

ABSTRAK

Mariyanto Budi Santoso. 150541100081. Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Pencak Silat Kategori Tanding. Skripsi. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya. Universitas Trunojoyo Madura. 2022. Xvii + 65 halaman, 16 lampiran

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecemasan bertanding pada atlet pencak silat kategori tanding. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian kausal. Subjek pada penelitian ini berjumlah 40 orang, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *nonprobability sampling*-sampling jenuh. Instrumen dalam penelitian ini adalah skala kontrol diri yaitu ($\alpha=0,889$) dan skala kecemasan bertanding yaitu ($\alpha=0,882$). Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi linier sederhana dengan bantuan program SPSS 23 *for windows*. Hasil uji regresi linier sederhana mendapatkan nilai F sebesar 22,077 dengan signifikansi 0,000. Karena nilai sig = 0,000 (sig. 0,000 < 0,05), hipotesis diterima. Artinya terdapat pengaruh antara kontrol diri dengan kecemasan bertanding. Nilai koefisien regresi dalam penelitian ini sebesar R -0,606. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri atlet pencak silat kategori tanding, maka semakin rendah tingkat kecemasan bertanding atlet pencak silat kategori tanding. Sebaliknya semakin rendah tingkat kontrol atlet pencak silat kategori tanding maka semakin tinggi kecemasan bertanding atlet pencak silat kategori tanding. Nilai korelasi untuk pengaruh antara kontrol diri dengan kecemasan bertanding memiliki pengaruh kuat dan bersifat negatif. Sedangkan sumbangan efektif kontrol diri terhadap kecemasan r^2 sebesar 0,367 atau 36,7% yang artinya kontrol diri cukup efektif dalam mempengaruhi kecemasan bertanding pada atlet pencak silat kategori tanding.

Kata Kunci : kontrol diri, kecemasan bertanding, atlet pencak silat

ABSTRACT

Mariyanto Budi Santoso. 150541100081. The Effect of Self-Control on Competitive Anxiety Conflict in Pencak Silat Athletes in the Competing Category. Thesis. Psychology Study Program, Faculty of Social and Cultural Sciences. Trunojoyo University, Madura. 2022. xvii + 65 pages, 16 attachments

This study aims to determine the effect of self-control on competition anxiety in pencak silat athletes in the fighting category. This study uses a quantitative approach with a causal type of research. The subjects in this study were 40 people, the sampling technique used was non-probability sampling-saturated sampling. The instrument in this study was the self-control scale ($\alpha=0.889$) and the competition anxiety scale ($\alpha=0.882$). The analysis used in this study is a simple linear regression test with the help of the SPSS 23 for windows program. The results of the simple linear regression test get an F value of 22,077 with a significance of 0.000. Because the value of sig = 0.000 (sig. 0.000 < 0.05), the hypothesis is accepted. This means that there is an influence between self-control and competition anxiety. The value of the regression coefficient in this study is R -0.606. So it can be concluded that the higher the level of self-control of the pencak silat athletes in the fighting category, the lower the anxiety level of the pencak silat athletes in the fighting category. On the other hand, the lower the level of control of the pencak silat athletes in the sparring category, the higher the anxiety in competing for the pencak silat athletes in the sparring category. The correlation value for the influence between self-control and competition anxiety has a strong and negative effect. While the effective contribution of self-control to anxiety r square is 0.367 or 36.7%, which means that self-control is quite effective in influencing competition anxiety in pencak silat athletes in the competition category.

Keywords : self-control, competitive anxiety, pencak silat athletes

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	10
1.3 Tujuan Masalah	10
1.4 Manfaat Penelitian	10
BAB II LANDASAN TEORI	12
2.1 Kecemasan Bertanding.....	12
2.1.1 Definisi Kecemasan	12
2.1.2 Definisi Kecemasan Bertanding	12
2.1.3 Dimensi Kecemasan Bertanding.....	13
2.1.4 Gejala Kecemasan.....	13
2.1.5 Faktor-faktor Kecemasan Bertanding.....	14
2.2 Kontrol Diri	16
2.2.1 Definisi Kontrol Diri.....	16
2.2.2 Aspek-aspek Kontrol Diri.....	17
2.2.3 Faktor-faktor Kontrol Diri	18
2.3 Atlet Pencak Silat	19
2.3.1 Definisi Atlet Pencak Silat.....	19
2.3.2 Kategori Pertandingan Pencak Silat	20
2.4 Pengaruh Kecemasan Bertanding terhadap Kontrol Diri pada Atlet Pencak Silat Kategori Tanding.....	21
2.5 Kerangka Konseptual	24
2.6 Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Pendekatan Penelitian.....	26
3.2 Variabel Penelitian	27
3.2.1 Variabel Independen Kontrol Diri	27
3.2.2 Variabel Dependen Kecemasan Bertanding	28
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	28
3.3.1 Populasi.....	28

3.3.2 Sampel dan Teknik Sampling	29
3.4 Metode Pengumpulan Data	29
3.4.1 Skala Kecemasan Bertanding	30
3.4.2 Skala Kontrol Diri.....	31
3.5 Teknik Analisis Data	33
3.5.1 Uji Validitas.....	33
3.5.2 Uji Reliabilitas	35
3.5.3 Uji Asumsi	36
3.5.4 Uji Regresi Linier Sederhana.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1 Pelaksanaan Penelitian	38
4.1.1 Gambaran Subjek Penelitian.....	38
4.1.2 Pengumpulan Data.....	39
4.2 Hasil Uji Alat Ukur	39
4.2.1 Uji Validitas.....	39
4.2.2. Uji Reliabilitas	42
4.2.3 Hasil Uji Asumsi	43
4.2.4. Uji Hipotesis	46
4.3 Pembahasan	51
4.3.1 Kontrol Diri Atlet Pencak Silat Kategori Tanding	51
4.3.2 Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Kategori Tanding	55
4.3.3 Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Kategori Tanding.....	58
4.4 Keterbatasan Penelitian	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
5.1 Kesimpulan.....	63
5.2 Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Skala Kontrol Diri dan Kecemasan bertanding dengan Model Skala <i>Likert</i>	30
Tabel 3.2 Kisi-kisi Skala kecemasan bertanding.....	30
Tabel 3.3 <i>Blueprint Skala kecemasan bertanding</i>	31
Tabel 3.4 <i>kisi-kisi skala kontrol diri</i>	32
Tabel 3.5 <i>Blueprint Skala kontrol diri</i>	32
Tabel 3.6 Penilaian <i>Expert Judgement</i> Alat Ukur Kontrol Diri dan Kecemasan Bertanding	34
Tabel 4.1 Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala Kontrol Diri.....	40
Tabel 4.2 Distribusi Aitem Valid Skala Kontrol Diri.....	40
Tabel 4.3 Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala Kecemasan Bertanding	41
Tabel 4.4 Distribusi Aitem Valid Skala Kecemasan Bertanding	41
Tabel 4.5 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kontrol Diri dan Kecemasan Bertanding	42
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas.....	43
Tabel 4.7 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	44
Tabel 4.8 Hasil Uji Linieritas	45
Tabel 4.9 Hasil Uji Analisis Deskriptif	46
Tabel 4.10 Rumus Batas Kategorisasi Statistik Hipotetik	47
Tabel 4.11 Kategorisasi Skor Skala Kontrol Diri.....	47
Tabel 4.12 Kategorisasi Skor Skala Kontrol Diri Tiap Aspek	47
Tabel 4.13 Kategorisasi Skor Skala Kecemasan Bertanding	48
Tabel 4.14 Kategorisasi Skor Kecemasan Bertanding Tiap Aspek.....	48
Tabel 4.15 Tabel Korelasi	49
Tabel 4.16 Kelompok Korelasi	50
Tabel 4.17 Hasil Model Summary	50
Tabel 4.18 <i>Coefficients</i> pada Tabel Regresi	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Konseptual Pengaruh Kecemasan Bertanding terhadap Kontrol Diri pada Atlet Pencak Silat Kategori Tanding	24
Gambar 3.1	Paradigma Penelitian Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Pencak Silat Kategori Tanding.....	26
Gambar 4. 1	Gambaran Umum Subjek Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin ..	38
Gambar 4. 2	Histogram Hasil Uji Normalitas Skala Kontrol Diri	43
Gambar 4. 3	Histogram Hasil Uji Normalitas Skala Kecemasan Bertanding	44
Gambar 4. 4	<i>Scatterplot</i> Hasil Uji Heteroskedastisitas	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Bimbingan Penelitian.....	72
Lampiran 2 Rancangan Skala Kontrol Diri.....	73
Lampiran 3 Rancangan Skala Kecemasan Bertanding	75
Lampiran 4 Kuesioner Uji Coba Skala Kontrol Diri dan Skala Kecemasan Bertanding	77
Lampiran 5 Kuesioner Siap Saji Skala Kontrol Diri dan Skala Kecemasan Bertanding	82
Lampiran 6 Tabulasi Skala Kontrol Diri.....	87
Lampiran 7 Tabulasi Skala Kecemasan Bertanding.....	88
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas Skala Kontrol Diri.....	89
Lampiran 9 Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan Bertanding	92
Lampiran 10 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kontrol Diri dan Skala Kecemasan Bertanding.....	95
Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas Skala Kontrol Diri dan Skala Kecemasan Bertanding.....	96
Lampiran 12 Hasil Uji Heteroskedastisitas Skala Kontrol diri dan Skala Kecemasan Bertanding	97
Lampiran 13 Hasil Uji Linieritas Skala Kontrol Diri dan Kecemasan Bertanding	98
Lampiran 14 Hasil uji Regresi Linier Sederhana Skala Kontrol Diri dan Skala Kecemasan Bertanding	99
Lampiran 15 Hasil Uji Deskriptif Skala Kontrol Diri dan Kecemasan Bertanding	100
Lampiran 16 Surat Izin Penelitian.....	102