk mendulang emas di SEA Games 2017 [Online]. Retrieved from <http://www.sports.okezone.com/read/2017/08/20/43/1759164/bolingwushu-danpanahan-jadi-harapanindonesia-untuk-mendulang-emasdi-sea-games-2017>
- Sudarko, A. *Jurnal Olahraga Prestasi* Volume 5. No. 1 Januari 2009. Peningkatan Prosedur dan Evaluasi Olahraga Unggulan Provinsi Kalimantan Timur.
- Sugiyono, 2011. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & B*. Bandung. Alfabeta.
- Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya :Unesa University Press.