

**PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP
KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET PENCAK SILAT
NUR HARIAS MALANG**

SKRIPSI

Oleh:

**NURUL AMALIAH
NIM : 10410123**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2014

**PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP
KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET PENCAK SILAT
NUR HARIAS MALANG**

SKRIPSI

Oleh:

NURUL AMALIAH

NIM : 10410123



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2014

**PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP
KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET PENCAK SILAT
NUR HARIAS MALANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada:

Dekan Fakultas Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam

Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

Oleh:

NURUL AMALIAH

NIM : 10410123

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2014**

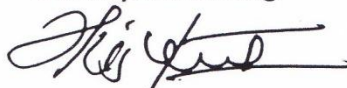
HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI
TERHADAP KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET PENCAK SILAT
NUR HARIAS MALANG

SKRIPSI

Oleh:
NURUL AMALIAH
NIM : 10410123

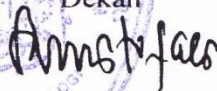
Telah disetujui pada tanggal 28 Agustus 2014
Dosen pembimbing



Tristiadi Ardi Ardani, M.Si., Psi
NIP. 197201181999031002



Tanggal
Mengetahui
Dekan



Dr. H.M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP. 197307102000031002

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KECEMASAN
BERTANDING PADA ATLET PENCAK SILAT NUR HARIAS
MALANG

SKRIPSI

Oleh:

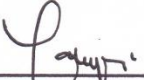
NURUL AMALIAH
NIM : 10410123

Telah dipertahankan didepan penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu
persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana psikologi (S. Psi)
10 September 2014

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

1. Drs. H. Yahya. MA
(Penguji Utama)

: 
NIP. 19660518199103 1 004

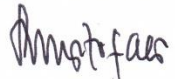
2. Dr. Ali Ridho.M.Si
(Ketua/Penguji)

: 
NIP. 19780429 200604 1 001

3. Tristiadi Ardi Ardani,M.Si
(Sekertaris/Pembimbing/ Penguji)

: 
NIP. 197201181 999031 002

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi


Dr.H.M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP. 197307102000031002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Nurul Amaliah

NIM : 10410123

Fakultas : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Bertanding
Pada Atlet Pencak Silat Nur Harias Malang

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

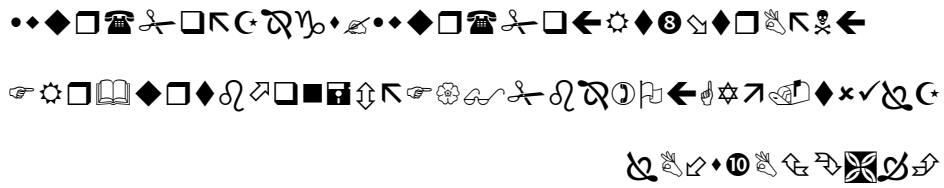
Malang, 29 Agustus 2014

Yang menyatakan,

Nurul Amaliah

NIM. 10410123

MOTTO



Artinya:“Janganlah kamu bersikap lemah (pesimis), dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamu adalah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman” (Ali Imran: 139).

PERSEMBAHAN

Audzubillahiminassaytannirrajim

Bismillaahirrahmaanirrahiim

Kupersembahkan karya skripsiku ini kepada orang-orang yang penuh arti dalam hidupku dan juga senantiasa selalu mewarnai hari-hariku disepanjang perjalanan hidupku

Ya Allah terimakasih engkau telah memberikan banyak orang-orang yang disekelilingku yang selalu memberikan cinta, kasih, sayang, perhatian tulus, dukungan, nasehat yang tiada henti dan kepadanya lah kupersembahkan skripsiku ini. Ya Allah berikanlah kebaikan-kebaikan kepadanya yang melebihi kebaikan yang telah diberikan kepadaku

ayah, bunda, dan kakak tercinta

cinta, kasih sayang, dan do'a mereka aku selalu optimis dan percaya diri untuk meraih kesuksesan yang gemilang dalam hidup ini

guru-guruku

yang telah memberikan ilmunya kepadaku dengan penuh kesabaran dan keuletan

sahabat-sahabatku, teman-temanku, yang telah mengubah hidupku lebih bermakna. Semoga kita semua termasuk orang-orang yang dapat mewujudkan kesuksesan dan kebahagiaan dunia dan akhirat.

Amin,,,,,,,,,

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur *alhamdulillah* kehadiran Allah yang Maha Rahman dan Rahim, dengan ridhonya dan hidayahNya, skripsi dengan judul “Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Nur Harias Malang”. Akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi (S. Psi) UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Shalawat serta salam tetap tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat serta pengikut beliau samapi akhir masa. Dalam menyelesaikan penelitian ini, tentunya tidak lepas dari dukungan, bantuan, serta motivasi dari berbagai pihak. Peneliti menyadari bahwa masih banyak kelamahan dan kekurangan dalam penyelesaian skripsi ini, namun berkat bantuan, do’a, dan dorongan dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat selesai.

Pada akhirnya saya bisa menyelesaikan skripsi ini, yang kesemuanya tidak terlepas dari bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Untuk itu, saya haturkan ucapan terimakasih yang terdalam kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Mudjia Raharjo, M.Si selaku Rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah banyak memberikan perhatian dan dukungan terhadap Fakultas Psikologi.

2. Bapak Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Tristiadi Ardi Ardani, M.Si., Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing, meluangkan waktu sampai terselesaikan skripsi ini.
4. Seluruh Bapak dan ibu dosen fakultas psikologi yang dengan ikhlas mendidik, membimbing dan telah mengajarkan tentang banyak hal kepada penulis selama proses belajar di kampus
5. Ketua IPS Nur Harias Cabang Malang yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian, serta segenap anggota pencak silat Nur Harias yang telah banyak membantu kelancaran peneliti dalam melakukan penelitian.
6. Untuk ayah dan ibuku dan beserta seluruh keluarga besar terimakasih atas do'a, dukungan dan cinta yang telah diberikan. Semoga Allah selalu melimpahkan rahmad dan hidayahnya kepada keluarga besar kita.

Semoga Allah swt. Memberikan berkah yang setimpal atas kebaikan yang telah diberikan kepada penulis, *aamiin*. Tidak lupa, penulis juga memohon maaf yang sebesar-besarnya jika ada kesalahan yang telah penulis lakukan. Semoga Allah swt. Menilai segala aktivitas kita sebagai ibadah, *aamiin*.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian penelitian ini merupakan yang terbaik bagi usaha yang telah penulis lakukan, namun bukan yang terbaik yang pernah ada, karenanya setiap sumbangan yang membangun merupakan kontribusi yang akan sangat berarti bagi penulis dan penelitian ini. Untuk itu peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kebaikan peneliti di masa datang .

Semoga tulisan sederhana ini dapat berarti dan bermanfaat bagi penulis, pembaca serta pengembangan ilmu pengetahuan secara umum. *Aamiin....*

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Malang, 29 Agustus 2014

Penulis

NurulAmaliah

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kepercayaan Diri	
1. Pengertian KepercayaanDiri.....	11
2. Aspek-Aspek KepercayaanDiri.....	13
3. Sumber-Sumber KepercayaanDiri.....	14
4. Faktor-Faktor Kepercayaan Diri Pada Atlet Pencak Silat.....	16
5. Manfaat Kepercayaan Diri.....	19
6. Kajian Islam.....	20
B. Kecemasan Bertanding	
1. Pengertian Kecemasan Bertanding.....	23
2. Jenis-Jenis Kecemasan Bertanding.....	26
3. Gejala Kecemasan Bertanding.....	28

4. Sumber-Sumber Kecemasan Bertanding.....	30
5. Faktor-Faktor Kecemasan Bertanding.....	32
C. Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat.....	35
D. Hipotesis.....	37

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian	38
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	39
C. Populasidan Metode Pengambilan Sampel	40
D. Metode Pengambilan Data	41
E. Proses Penelitian	43
F. Validitas dan Reliabilitas	48
a. Uji Validitas.....	48
b. Uji Reliabilitas.....	49
G. Metode Analisis Data	50
a. Analisis Deskriptif.....	51
b. Pengkategorian Tingkat Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Bertanding.....	52

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi penelitian	
1. Sejarah Pencak Silat Nur Harias.....	54
B. Hasil Penelitian	
1. Pengujian Instrument Penelitian.....	55
a. Uji Validitas.....	55
b. Uji Reliabilitas.....	59
2. Analisis Statistika Deskriptif.....	60
3. Pengkategorian Tingkat Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Bertanding.....	60
4. Analisis Regresi Linier Sederhana.....	61
C. Pembahasan	70

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	74
B. Saran	75

DAFTAR PUSTAKA	77
-----------------------------	----

DAFTAR TABEL

- Tabel. 3. 1 **Blueprint**KepercayaanDiri
- Tabel. 3.2 **Blueprint**KecemasanBertanding
- Tabel 3.2 **Blueprint**KecemasanBertanding
- Tabel.4.2 HasilReliabilitas
- Tabel. 4.3KepercayaanDiri
- Table. 4.4 KecemasanBertanding
- Tabel. 4.5 RingkasanHasilAnalisis
- Tabel. 4.6 HasilAnalisisRegresi
- Tabel. 4.7 pengujian model regresisecarasimultan
- Table.4.8 pengujianpengujian model regresisecaraparsial
- Tabel. 4.9 UjiAsumsiNormalitas
- Tabel. 4.10 UjiLinearitas
- Tabel. 4.12 HasilRekapitulasiPengujianAsumsi

DAFTAR GAMBAR

Gambar. 2.1 Model Proses Kecemasan Bertanding

Gambar 3.1 Rancangan Penelitian

Gambar 4.1 P-P *Plot of Regression Standardized Residual*

ABSTRAK

Amalia, Nurul. 2014, Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Nur Harias Di Malang, Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing :Tristiadi Ardi Ardani, M.Si.,P.Si

Kata kunci :kepercayaan diri, kecemasan bertanding

Kecemasan ketika menghadapi pertandingan merupakan masalah gejala emosi yang sering menyerang atlet, terutama pada jenis olahraga individu kontak langsung. Oleh karena pencak silat merupakan olahraga individu kontak, maka dalam mempersiapkan atlet pencak silat untuk menghadapi pertandingan, Sangat penting diperhatikan faktor kecemasan bertanding ini. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan bertanding adalah rendahnya kepercayaan diri saat akan bertanding. Kepercayaan diri diartikan sebagai kondisi mental dan psikologis seseorang yang memberikan keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan suatu tindakan.

Tujuan dilakukan peneliti ini adalah untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding pada atlet pencak silat Nur Harias di Malang. Dengan seluruh populasi berjumlah 30 atlet, teknik pengambilan sample menggunakan *Purposive Smapling*. Adapun teknis pengambilan data adalah menggunakan angket sedang analisa data menggunakan analisa korelasi *product product moment*

Dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa kepercayaan diri kategori tinggi terdapat 4 atlet dengan prosentase 13,3%, sedangkan pada kategori sedang terdapat 18 atlet dengan prosentase 60%. Sedangkan untuk kecemasan bertanding pada kategori tinggi terdapat 7 atlet dengan prosentase 23%, Sedangkan pada kategori sedang terdapat 18 atlet degan prosentase 60%.

Berdasarkan hasil analisis uji korelasi *product moment* pearson dengan media SPSS 16.0 *for windows* yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel, dan diperoleh data yang menunjukkan hubungan yang signifikan sebesar $r_{xy} = 0,695$; sig = 0,000 < 0,05. Ada pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat Nur Harias di Malang, dan pengaruhnya positif. Artinya semakin tinggi tingkat kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan bertanding. Dan sebaliknya, semakin rendah tingkat kepercayaan diri maka semakin meningkat kecemasan bertanding.

ABSTRACT

Amalia, Nurul. 2014, The Self-Confidence Effect Against Anxiety Athletes Compete In Pencak Silat Nur Harias In Malang, Psychology Department, Faculty of Psychology, State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang.

Lecturer: ArdiTristiadiArdani, M.Si.,P.Si

Keywords: self-confidence, anxiety compete

An anxiety when faced with emotional turmoil match is a problem that often affects athletes, especially on the type of individual sports direct contact. Because martial arts is an individual sport contact, then the martial arts athletes prepare to face the match, It is important to note the anxiety factor this match. One of the factors that can affect the level of anxiety is low self-esteem play when going to compete. The confidence is defined as the mental and psychological condition of a person who gives a strong belief in himself to do or perform an action.

The purpose of this experiment was to determine the effect of self-confidence to anxiety athletes competing in martial arts NurHarias in Malang. The entire population of 30 athletes, sampling techniques using purposive sampling. The technical data retrieval is to use data analysis using questionnaires are product product moment correlation analysis

The results of research conducted that the high confidence category there are 4 athletes with a percentage of 13.3%, whereas in the moderate category, there are 18 athletes with a percentage of 60%. As for the anxiety to compete in the high category, there were 7 athletes with a percentage of 23%, while in the medium category, there are 18 athletes degan percentage of 60%.

The analysis based on Pearson product moment correlation test with SPSS 16.0 for windows media were performed to determine the relationship between the two variables, and obtained data showed a significant relationship for $r_{xy} = 0.695$; sig = 0.000 <0.05. There is a significant relationship between self-esteem with anxiety athletes competing in martial NurHarias halibut in Malang, and a positive influence. This means that the higher the confidence level, the higher the anxiety compete. And conversely, the lower the confidence level of the match increased anxiety.

مستخلص البحث

أماليا، نور. عام 2014، التأثير الثقة بالنفس ضد الرياضيين القلق المنافسة في بنجات سيالات نور هارياس في مالانج، القسم علم النفسية، الكلية علم النفسية، الجامعة الحكمية الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج.
المشرف: تريستيادي أردني أردانيا الما جستير

الكلمات الرئيسية : الثقة بالنفس، والقلق المنافسة

القلق عندما تواجه مع مباراة الاضطرابات العاطفية هي المشكلة التي كثيرا ما تؤثر على الرياضيين، وخصوصا على نوع من الرياضات الفردية الاتصال المباشر. فنون الدفاع عن النفس هي رياضة اتصال فردي، ثم فنون الدفاع عن النفس الرياضيين الاستعداد لمواجهة مباراة، من المهم أن نشير إلى عامل القلق هذه المباراة. واحدة من العوامل التي يمكن أن تؤثر على مستوى القلق هو اللعب تدني احترام الذات عند الذهاب الى المنافسة. يتم تعريف الثقة كشرط العقلية والنفسية للشخص الذي يعطي إيمان قوي في نفسه القيام به أو تنفيذ إجراء.

وكان الغرض من هذه التجربة لتحديد تأثير الثقة بالنفس للرياضيين القلق المتنافسة في فنون الدفاع عن النفس نور هارياس في مالانج. مع السكان من 30 رياضيا، باستخدام تقنيات أخذ العينات أخذ العينات هادفة. استرجاع البيانات التقنية هو استخدام تحليل البيانات باستخدام تحليل الاستبيانات هي المنتج لحظة الارتباط النتائج من الأبحاث التي أجريت أن الفئة ثقة عالية هناك 4 الرياضيين بنسبة 13.3٪، بينما في الفئة المعتدلة، هناك 18 الرياضيين بنسبة 60٪. أما بالنسبة للقلق للتنافس في فئة عالية، كان هناك 7 الرياضيين بنسبة 23٪، بينما في الفئة المتوسطة، هناك 18 الرياضيين ديجان نسبة 60٪.

استنادا إلى تحليل بيرسون المنتج لحظة اختبار العلاقة مع SPSS 16.0 لويندوز ميديا أجريت لتحديد العلاقة بين المتغيرين، وحصل أظهرت البيانات وجود علاقة كبيرة $r_{xy} =$

0,695 ؛ سيج = $0.000 > 0.05$. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والقلق مع الرياضيين يتنافسون في الدفاع عن النفس نور هارياساهلبوت في مالانغ، ولها تأثير إيجابي. هذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى الثقة، وارتفع المنافسة القلق. وعلى العكس، فإن مستوى الثقة أقل من المباراة زاد القلق.