

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET BELADIRI
DI PPLP SUMATERA UTARA**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area*

**OLEH:
Noviyanti Siregar
15.860.0081**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2020**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 9/1/20

Access From (repository.uma.ac.id)

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET BELADIRI
DI PPLP SUMATERA UTARA**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelara Sarjana Di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area*



**OLEH:
Noviyanti Siregar
15.860.0081**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2020**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 9/1/20

Access From (repository.uma.ac.id)

HALAMAN PENGESAHAN

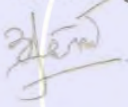
JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET
BELADIRI DI PPLP SUMATERA UTARA

NAMA MAHASISWA : NOVIYANTI SIREGAR

NO. STAMBUK : 15.860.0081

BAGIAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN


Disetujui Oleh
Komisi Pembimbing

Pembimbing I

(Andy Chandra, S.Psi, M.Psi)

Pembimbing II

(Merri Hafni, S.Psi, M.Psi)

MENGETAHUI:

Kepala Bagian

(Dinda Permatasari Hrp. M.Psi, Psikolog)

Dekan

(Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi)

Tanggal Sidang

Medan, 08 Mei 2020

DIPERTAHANKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA DAN DITERIMA UNTUK
MEMENUHI SEBAGIAN DARI SYARAT-SYARAT GUNA MEMPEROLEH
DERJAT SARJANA (S1) PSIKOLOGI

Pada Tanggal

Medan, 08 Mei 2020

MENGESAHKAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA

DEKAN



(Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi)

DEWAN PENGUJI

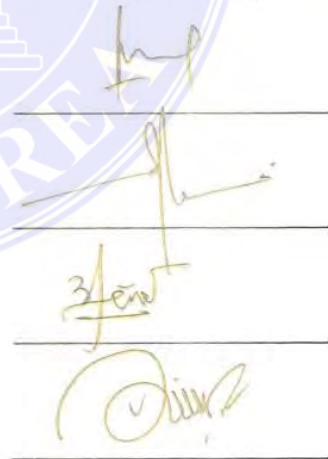
TANDA TANGAN

1. Dra. Mustika Tarigan, S.Psi, M.Psi

2. Farida Hanum Siregar S.Psi, M.Psi

3. Andy Chandra, S.Psi, M.Psi

4. Merri Hafni, S.Psi, M.Psi



HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan plagiat dalam skripsi ini.



lan, 08 Mei 2020

Noviyanti Siregar

(15.860.0081)

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Noviyanti Siregar
NPM : 15.860.0081
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis karya : Tugas Akhir/Skripsi/Tesis

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul : **HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET BELADIRI DI PPLP SUMATERA UTARA** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 08 Mei 2020

Yang menyatakan



(Noviyanti Siregar)

ABSTRAK

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET BELADIRI DI PPLP SUMATERA UTARA

Noviyanti Siregar

15.860.0081

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet pencak silat di Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Sumatera Utara, mengetahui peranan dukungan sosial terhadap kepercayaan diri atlet, mengetahui tingkat dukungan sosial atlet pencak silat, dan mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet pencak silat PPLP Sumatera Utara. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 45 subjek. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat PPLP Sumatera Utara. Adapun alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Dukungan Sosial dan Skala Kepercayaan Diri. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil analisa data menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri atlet pencak silat PPLP Sumatera Utara. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula kepercayaan diri, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah pula kepercayaan diri. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $r = 0,452$ dengan sig. 0,667; ($p < 0,05$). Tingkat dukungan sosial subjek tergolong tinggi hal ini ditunjukkan oleh rerata empirik 131,22 sedangkan rerata hipotetik sebesar 100. Kepercayaan diri pada subjek tergolong tinggi, hal ini ditunjukkan oleh rerata empirik 122,42 sedangkan rerata hipotetik sebesar 95. Terdapat sumbangan efektif (SE) dukungan sosial dan kepercayaan diri sebesar 20,4%. Hal ini menunjukkan masih terdapat 79,6% variabel lain yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri diluar variabel dukungan sosial.

Kata Kunci: dukungan sosial, kepercayaan diri, atlet pencak silat.

ABSTRACT

RELATIONSHIP OF SOCIAL SUPPORT WITH CONFIDENCE IN MARTIAL ARTS ATHLETES IN PPLP NORTH SUMATRA

Noviyanti Siregar

15.860.0081

This study aims to determine the relationship between social support and self-confidence in martial arts athletes at the North Sumatra Student Training Education Center (PPLP), find out the role of social support for athlete's confidence, find out the level of social support of martial arts athletes, and know the level of athlete's confidence pencak silat PPLP North Sumatra. The hypothesis is that there is a positive relationship between social support and self-confidence. The subjects in this study were 45 subjects. The population used in this study were all PPLP North Sumatra pencak silat athletes. The measuring instrument used in this study is the scale of social support and self-confidence scale. The data analysis technique used in this study is Product Moment Correlation. The conclusion of the hypothesis is that there is a positive relationship between social support and the confidence of PPLP North Sumatra pencak silat athletes. The higher the social support, the higher the self-confidence, conversely the lower the social support, the lower the self-confidence. This is indicated by the value of $r = 0.452$ with sig. 0, 667; ($p < 0.05$). The level of social support for subjects is high, this is shown by the empirical average of 131.22 while the hypothetical average is 100. The confidence in the subject is high, this is indicated by the empirical average of 122.42 while the hypothetical average is 95. The effective contribution (SE) of social support by 20,4%. This shows that there are still 79,6% of other variables that can affect confidence outside the social support variable.

Keywords: social support, self-confidence, pencak silat athlete.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan nikmat, rahmat dan hidayahnya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Tidak luput pula dalam hal ini peneliti sudah banyak menerima bimbingan serta bantuan. Maka pada kesempatan ini perkenankanlah peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA sebagai Ketua Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim.
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan M.Eng.Msc. sebagai Rektor Universitas Medan Area.
3. Ibu Dr. Hj. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi, sebagai Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
4. Bapak Andy Chandra, S.Psi, M.Psi, Psikolog sebagai dosen pembimbing pertama yang telah memberikan banyak masukan kepada peneliti, yang meluangkan waktu, yang selalu sabar menghadapi peneliti, yang sangat berjasa dalam membantu peneliti, yang selalu meringankan dan melancarkan segala urusan peneliti selama proses pembuatan skripsi, yang telah banyak memberikan peneliti ilmu-ilmu yang Beliau miliki, dan selalu menyemangati peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.
5. Ibu Merri Hafni, S.Psi, M.Psi, Psikolog sebagai dosen pembimbing kedua yang selalu memberikan semangat kepada peneliti, yang selalu

meluangkan waktu untuk peneliti, yang selalu meringankan dan melancarkan segala urusan peneliti selama skripsi dan memberikan banyak masukan serta ilmu Beliau pada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

6. Ibu Dra. Mustika Tarigan, M.Psi sebagai ketua sidang yang sudah meluangkan waktu untuk hadir dalam sidang meja hijau.
7. Ibu Farida Hanum Siregar S.Psi, M.Psi sebagai sekretaris yang berkenan untuk menjadi notulen dalam sidang meja hijau.
8. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada segenap Dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu selama proses belajar sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dan juga pegawai-pegawai yang telah membantu dalam mengurus keperluan penyelesaian skripsi.
9. Teristimewa untuk keluarga tercinta terutama ayah peneliti Rapotan Siregar dan ibu peneliti Satiah Panjaitan yang selalu memberikan dukungan, motivasi, doa dan bantuan finansial. Adik-adik peneliti, Farida Khairani Siregar dan Irham Ansyari Siregar tercinta yang sudah memberikan semangat ketika peneliti malas mengerjakan skripsi dan sudah menjadi tempat curhat selama pengerjaan skripsi, memberikan dukungan penuh, perhatian, doa, dan selalu membuat peneliti semangat, selalu ceria sampai pada akhirnya bisa menyelesaikan skripsi ini.
10. Terima kasih banyak juga untuk sahabat-sahabat peneliti Bripda Ade Fadilla Siregar, Rohadatul Aisy Lubis, S.Psi, Nurul Hafiza Nasution, S.Psi, Riana Sartika Ginting S.Psi, dan Siti Madina yang telah membantu dan mendukung peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

11. Terima kasih kepada teman seperjuangan peneliti yaitu Ratna Kurniati, S.Psi, Nurleli Purnamasari, S.Psi, Trisni Adelia, S.Psi, Kak Law Fanitra, Shafira Pratiwi, S.Psi, M.andreansyah, S.Psi, Putri Deliana, S.Psi, dan Syahlia Monaza, S.Psi yang selalu memberikan dukungan, doa, dan selalu membuat peneliti semangat dan selalu ceria sampai pada akhirnya bisa menyelesaikan skripsi ini.

12. Terima kasih untuk Keluarga besar Fakultas Psikologi, khususnya teman-teman saya di kelas Reg B-1 Psikologi, atas semua dukungan, semangat, serta kerjasama dalam mengerjakan tugas perkuliahan dan terima kasih untuk semua pembaca. Semoga karya tulis ini bermanfaat.

Peneliti sangat menyadari bahwa masih sangat banyak kelemahan pada skripsi ini baik tata tulis maupun isi yang ada. Maka dari itu peneliti mengharapkan saran dan kritik untuk membantu peneliti menyempurnakan skripsi ini. Semoga kebaikan yang kalian berikan kepada peneliti selaku peneliti akan mendapatkan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT Aamiin. Demikian sebagai penutup peneliti berharap semoga skripsi ini dapat berguna untuk Perkembangan Ilmu Psikologi.

Medan, 08 Mei 2020

Noviyanti Siregar

15.8600.081

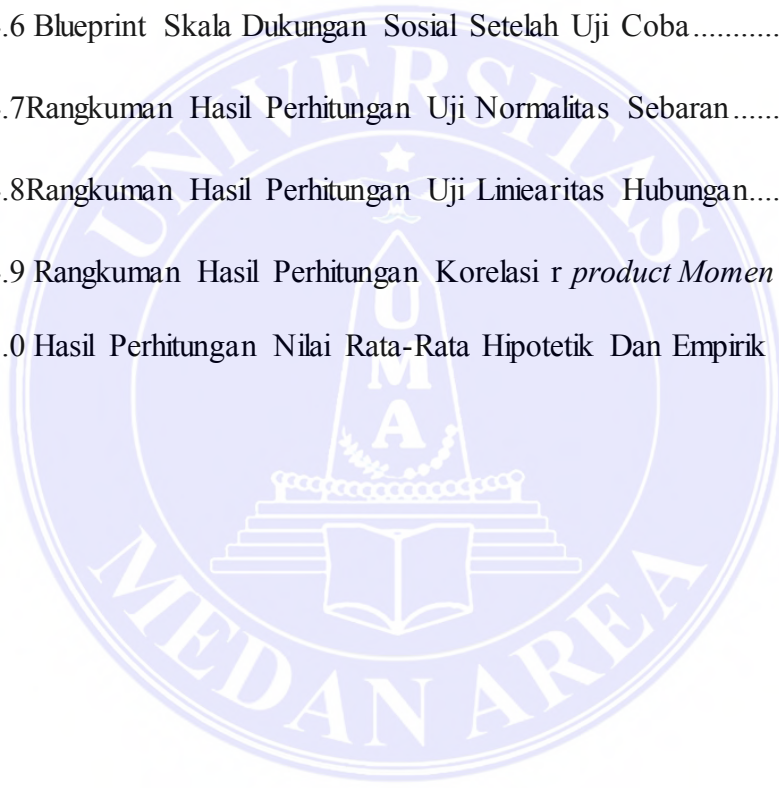
DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Batasan Masalah	12
D. Rumusan Masalah.....	13
E. Tujuan Penelitian	13
F. Manfaat Penelitian.....	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
A. Remaja	15
B. Atlet Pencak Silat.....	16
1. Definisi Atlet Beladiri Pencak Silat.....	16
2. Ikrar / Sumpah Pesilat.....	17
C. Tinjauan Pustaka : Kepercayaan Diri.....	18
1. Definisi Kepercayaan Diri.....	18
2. Manfaat Kepercayaan Diri.....	20
3. Ciri-ciri Kepercayaan Diri.....	22
4. Aspek-Aspek Kepercayaan diri.....	24

5. Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	26
D. Dukungan Sosial.....	31
1. Definisi Dukungan Sosial.....	31
2. Fungsi Dukungan Sosial.....	32
3. Sumber Dukungan Sosial.....	34
4. Aspek-Aspek Dukungan Sosial.....	36
5. Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial.....	38
E. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri.....	40
F. Kerangka Konseptual.....	42
G. Hipotesis.....	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	44
A. Tipe Penelitian.....	44
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	44
C. Definisi Operasional.....	44
D. Subjek Penelitian.....	45
E. Teknik Pengumpulan Data.....	46
F. Validitas dan Reliabilitas.....	47
G. Analisis Data.....	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	51
A. Orientasi Kanchah Penelitian.....	51
B. Persiapan Penelitian.....	53
C. Pelaksanaan Penelitian.....	57
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	61
E. Pembahasan.....	67
BAB V PENUTUP	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	73
DAFTARPUSTAKA	75

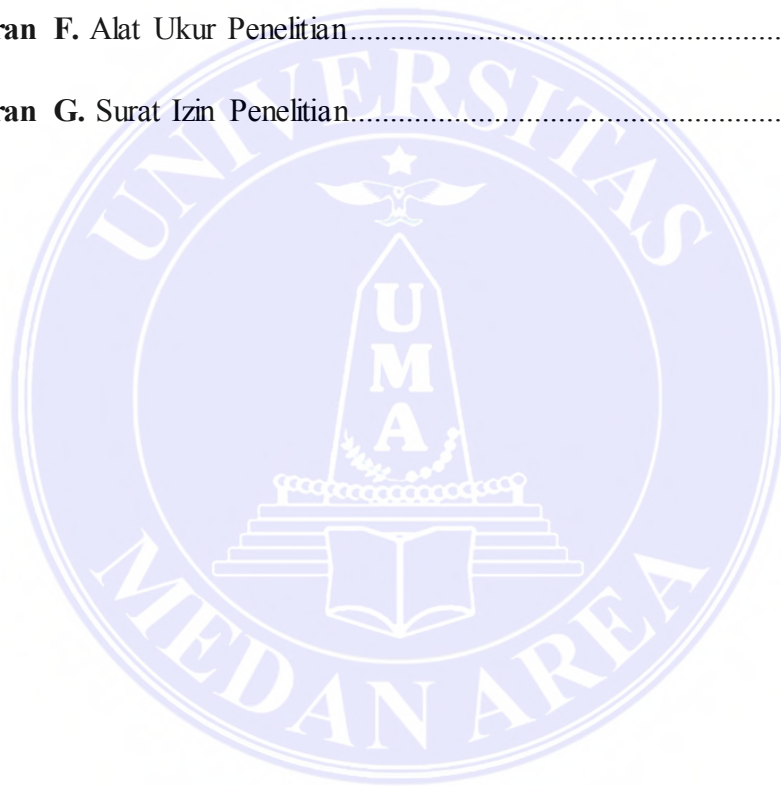
DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	52
Tabel 4.2 Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.....	52
Tabel 4.3 Blueprint Skala Kepercayaan Diri Sebelum Uji Coba.....	55
Tabel 4.4 Blueprint Skala Dukungan Sosial Sebelum Uji Coba.....	56
Tabel 4.5 Blueprint Skala Kepercayaan Diri Setelah Uji Coba.....	59
Tabel 4.6 Blueprint Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Coba.....	60
Tabel 4.7 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran.....	61
Tabel 4.8 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linieritas Hubungan.....	62
Tabel 4.9 Rangkuman Hasil Perhitungan Korelasi <i>r product Momen</i>	64
Tabel 5.0 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata Hipotetik Dan Empirik.....	66



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Sebaran Data Penelitian	xv
Lampiran B. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	xviii
Lampiran C. Uji Normalitas Variabel Penelitian.....	xxiii
Lampiran D. Uji Linearitas Variabel Penelitian.....	xxv
Lampiran E. Hasil Perhitungan dan Analisa Data.....	xxviii
Lampiran F. Alat Ukur Penelitian.....	xxx
Lampiran G. Surat Izin Penelitian.....	xli



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran tubuh. Unsur permainan juga melekat dalam olahraga ketika olahraga tersebut tumbuh sebagai permainan yang memiliki dimensi pertandingan dan persaingan. Unsur bermain tersebut sesuai dengan fakta bahwa setiap olahraga mengenal pertandingan untuk meraih prestasi. Pencak silat salah satu cabang olahraga yang mengandung kebugaran dan permainan.

Sebagai salah satu cabang olahraga yang berkembang dengan baik di Indonesia, yang merupakan salah satu budaya asli Indonesia, dimana Organisasi Pencak Silat di Indonesia disebut dengan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta, yang diprakarsai oleh Mr. Wongsonegoro, yang saat itu menjabat sebagai ketua pusat kebudayaan kedua. Berkembang pesat mulai dari PON VIII di Jakarta Pencak silat resmi dipertandingkan hingga sampai sekarang ini. Upaya mengidentifikasi potensi atlet harus sesuai dengan karakteristik cabang tersebut, mengingat pencak silat merupakan budaya bangsa Indonesia, selain mengejar prestasi, filosofi sebagai bangsa Indonesia harus terus dipertahankan dalam pembentukan mental bangsa dan membangun karakter Indonesia.

Olahraga yang penting dalam usaha pembangunan bangsa adalah peningkatan kualitas sumber daya manusia, olahraga yang selama ini masih bisa dipandang untuk menjadi senjata meningkatkan nama baik bangsa melalui jiwa-jiwa sportifitas dan jiwa yang tak pernah mudah menyerah dan mereka adalah atlet yang siap bertempur dalam dunia olahraga. Seorang atlet sering digambarkan melalui sikap dan kepribadian yang bertanggung jawab, serta memiliki kepercayaan diri dalam mencapai cita-cita yang luhur untuk membangun bangsa. Sebagai ujung tombak bagi kemajuan bangsa pada masa yang akan datang, atlet hendaknya mempunyai kualitas yang baik, sehat secara fisik maupun psikologis. Berdasarkan UU No. 3 tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional Atlet sebagai olahragawan adalah pengolahragawan yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi dalam bertanding. Pada bidang olahraga terdapat banyak cabang dan salah satunya adalah cabang beladiri. (Komarudin, 2013)

Asal mula ilmu beladiri sebenarnya dari pertama kali ada manusia, karena memang sejak awal manusia memiliki musuh berupa manusia lain maupun hewan liar. Peperangan juga terjadi dari zaman dulu hingga zaman sekarang. Beladiri sendiri merupakan olahraga atau kemampuan untuk mempertahankan diri dari musuhnya. Biasanya olahraga ini dilakukan dengan mengadu dua orang untuk bertarung hingga ada yang menjadi pemenangnya. (Sembiring, 2003)

Di Indonesia, olahraga Beladiri telah menjadi salah satu cabang olahraga Nasional yang di pertandingkan. Olahraga beladiri mulai di kenal

di Indonesia pada tahun 1972 dan telah menjadi bagian dari cabang olahraga yang di pertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON) sejak tahun 1985. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga Beladiri mulai berkembang di Indonesia. Selain itu, perkembangan olahraga Beladiri di Indonesia juga dapat dilihat dari banyaknya Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) di Indonesia. Salah satunya adalah Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) yang terletak di Kota Medan.

PPLP atau Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar merupakan sekolah pembinaan olahraga nasional, yang digunakan untuk mencari dan membina bakat olahraga pada usia sekolah. Setiap tahunnya diadakan kejuaraan nasional antar PPLP. Kegiatan ini adalah bagian dari sistem kompetisi olahraga pelajar secara nasional yang berjenjang dan berkelanjutan. Tujuan dari kejuaraan nasional antar PPLP adalah sebagai puncak pembinaan prestasi olahraga pelajar dan evaluasi terhadap berbagai bentuk pembinaan PPLP.

Para atlet yang dibina oleh PPLP Sumatera Utara, diharapkan memperoleh prestasi dalam bertanding dan mengalami peningkatan prestasi dari apa yang telah dicapai sebelumnya. Agar bisa mengikuti semua kompetensi dan kejuaraan, seperti KEJURNAS, Antar PPLP, POPWIL, dan POPNAS. Maka dari itu pelatih berharap kepada atlet-atlet binaan PPLP agar selalu yakin dalam kemampuan yang dimiliki. Menurut Gunarsa (dalam Yulianto & Nashori 2006) pada dasarnya, setiap atlet menginginkan suatu prestasi untuk dapat dicapai didalam suatu

pertandingan yang dihadapinya. Hal ini bergantung pada kondisi fisik dan mental seorang atlet.

Ketika seorang atlet mengalami kondisi fisik yang kurang baik saat latihan atau saat akan menghadapi pertandingan, dapat diprediksi atlet tersebut tidak akan mampu menunjukkan potensinya secara maksimal. Demikian pula ketika atlet mengalami gangguan psikologis yang dikarenakan oleh kurangnya persiapan atau kurangnya motivasi dan dukungan akan membuat atlet tersebut menjadi kurang mampu bertanding secara maksimal. salah satu hal yang penting dalam mencapai prestasi dalam pertandingan adalah rasa percaya diri.

Menurut Lauster (dalam Supriyanto, 2012), salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi dalam pertandingan maupun latihan para atlet adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri adalah suatu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri sendiri. Kepercayaan diri dibutuhkan sebagai kesiapan mental yang dapat membuat diri menjadi lebih percaya dengan kemampuan sendiri baik saat latihan maupun saat bertanding. Lauster (dalam Asri, 2013) juga menyebutkan ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri, yaitu memiliki keyakinan pada kemampuan sendiri, memiliki optimisme yang tinggi, bersikap objektif, bertanggung jawab dan rasional.

Menurut Yulianto & Nashori (2006) dalam penelitiannya mengenai kepercayaan diri dan prestasi atlet Beladiri menghasilkan bahwa kepercayaan diri dari seorang atlet akan mampu membuat atau mendorong

atlet tersebut dapat mencapai prestasi tertentu. Rendahnya kepercayaan diri seorang atlet, akan mempengaruhi pencapaian .

Pentingnya kepercayaan diri pada seorang atlet membuat adanya keyakinan positif dalam menghadapi pertandingan untuk mencapai hasil yang maksimal. Kepercayaan diri menurut Dimiyati (2005) adalah sikap pada diri seseorang yang dapat berfikir positif, yakin terhadap diri sendiri sehingga mampu menangani segala situasi dengan tenang, kepercayaan diri lebih banyak berkaitan dengan hubungan seseorang dengan orang lain, Tidak merasa inferior di hadapan siapapun dan tidak merasa canggung apabila berhadapan dengan banyak orang.

Iswidharmanjaya, dkk (2005) mengelompokkan beberapa ciri-ciri orang yang percaya diri dengan yang tidak percaya diri, yaitu ciri-ciri orang yang percaya diri: bertanggung jawab terhadap keputusan yang dibuat sendiri, mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan, mau bekerja keras untuk mencapai kemajuan, pegangan hidup cukup kuat dan mampu mengembangkan motivasi, yakin atas peran yang dihadapinya, berani bertindak dan mengambil setiap kesempatan yang dihadapinya, menghargai diri secara positif, yakin atas kemampuannya sendiri dan tidak terpengaruh orang lain, optimisme, tenang, dan tidak mudah cemas, dan mengerti akan kekurangan orang lain. Sedangkan ciri-ciri orang yang tidak percaya diri: kurang berprestasi dalam studi, malu dan canggung, tidak bisa menunjukkan kemampuan diri, tidak berani mengungkapkan ide-ide, cenderung hanya melihat dan menunggu kesempatan, membuang-buang waktu dalam mengambil keputusan, rendah diri bahkan takut dan merasa

tidak aman, apabila gagal cenderung untuk menyalahkan orang lain, dan suka mencari pengakuan dari orang lain. Menurut Hartanti (2002), kepercayaan diri ada beberapa faktor yang mempengaruhinya salah satunya dukungan sosial, dimana dukungan sosial ini sangat diperlukan seorang atlit untuk memaksimalkan hasil dari pertandingan yang diikutinya.

Adanya dukungan sosial maka akan terbangunlah suatu rasa percaya diri sesuai dengan yang telah di paparkan oleh Zinnser (dalam Komarudin, 2013) “performa puncak bisa tercapai karena ada hubungan antara tingkat kepercayaan diri yang tinggi dengan keberhasilan dalam berolahraga”. Sama dengan pernyataan Anchok (2000) dukungan yang baik dari keluarga yang berinteraksi dengan baik akan memberikan rasa nyaman dan kepercayaan yang tinggi, begitu juga dengan lingkungan masyarakat yang dapat memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat maka semakin lancar harga diri berkembang yang meningkatkan kepercayaan diri.

Berdasarkan fenomena dan uraian dapat dilihat bahwa para atlet beladiri pencak silat dalam pertandingan memaksimalkan hasil pertandingan yang diikuti, dengan adanya dukungan sosial yang baik para atlet pencak silat akan melangkah lebih yakin dan percaya diri dengan kemampuan yang di miliknya dan tidak mengalami kekhawatiran dalam bertanding ataupun latihan. Berdasarkan observasi yang dilakukan, sebagian besar atlet kurang menunjukkan kemampuan yang dimilikinya. Hal tersebut terlihat dalam sesi latihan, seperti dalam latihan beberapa atlet

tampak tidak hadir, kurang bertanggung jawab dalam latihan seperti kehadiran yang tidak tepat waktu, dan ragu-ragu untuk mencoba pola strategi baru yang diberikan oleh pelatih. Atlet dalam bertanding biasanya mengalami perilaku takut gagal dalam pertandingan menghadapi lawan, takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugas pertandingan dengan baik, takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya. Hal tersebut ditunjukkan dengan perilaku para atlet yang hanya melihat dan menunggu kesempatan tanpa berinisiatif. Ketika gagal dalam pertandingan para atlet cenderung menyalahkan pihak lain. Para atlet cenderung tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Fenomena lain juga dapat dilihat di PPLP adalah para atlet pencak silat yang tergabung sering menjatuhkan teman satu sama lain karena persaingan untuk meraih prestasi dalam pertandingan.

Fenomena ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan pelatih atlet pencak silat di PPLP Sumatera Utara, pada tanggal 10 November 2019

“Disini para atlet kurang percaya diri dalam hal latihan maupun bertanding. Misalnya dalam pertandingan waktu itu ada beberapa atlet dari luar yang sangat bagus menunjukkan kemampuannya tetapi atlet di pplp ini langsung merasa pesimis, takut gagal dalam menunjukkan kemampuannya padahal udah dipersiapkan pas latihan dalam melawan atlet luar. Para atlet merasa kurang percaya diri kalau melawan atlet lain yang udah memiliki nama.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut pelatih para atlet telah menyatakan bahwa mereka merasa pesimis dan kurang percaya diri apabila menghadapi pihak lawan yang lebih tinggi.

Kepercayaan diri seorang atlet sangat penting dalam pencapaian prestasinya dalam bertanding. Atlet yang tidak memiliki kepercayaan diri akan mengalami kesulitan pada saat bertanding. Menurut salah seorang pelatih yang diwawancarai, rasa percaya diri seorang atlet didukung oleh orang-orang disekitarnya. Artinya, untuk membangun rasa percaya diri seorang atlet dibutuhkan adanya dukungan sosial dari orang sekitarnya seperti orangtua, pelatih, pasangan dan terutama teman tim. Menurut Sarafino (2002) dukungan sosial adalah dukungan yang diterima oleh seseorang dari orang lain. Pendapat salah seorang pelatih tersebut telah dibuktikan oleh penelitian Freeman dkk (2011) mengenai *the perceived available support in sport questionnaire*. Penelitian tersebut telah membuktikan bahwa dukungan sosial telah menjadi faktor penting bagi seseorang dan dapat berpengaruh pada kepercayaan dirinya.

Wawancara yang dilakukan peneliti kepada seorang altet pencak silat PPLP yang berinisial R, pada tanggal 11 November 2019

“kepercayaan diri itu bisa motivasi dari pelatih, teman tim , keluarga. Contohnya gini.. pelatih ga boleh yang namanya ngomong kekurangan si atlet danjuga ga boleh ngomong kelebihan lawannya. Trus dari temen tim juga pastinya nyemangatin pada saat latihan atau pertandingan. Kalo dari keluarga, ijin latihan atau bertanding dan semangat dari orangtua sangat berpengaruh terhadap kami para atlet. Kalo ga ada dukungan tuh rasanya beban bangetga semangat bertanding sama latihan juga. Pokoknya rasanya gaenak kalo ga dapet support dari orang-orang apalagi kawan tim kita. Ga nyaman aja gitu rasanya”

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat di simpulkan bahwa dukungan sosial yang bersumber dari pelatih, teman dan orang tua dapat meningkatkan semangat dan percaya diri seorang atlet pada saat

bertanding. Ketika seorang atlet kurang mendapat dukungan dari orang di sekitarnya, atlet tersebut akan merasa tidak nyaman karena beban yang dirasakan. Namun disisi lain, terdapat atlet yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi namun dukungan sosial tersebut tidak membuat kepercayaan dirinya meningkat khususnya saat menghadapi pertandingan.

Wawancara yang dilakukan peneliti kepada seorang atlet pencak silat PPLP inisial P, pada tanggal 11 November 2019

“kepercayaan diri tu penting banget ka yang utama buat atlet apalagi kalo bertanding. Kalo ga PD ya bertandingnya ga maksimal. PD itu karena fisik sama mental. Kalo dua-duanya baik ya pasti PD. Dukungan sosial banyak sih dari teman, orangtua, tapi ya kalo dipertandingan tetep aja kadang suka ragu gitu. Apalagi kalo lawannya diatas kita banget. Ragu bisa ga ya, bisa ga ya, gitu.”

Hasil wawancara diatas menunjukkan bahwa menurut P, kepercayaan diri sangatlah penting bagipara atlet. Kepercayaan diri membuat para atlet dapat berusaha secara maksimal. Menurut P, hal yang mempengaruhi kepercayaan diri pada atlet adalah kondisi fisik, mental dan dukungan sosial. Namun, tingginya dukungan sosial yang diterima para atlet kurang berpengaruh ketika para atlet sedang menghadapi pertandingan. Ditambah lagi jika yang menjadi lawan memiliki kemampuan dan tingkat sabuk yang melebihi mereka. Para atlet akan merasa tidak yakin akan kemampuannya dan hal ini akan membuat usaha para atlet kurang maksimal. Pendapat P juga telah dibuktikan oleh hasil penelitian Besharat dkk (2011) mengenai *moderating effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between competitive anxiety in sport performance*. Penelitian tersebut membuktikan bahwa

prestasi dalam bertanding seorang atlet juga dipengaruhi oleh *self-efficacy*, yaitu keyakinan pada kemampuan dalam diri sendiri.

Hasil penelitian Hartanti (2002) menunjukkan bahwa atlet yang berprestasi dalam bertanding tidak lepas dari perhatian dan dukungan orang yang berarti bagi subjek. Bila memperoleh dukungan, ia akan melangkah lebih yakin dan tidak mengalami keraguan dalam bertindak. Peneliti melihat ada atlet yang bermain bagus dalam kejuaraan ketika dia didukung oleh teman-temannya pada waktu tanding dalam kejuaraan, namun terkadang dia bermain jelek pada waktu tidak ada atau hanya sedikit teman yang memberikan dukungan kepada dia.

Keluarga dan orang-orang terdekat merupakan orang-orang yang mampu membangun kepercayaan diri yang positif pada atlet. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan. Sehingga dukungan sosial dari keluarga maupun orang-orang terdekat dapat membangun keyakinan dalam berprestasi terhadap aspek kelebihan yang dimiliki.

Menurut Suhita (2005), Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber antara lain, keluarga, orangtua, pasangan atau pacar, teman atau sahabat, pelatih. Dengan adanya dukungan yang diberikan oleh keluarga, teman, dan orang lain sehingga individu akan merasa semangat dalam mendapatkan prestasi terhadap dirinya.

Rook, (dalam Ahyani, 2012) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial. Ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah. Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stress. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri, dan kompeten.

Berdasarkan uraian masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai “Hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet Beladiri di PPLP Sumatera Utara”.

B. Identifikasi Masalah

Seorang atlet memiliki keunikan dan memiliki bakat tersendiri lalu memiliki pola perilaku dan juga kepribadian tersendiri serta memiliki latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya. Hal ini dengan fenomena yang di amati peneliti di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sumatera Utara, bila dilihat dari atlet beladiri pencak silat dalam pertandingan demi meraih prestasi dalam bertanding dengan adanya dukungan sosial yang baik dari keluarga, pelatih, teman kelompok serta lingkungan sosial lainnya, para atlet beladiri akan melangkah lebih yakin dan percaya diri dan tidak mengalami keraguan dalam bertanding ataupun latihan. Peneliti melihat ada atlet yang bermain

bagus dalam kejuaraan antar PPLP ketika dia didukung oleh teman-temannya pada waktu tanding dalam kejuaraan, namun terkadang dia bermain jelek pada waktu tidak ada atau hanya sedikit teman yang memberikan dukungan kepada dia.

Dukungan sosial dapat dianggap sebagai suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya. Dari keadaan tersebut individu akan mengetahui bahwa orang lain memperhatikan, menghargai, dan mencintainya. Dukungan sosial ialah suatu pemikiran yang terbaik sebagai konstruk multi dimensional yang terdiri dari komponen fungsional dan struktural. Dukungan sosial menunjuk kepada tindakan yang orang lain lakukan ketika mereka menyampaikan bantuan. Dengan demikian, mencermati uraian tersebut maka dukungan sosial sangat berarti pada peningkatan kepercayaan diri para atlet beladiri dalam menghadapi pertandingan demi meraih prestasi.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini menetapkan batasan masalah yaitu pada hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet beladiri pencak silat di PPLP Sumatera Utara.

Percaya diri adalah merupakan salah satu aspek kejiwaan yang harus dimiliki oleh seorang atlet dan aspek ini termasuk banyak menentukan penampilan atlet pencak silat di lapangan atau keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam mengikuti berbagai pertandingan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka perumusan masalah ini adalah, “Apakah ada Hubungan Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri pada Atlet Beladiri di PPLP Sumatera Utara”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan, untuk mengetahui apakah ada hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet beladiri di PPLP Sumatera Utara.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan agar dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi Psikologi Perkembangan, khususnya mengenai hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet beladiri. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pustaka dan menjadi bahan bagi peneliti-peneliti berikutnya di masa yang akan datang.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi seluruh Atlet untuk dapat lebih meningkatkan rasa percaya diri dalam melakukan latihan ataupun pertandingan untuk meningkatkan rasa percaya diri yang tinggi dan menjadi bentuk dukungan pada keluarga, teman tim maupun pelatih untuk terus memberi dukungan atau support dalam setiap latihan maupun pertandingan. Hasil penelitian ini juga diharapkan nantinya

menjadi panduan bagi orang tua dan pelatih dalam memberikan informasi tentang pentingnya peranan orang tua dan pelatih dalam mendukung prestasi anak.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Definisi Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin (*adolescens* yang berarti remaja) yang tumbuh atau "tumbuh menjadi dewasa" (Hurlock, 2003). Secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak (Hurlock, 2003). istilah *adolescence* seperti yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Hurlock, 2003).

2. Pembagian Masa Remaja

Menurut Monks dkk (2003) menyimpulkan bahwa rentang usia remaja dalam usia 12-21 tahun untuk wanita dan 13-22 tahun untuk laki-laki. Namun dalam masa remaja itu sendiri dibagi menjadi 3 bagian, yaitu :

- a. Fase remaja awal yang berlangsung usi 12-15 tahun.
- b. Fase remaja tengah yang berlangsung antara usia 16-18 tahun.
- c. Fase remaja akhir yang berlangsung antara usia 19-21 tahun.

Definisi remaja diatas dapat disimpulkan bahwa masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, seiring dengan perubahan fisik, biologis dan psikis untuk menuju pada kematangan, jasmani, berfikir, seksual dan kematangan emosional.

B. Atlet Pencak Silat

1. Atlet Beladiri Pencak Silat

Pencak silat atau yang biasa disingkat sebagai silat ini merupakan salah satu seni olahraga yang berasal dari Asia Tenggara tepatnya berasal dari negara Indonesia, Brunei Darusaalam, Singapura, Filipina, Thailand.

Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga prestasi yang digemari oleh seluruh lapisan masyarakat khususnya di Indonesia, karena dapat dilakukan oleh semua kalangan mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, pria bahkan wanita sekalipun, sudah sejak lama olahraga pencak silat telah di pertandingkan dalam pesta olahraga baik ditingkat nasional maupun internasional. Pencak silat memiliki gerakan-gerakan dinamis serta kondisi fisik yang kompleks seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, power, reaksi, dan koordinasi. Dimana seorang pemain dituntut harus melakukan gerakan cepat seperti: menghindar, menyerang, melangkah. Olahraga pencak silat membutuhkan keterampilan khusus dalam bermain seperti: pukulan, tendangan, bantingan/jatuhan, hindaran/elakan, kuda-kuda dan lainnya. (Mulyana, 2013)

Pencak silat merupakan sistem bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai warisan budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Perkembangan pencak silat adalah satu rumpun dengan kebudayaan melayu. Di Indonesia terdapat lebih dari 800 perguruan pencak silat yang terdapat di beberapa daerah sesuai dengan adat istiadat setempat. (Mulyana, 2013)

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa pencak silat adalah seni bela diri yang berakar pada rumpun Melayu, merupakan bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia yang harus dilestarikan keberadaannya dan sebuah budaya, juga tradisi warisan turun temurun dari nenek moyang sehingga perlu dibina, dan dikembangkan.

2. Ikrar Pesilat

Prasetya Pencak Silat dan Ikrar/Sumpah/Janji Pesilat Indonesia Menurut (Mulyana, 2013) sebagai berikut:

- a. Pesilat adalah seorang individu yang memiliki budi pekerti luhur.
- b. Pesilat adalah orang yang menghormati sesamanya, dan mencintai persahabatan dan perdamaian.
- c. Pesilat adalah orang yang selalu berpikir dan bertindak positif, kreatif dan dinamis.

- d. Pesilat adalah seorang ksatria yang menjunjung tinggi kebenaran, kejujuran dan keadilan, dan selalu ulet dalam menghadapi cobaan dan godaan.
- e. Pesilat adalah seorang ksatria yang selalu bertanggung jawab atas kata-kata dan perbuatannya.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa pesilat mempunyai ikrar/sumpah/janji yaitu pesilat adalah seorang individu yang memiliki budi pekerti luhur, orang yang menghormati sesamanya, mencintai persahabatan dan perdamaian, orang yang selalu berpikir dan bertindak positif, kreatif dan dinamis, seorang ksatria yang menjunjung tinggi kebenaran, kejujuran dan keadilan, dan selalu ulet dalam menghadapi cobaan dan godaan yang selalu bertanggung jawab atas kata-kata maupun perbuatannya.

C. Kepercayaan Diri

1. Definisi Kepercayaan Diri

Sebagian besar orang menganggap percaya diri adalah mempunyai keyakinan pada kemampuan sendiri, keyakinan pada adanya suatu maksud di dalam kehidupan, dan kepercayaan bahwa dengan akal budi, mereka akan mampu melaksanakan apa yang mereka inginkan, rencanakan dan harapkan. (Davies, 2004).

Menurut ahli Psikologi Sigmund Frued (dalam, Mirhan & Jusuf, 2016) kepercayaan diri adalah sesuatu tingkatan rasa sugesti tertentu yang berkembang dalam diri seseorang sehingga merasa

yakin dalam berbuat sesuatu. Dari hal tersebut tentu dapat kita kaji bahwa percaya diri dan kerja keras memiliki peran yang penting dalam kesuksesan seseorang dalam melaksanakan sebuah tugas, khususnya olahraga.

Rasa percaya diri atau dalam Bahasa Inggris disebut sebagai *self confidence* sangatlah diperlukan oleh setiap orang, terutama kaum muda. Rasa percaya diri atau *self confidence* menurut *the American heritage dictionary* didefinisikan sebagai “*consciousness of one’s own powers and abilities*” (“kesadaran akan kekuatan dan kemampuan diri sendiri”). Sementara *webster’s new world dictionary* mendefinisikan sebagai “*reliance on one’s own powers*”. (“bergantung pada kekuatan diri sendiri”) (Widarso, 2005).

Menurut Alwisol, (dalam Saragih, 2017) keyakinan diri sebagai penilaian diri untuk melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang persyaratan. Seorang atlet meyakini bahwa penampilannya pada saat bertanding akan berhasil dalam menunjukkan penampilannya di arena gelanggang pertandingan.

Percaya diri merupakan salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga. Dengan kepercayaan diri atlet memiliki kemampuan dan kesanggupan untuk mencapai prestasi. Seorang atlet yang akan memasuki babak final harus memiliki rasa penuh percaya diri, karena dengan sikap mental seperti

ini akan membantu atlet untuk dalam proses adaptasi menghadapi ketegangan yang berlebihan, mencapai target yang telah ditentukannya, dan menghindari atlet dari perasaan frustasinya karena kegagalan. Jadi kepercayaan diri dengan penuh harus ditampilkan saat kondisi tertentu.

Berdasarkan definisi tersebut, dapat ditarik kesimpulan pendapat mengenai kepercayaan diri yaitu atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikir positif untuk menampilkan suatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukan tugasnya dengan baik sehingga berpengaruh pada penampilannya agar tetap baik. Sebaliknya atlet yang memiliki pikiran negatif dan tidak percaya pada dirinya, untuk menampilkan sesuatu yang terbaik akan selalu ragu dan sanksi bahwa dirinya mampu untuk melakukannya, sehingga penampilannya menurun.

2. Manfaat Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah bentuk perilaku yang bisa menjadi positif dan bisa menjadi negatif. Kepercayaan diri menjadi positif jika dijadikan sebagai ukuran dalam keberhasilan dalam bertanding. Kepercayaan diri bisa menjadi negatif yaitu kepercayaan diri yang terlalu berlebihan, yang berlebihan pun juga tidak boleh, kepercayaan diri yang berlebihan akan menjadikan atlet sombong dan tidak memiliki toleransi terhadap lawanandingnya.

Menurut Mirhan & Jusuf (2016), seseorang yang mempunyai kepercayaan diri maka ia mampu untuk mengendalikan dan menjaga keyakinan dirinya, dengan kepercayaan diri ia juga mampu membuat perubahan di lingkungannya. Kepercayaan diri mempunyai nilai, bahwa kepercayaan diri dan keberanian yang tinggi dapat menimbulkan kepercayaan dari orang lain.

Kepercayaan diri memberikan manfaat pada atlet yaitu meningkatkan usaha atlet ketika dalam pertandingan. Kepercayaan diri dapat mempengaruhi strategi dalam bertanding. Atlet dengan memiliki kepercayaan diri pada saat bertanding cenderung bermain untuk menang. Atlet tidak takut untuk mengambil kesempatan dan tetap mengendalikan suasana pertandingan tersebut untuk mengambil keuntungan buat dirinya.

Kepercayaan diri dalam olahraga sangat penting, yang erat hubungannya dengan “*emotional security*”. Makin kuat kepercayaan pada dirinya makin kuat pula emosional sekuriti nya. Kepercayaan diri menimbulkan rasa aman, yang tampak pada sikap dan tingkah laku atlet. Misalnya: atlet tenang, tidak mudah bimbang dan ragu, tidak mudah gugup, tegas dalam tindakan dan sebagainya. Atlet yang kurang memiliki kepercayaan diri akan meragukan kemampuan dirinya. Inilah yang merupakan munculnya bibit-bibit ketegangan khususnya pada waktu menghadapi pertandingan, sehingga ketegangan khususnya pada waktu bertanding menjadi bibit kekalahan. Kurangnya kepercayaan diri juga merupakan penghambat

dalam mencapai prestasi atlet, karena pada waktu atlet mengalami sedikit kegagalan, atlet kurang percaya pada kemampuan yang dimilikinya. Apabila atlet dituntut untuk berprestasi lebih tinggi atlet tersebut akan mudah putus asa dan mengalami frustrasi Menurut (Komarudin, 2013).

Berdasarkan uraian di atas, manfaat dari kepercayaan diri yaitu atlet akan merasa tertantang dan aktif untuk meningkatkan kemampuannya, menimbulkan rasa aman pada sikap dan tingkah lakunya, tidak mudah bimbang, dan ragu-ragu dalam bertindak.

3. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri

Seorang yang memiliki kepercayaan diri akan memiliki ciri-ciri dalam dirinya seperti yang dikemukakan oleh Lautser (dalam Alsa, 2006) yaitu:

a. Percaya pada kemampuan sendiri

Suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan sendiri sehingga individu yang bersangkutan dalam setiap tindakan.

b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan

Dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan maupun keputusan yang dibuat.

c. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri

Adanya penilaian yang baik dalam diri sendiri, baik dalam pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri sendiri.

d. Berani mengungkapkan pendapat

Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut.

Sedangkan ciri-ciri kepercayaan diri menurut Hakim (dalam Alsa, 2006) yaitu:

- a. Selalu bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu.
- b. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
- c. Berkemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya serta dapat berkomunikasi di berbagai situasi.
- d. Mampu menetralsir ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi.
- e. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya.
- f. Mempunyai kecerdasan yang cukup dan pendidikan formal yang cukup.
- g. Memiliki keahlian dan keterampilan yang menunjang kehidupannya.
- h. Memiliki kemampuan bersosialisasi terhadap lingkungan sosialnya serta selalu bereaksi positif dalam menghadapi berbagai masalah.

Dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kepercayaan diri diatas yaitu percaya pada kemampuan sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, berani mengungkapkan pendapat, selalu bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu, memiliki kondisi mental fisik yang cukup menunjang penampilannya, dan memiliki kemampuan bersosialisasi terhadap lingkungan sosialnya serta selalu bereaksi positif dalam menghadapi berbagai masalah.

4. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Untuk mencapai tujuan berhasil dalam sebuah pertandingan, atlet perlu memiliki aspek-aspek pada kepercayaan diri.

Husdarta (dalam Guffron, 2010) untuk mencapai final pada sebuah pertandingan seorang atlet harus penuh kepercayaan diri. Kepercayaan diperlukan untuk membantu atlet saat mengalami ketegangan, memantapkan emosinya, mencapai target yang diimpikan, dan menghindarkan diri dari frustrasi karena kegagalan.

Aspek kepercayaan diri merupakan bagian dari kepribadian. Untuk memiliki kepercayaan diri atlet perlu modal dasar dalam kepribadiannya yang terbentuk melalui proses latihan dan dukungan sosial.

Menurut Lautser (Ghufon, 2010) menyatakan bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah yang disebutkan dibawah ini :

a. Keyakinan kemampuan diri

Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

b. Optimis

Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

c. Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

d. Bertanggung Jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan orang terhadap sesuatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akan dan sesuai dengan kenyataan.

e. Rasional dan realistis

Rasional dan realistis adalah analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akan dan sesuai dengan kenyataan.

Lautser (dalam Ghufron, 2010) menyatakan bahwa kepercayaan diri yang sangat berlebihan, bukanlah sifat yang positif.

Pada umumnya akan menjadikan orang tersebut kurang hati-hati dan

berbuat seenaknya sendiri. Hal ini menjadikan sebuah tingkah laku yang menyebabkan konflik dengan orang lain.

Menurut Rini (dalam Ghufron, 2010) menyatakan orang yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan mampu bergaul secara fleksibel, bersikap positif, dan tidak mudah terpengaruh orang lain dalam bertindak serta mampu menentukan langkah-langkah pasti dalam kehidupannya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri adalah sifat yang dimiliki seseorang yang memiliki aspek-aspek keyakinan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Menurut Sarastika (2014) rasa percaya diri atau kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor internal, terdiri dari beberapa hal penting diantaranya;
 - a. Konsep Diri

Terbentuknya percaya diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan.

Konsep diri merupakan gagasan tentang diri sendiri.

b. Harga Diri

Yaitu penilaian terhadap diri sendiri. Individu yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain, sebagaimana menerima dirinya sendiri.

c. Kondisi Fisik.

Perubahan kondisi fisik berpengaruh pada rasa percaya diri. Ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri semakin kuat.

d. Pengalaman Hidup.

Kepercayaan diri yang diperoleh dari pengalaman mengecewakan, biasanya paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri.

2. Adapun faktor eksternal sebagai berikut:

a. Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi percaya diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih tinggi. Sebaliknya, individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain.

b. Pekerjaan.

Bekerja dapat mengembangkan kreativitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Hal ini karena orang yang bekerja akan

merasa puas dan bangga karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

c. Lingkungan.

Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Lingkungan keluarga yang baik, seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka harga diri juga akan berkembang lebih baik.

Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri menurut Puspitasari (2009) ada yang berasal dari dalam dan dari luar individu ;

a. Faktor yang berasal dari dalam individu yaitu ;

1. Faktor fisik
2. Faktor mental
3. Konsep diri
4. Faktor usia

b. Faktor yang berasal dari luar diri individu yaitu ;

1. Tingkat pendidikan
2. Lingkungan
3. Kesuksesan

Menurut Kennet (dalam Puspitasari, 2009) kepercayaan diri bukan sesuatu yang konstan, namun dapat diubah melalui stimulus dan perlakuan yang diberikan oleh diri sendiri maupun dari pihak di luar dirinya.

Adapun faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri menurut Mangunharja (dalam Alsa, 2006) adalah:

a. Faktor fisik.

Keadaan fisik seperti cacat anggota tubuh atau rusaknya salah satu indera merupakan kekurangan yang jelas terlihat oleh orang lain. Akan menimbulkan perasaan tidak berharga terhadap fisiknya, karena seseorang sangat merasakan kekurangan yang ada pada dirinya jika dibandingkan dengan orang lain.

b. Faktor mental.

Seseorang akan percaya diri karena individu mempunyai kemampuan yang cenderung tinggi, seperti bakat atau keahlian khusus yang dimilikinya.

c. Faktor dukungan sosial.

Kepercayaan diri terbentuk melalui dukungan sosial dari dukungan orang tua dan dukungan sekitarnya. Keadaan keluarga merupakan lingkungan hidup yang pertama dan utama dalam kehidupan setiap orang.

Menurut Hurlock (2003) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri antara lain, seperti :

a. Orang Tua.

Orang tua mempengaruhi rasa percaya diri terhadap anak dan perkembangannya. Orang tua tidak hanya mempunyai pengaruh kuat di dalam hubungan keluarga tetapi juga pada sikap dan perilaku anak dalam mengembangkan kepercayaan diri di lingkungan.

b. Rasa Aman.

Rasa aman yang utama diperoleh dari dalam rumah dan orang-orang di sekelilingnya, jika rasa aman tersebut telah terbentuk maka individu akan melangkah keluar dengan percaya diri.

c. Kesuksesan

Kesuksesan yang diraih dengan tingkat kesulitan yang lebih besar akan memupuk rasa percaya diri dari pada kesuksesan yang diraih dengan usaha yang sedikit.

d. Penampilan Fisik.

Individu yang memiliki daya tarik yang merasakan sikap sosial yang menguntungkan dan hal ini akan mempengaruhi konsep diri sehingga akan lebih percaya diri.

Dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang yaitu faktor sosial, faktor mental, faktor internal dan eksternal. Faktor internal

meliputi konsep diri, harga diri, dan keadaan fisik sedangkan faktor eksternal meliputi pendidikan, pekerjaan dan lingkungan.

D. DUKUNGAN SOSIAL

1. Definisi Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (2011), dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok kepada individu. Sarafino menambahkan bahwa orang-orang yang menerima dukungan sosial memiliki keyakinan bahwa mereka dicintai, bernilai, dan merupakan bagian dari kelompok yang dapat menolong mereka disaat mereka membutuhkan bantuan.

Menurut Sarason (dalam Odgen, 2004) menyebutkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa jauh lebih mudah. Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stress. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai dan timbul rasa percaya diri. Biasanya atlet beladiri dalam lingkungan sosial atau komunitas

dimana atlet-atlet tersebut berkumpul saling memotivasi atau berdiskusi tentang strategi perlawanan dalam bertanding atau hal lainnya. Hal ini membentuk ikatan-ikatan sosial dan persahabatan sehingga memberikan kepuasan emosional bagi individu dalam meraih prestasi. Dukungan sosial yang diterima individu tersebutlah yang membuat atlet diperhatikan, dicintai dan timbul rasa percaya diri.

Menurut Johnson (dalam Saputri, 2011) dukungan sosial merupakan keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan hidup bagi individu yang bersangkutan.

Berdasarkan definisi tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial adalah bentuk pertolongan yang dapat berupa materi, emosi, dan informasi yang diberikan oleh orang-orang yang memiliki arti seperti keluarga, sahabat, teman, saudara, rekan kerja ataupun atasan atau orang yang dicintai oleh individu yang bersangkutan. Bantuan atau pertolongan ini diberikan dengan tujuan individu yang mengalami masalah merasa diperhatikan dan didukung sehingga mampu mengatasi masalah yang dia hadapi.

2. Fungsi Dukungan Sosial

Dukungan sosial umumnya mendeskripsikan peran atau pengaruh bantuan orang lain, seperti keluarga, guru, dan teman sebaya. Individu yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi akan

menjadi individu lebih optimis dalam menghadapi kehidupan saat ini maupun mendatang, lebih terampil dalam memenuhi kebutuhan psikologi, dan memiliki efikasi diri yang tinggi, serta mempertinggi keterampilan interpersonal (Puspitorini, 2010).

Willis (dalam puspitorini, 2010) menyatakan bahwa “dukungan sosial timbul oleh adanya persepsi bahwa terdapat orang-orang yang akan membantu apabila terjadi sesuatu keadaan atau peristiwa dipandang akan menimbulkan masalah, dan bantuan tersebut dirasakan dapat menaikkan perasaan positif serta mengangkat harga diri”.

Cohen dan Willis (dalam Puspitorini, 2010) mengatakan bahwa dukungan sosial mempunyai empat fungsi dasar sebagai berikut:

- a. Dukungan sosial membantu individu untuk merasa lebih baik terhadap dirinya sendiri dan hubungannya dengan orang lain.
- b. Ketika suatu kejadian dirasakan ambigu atau tidak dapat dipahami, orang lain dapat menawarkan informasi-informasi yang penting tentang bagaimana cara memahami dan mengatasi kejadian itu.
- c. Memberikan bantuan secara langsung yang berbentuk barang atau jasa untuk orang lain.
- d. Membantu menghabiskan waktu dengan orang lain dalam suatu aktivitas rekreasi atau waktu luang, dan menolong

individu mengatasi situasi yang sulit dengan menambahkan perasaan yang positif.

Dari fungsi dukungan sosial diatas maka dapat disimpulkan bahwa, individu yang saling memberikan dukungan sosial terhadap orang lain memang memiliki banyak keuntungan. Salah satu keuntungan tersebut dapat berupa hubungan interpersonal yang terjalin semakin baik. Seorang individu yang terbiasa memberikan dukungan sosial juga dapat lebih memahami apa yang dirasakan oleh orang lain.

3. Sumber Dukungan Sosial

Manusia, selain makhluk individu, juga merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri. Mereka saling mengadakan interaksi dengan orang lain, memiliki rasa kebersamaan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, hidup berdampingan, dan memperoleh dukungan satu sama lain.

Menurut Sarafino (2011) dukungan sosial dapat berasal dari banyak sumber yang berbeda seperti pasangan atau orang yang dicintai, keluarga, teman, teman sekerja, dokter, dan organisasi komunitas. Orang yang menerima dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai, bernilai dan merasa menjadi bagian dari jaringan sosial seperti keluarga atau organisasi komunitas yang dapat membantu mereka ketika sedang membutuhkan bantuan dan ketika sedang berada dalam bahaya. Lebih lengkapnya, berikut beberapa sumber dukungan sosial (Taylor, 2006):

a. Keluarga

Keluarga merupakan kelompok sosial utama dalam kehidupan individu. Keluarga dapat menjadi tempat pertama untuk mengungkapkan segala yang dirasakan individu. Seseorang dapat bercerita tentang keluh kesah yang dihadapi atau berbagai hal yang dirasakan kepada keluarga, sehingga membantu individu untuk mengurangi ketegangan yang dirasakannya.

b. Teman

Teman juga berperan sebagai sumber dukungan sosial bagi individu. Bersama orang-orang terdekat individu dapat membentuk sebuah kelompok dimana kelompok tersebut membantu individu untuk melakukan kegiatan, berinteraksi dan adanya perasaan berbagi satu sama lain. Semakin banyak kegiatan yang dilakukan bersama maka akan semakin besar perasaan kebersamaan dalam suatu kelompok.

c. Kontak sosial dan komunitas

Sumber dukungan ini berasal dari kontak sosial dan komunitas yang menjadi tempat keanggotaan individu ataupun sebuah komunitas yang bergerak di bidang bantuan sosial. Sumber dukungan sosial ini lebih besar dari sumber dukungan lainnya. Melalui sumber dukungan ini individu tidak hanya terbantu untuk dapat menyelesaikan masalah namun juga dapat

menerima dukungan moril maupun material yang dapat membantu individu.

Berdasarkan sumber diatas maka dapat disimpulkan bahwa sumber dukungan sosial tersebut sangat dibutuhkan oleh setiap individu seperti sumber dukungan dari keluarga, teman dan kontak sosial & komunitas.

4. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (2002) dukungan sosial terdiri dari empat aspek yaitu;

a. Dukungan emosional

Meliputi empati, kepedulian, penghormatan positif dan semangat kepada seseorang. Dukungan emosi memberikan rasa nyaman, jaminan, kepemilikan dan dicintai ketika atlet berada dalam kondisi cemas sebelum bertanding. Dukungan emosional membantu atlet memiliki rasa kompetensi dan semangat sebelum bertanding. Memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain bahkan mau membantu memecahkan masalah.

b. Dukungan Penghargaan

Dukungan ini melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain.

c. Dukungan Instrumental

Mencakup bantuan langsung dapat berupa jasa, waktu, atau uang. Misalnya pinjaman uang bagi individu atau menghibur saat individu mengalami stress. Dukungan ini mengacu pada penyediaan benda-benda dan layanan untuk memecahkan masalah praktis, aktivitas-aktivitas seperti menyediakan benda-benda seperti alat-alat kerja, meminjamkan uang dan membantu menyelesaikan tugas-tugas praktis.

d. Dukungan Informasi

Meliputi memberikan nasihat, arahan, saran atau umpan balik mengenai bagaimana orang tersebut bekerja, contohnya seorang atlet sepak bola mendapat informasi tentang teknik-teknik bermain sepak bola. Dukungan ini membantu individu mengatasi masalah yang dihadapi, informasi tersebut diperlukan untuk mengambil keputusan dan memecahkan masalah secara praktis. Dukungan ini terbagi dalam dua bentuk, yaitu bentuk pemberian informasi atau pengajaran suatu keahlian yang dapat memberi solusi pada suatu masalah, serta bentuk pemberian informasi yang dapat membantu individu dalam mengevaluasi performance pribadi.

Menurut Atkinson (dalam Sriwahyuni, 2009) beberapa aspek dari dukungan sosial diantaranya;

a. Dukungan emosional, dukungan dalam bentuk perhatian atau rasa simpati.

- b. Dukungan instrumental, dukungan dalam bentuk fisik seperti uang, tenaga atau waktu.

Cakupan dan arti mengenai makna dari dukungan sosial sangat luas dan mendalam. Dukungan sosial yang diterima oleh individu sangat beragam dan tergantung pada keadaannya. Dari uraian dan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial terdiri dari empat aspek yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Myers (dalam Maslihah, 2011) mengemukakan bahwa sedikitnya ada tiga faktor penting yang mendorong seseorang untuk memberikan dukungan yang positif, diantaranya;

- a. Empati, yaitu turut merasakan kesusahan orang lain dengan tujuan mengantisipasi emosi dan motivasi tingkah laku untuk mengurangi kesusahan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain.
- b. Norma dan nilai sosial, yang berguna untuk membimbing individu untuk menjalankan kewajiban dalam kehidupan.
- c. Pertukaran sosial, yaitu hubungan timbal balik perilaku sosial antara cinta, pelayanan dan informasi. Keseimbangan dalam pertukaran akan menghasilkan kondisi hubungan interpersonal yang memuaskan. Pengalaman akan pertukaran secara timbal balik ini membuat individu lebih percaya bahwa orang lain akan menyediakan.

Faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Cohen dan Syme (dalam Lestariningsih, 2007) adalah sebagai berikut:

a. Pemberian dukungan.

Pemberi dukungan merupakan orang-orang yang memiliki arti penting dalam pencapaian hidup sehari-sehari.

b. Jenis dukungan.

Jenis dukungan yang akan diterima memiliki arti bila dukungan itu bermanfaat dan sesuai dengan situasi yang ada.

c. Penerimaan dukungan.

Penerima dukungan seperti kepribadian, kebiasaan, dan peran sosial akan menentukan keefektifan dukungan.

d. Permasalahan yang dihadapi.

Dukungan sosial yang tepat dipengaruhi oleh kesesuaian antara jenis dukungan yang diberikan dan masalah yang ada.

e. Waktu pemberian dukungan.

Dukungan sosial akan optimal di satu situasi tetapi akan menjadi tidak optimal dalam situasi lain. Lamanya pemberian dukungan.

Lamanya pemberian dukungan tergantung pada kapasitas.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang membentuk dukungan sosial adalah rasa empati, norma sosial dan pertukaran sosial. Dukungan sosial juga terlihat dari banyaknya kontak sosial dan keterdekatan hubungan yang didapat dari keluarga, teman dan pemimpin.

E. Hubungan Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri atau percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya (Setiawan, 2014). Kepercayaan diri yang ditunjukkan atlet beladiri di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) diantaranya yaitu memiliki rasa positif terhadap diri sendiri dengan kenyamanan dalam bertanding dan kemampuan bersosialisasi dengan atlet lainnya dalam menjalankan kontak sosial di lingkungan area pertandingan ataupun di PPLP.

Kepercayaan diri ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Pada faktor eksternal, lingkungan merupakan bagian yang berpengaruh pada kepercayaan diri. Lingkungan yang dimaksud adalah keluarga, teman dan masyarakat. Lingkungan yang baik merupakan bentuk dukungan sosial yang baik (Sarastika, 2014).

Keluarga dan orang-orang terdekat merupakan orang-orang yang mampu membangun kepercayaan diri yang positif pada atlet. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Hartanti (2002) yang menunjukkan bahwa atlet berprestasi tidak lepas dari perhatian dan dukungan dari orang yang berarti. Apabila yang memperoleh dukungan, ia akan melangkah lebih yakin dan tidak ragu dalam

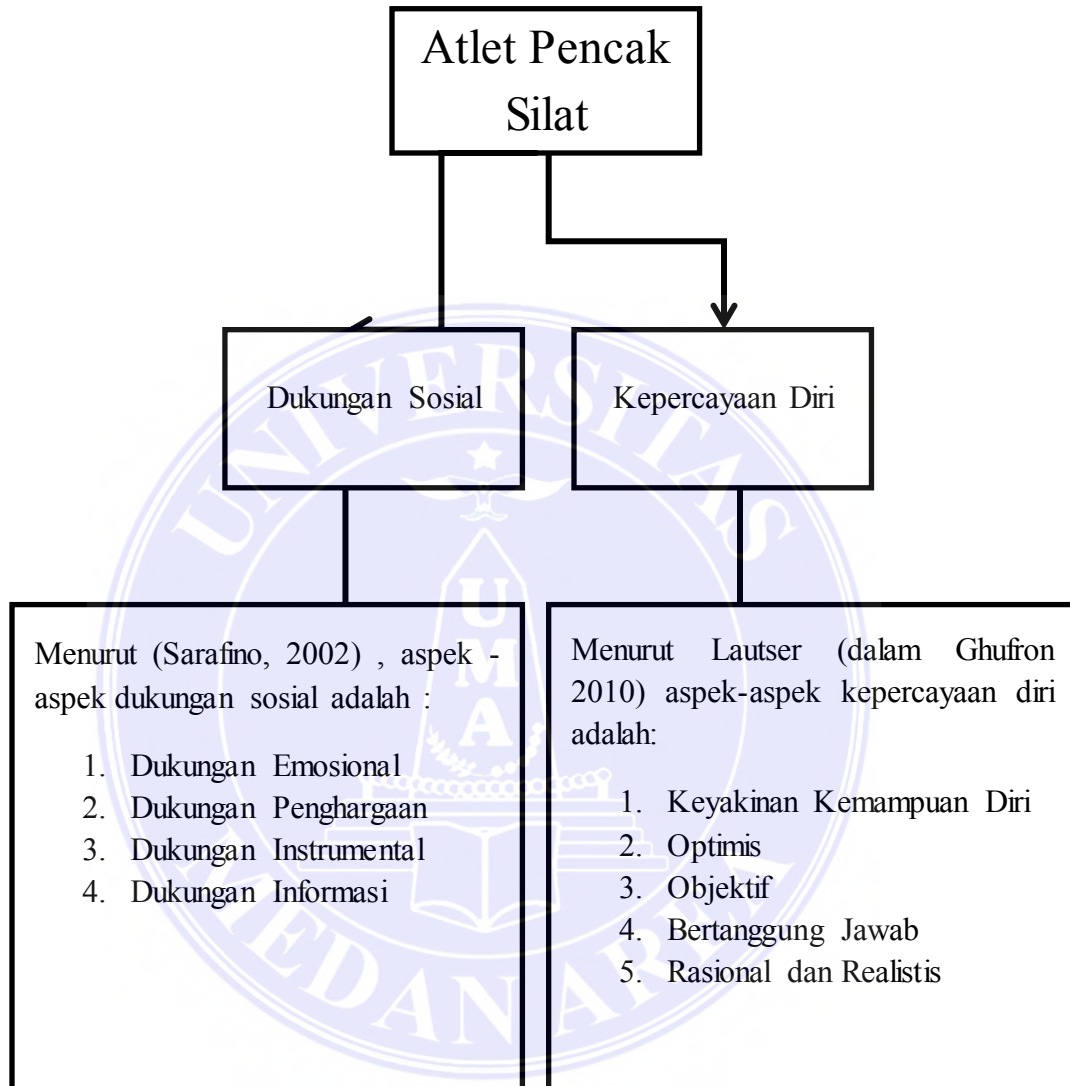
bertindak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial mempengaruhi kepercayaan diri.

Menurut Hastuti, (2013) menjelaskan bahwa semakin memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin menumbuhkan kepercayaan diri seseorang. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa penerimaan oleh masyarakat sebagai bentuk dukungan sosial juga berpengaruh terhadap kepercayaan diri seseorang. Dengan demikian tinggi rendahnya kepercayaan diri tergantung pada dukungan sosial masyarakat di lingkungan tempat tinggalnya.

Berdasarkan hasil penelitian Fransiska Anggun Prasetyo dalam skripsinya yang berjudul “ Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri pada Saat Mencari Pekerjaan (Suatu Tinjauan pada Pekerja yang Baru Memasuki Dunia Kerja)”. Diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri.

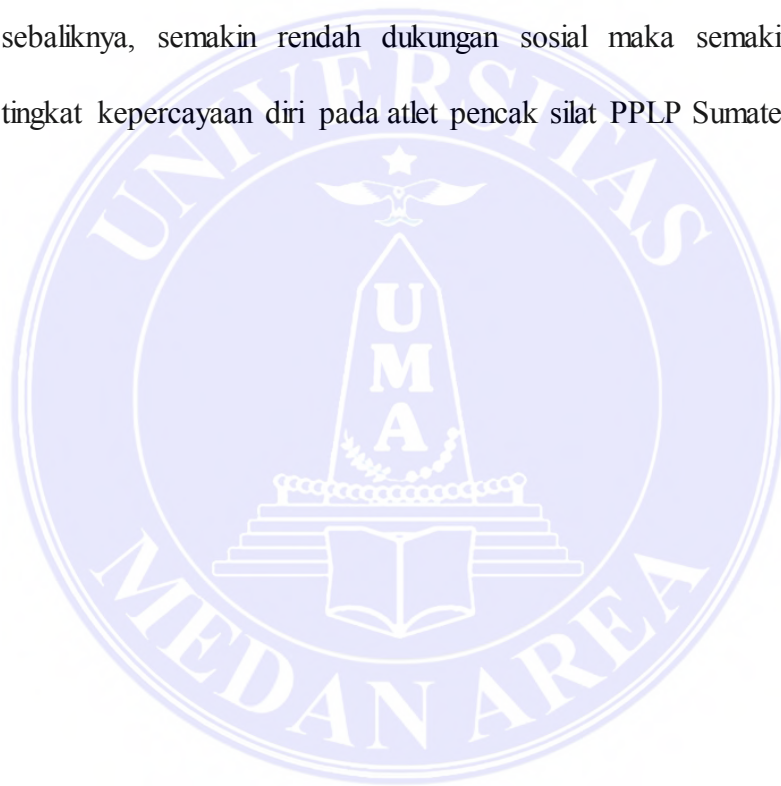
Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut peneliti menyimpulkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet beladiri di PPLP Sumatera Utara.

F. Kerangka Konseptual



G. Hipotesis

Berdasarkan alur kerangka berfikir yang telah dijabarkan di atas, maka hipotesis atau dugaan dengan sementara yang diajukan dalam penelitian ini yaitu “ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri Atlet Pencak Silat di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sumatera Utara. Dengan asumsi semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri, begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah pula tingkat kepercayaan diri pada atlet pencak silat PPLP Sumatera Utara.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yaitu menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika. Melalui metode kuantitatif, akan ditemukan signifikansi perbedaan antar variabel yang diteliti (Azwar, 2001). Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional, karena ingin mengetahui hubungan antara kedua variabel. Yaitu variabel dukungan sosial dan variabel kepercayaan diri.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel-variabel lain. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Berikut dijelaskan yang dimaksud dengan variabel :

1. Variabel bebas (X) : Dukungan Sosial
2. Variabel terikat (Y) : Kepercayaan Diri

C. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel dalam penelitian bertujuan untuk mengarahkan variabel yang digunakan dalam penelitian agar sesuai dengan metode pengukuran yang disiapkan.

1. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah keyakinan berupa sikap positif terhadap diri sendiri bahwa ia mampu mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapi untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Kepercayaan diri dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lautser (dalam Ghuffon 2010) yaitu keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, dan rasional & realistis.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah bentuk pertolongan yang dapat berupa materi, emosi, dan informasi yang diberikan oleh orang-orang yang memiliki arti seperti keluarga, sahabat, teman, saudara, rekan kerja ataupun atasan atau orang yang dicintai oleh individu yang bersangkutan. Dukungan Sosial dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sarafino (2002) yaitu: dukungan emosional, Dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu, ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono,2009). Populasi adalah keseluruhan unit yang

menjadi fokus penelitian peneliti dalam ruang lingkup dan waktu tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlit Beladiri di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sumatera Utara sebanyak 98 atlet.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2010) apabila populasi penelitian berjumlah kurang dari 100, maka sampel yang diambil adalah semuanya. Dengan demikian, penelitian ini menggunakan metode *cluster sampling* yaitu teknik memilih sebuah sampel dari kelompok-kelompok unit. Sampel penelitian ini adalah 45 orang yang merupakan Atlit Pencak Silat di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sumatera Utara.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan skala (kuesioner). Skala merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Skala merupakan metode pengumpulan data yang efektif apabila jumlah sampel cukup besar dan berada di wilayah yang luas .

Skala yang digunakan pada penelitian ini ialah skala likert. Skala menilai sikap atau tingkah laku yang diinginkan oleh para peneliti dengan cara mengajukan beberapa pertanyaan kepada responden. Kemudian responden diminta memberikan pilihan jawaban atau respon terhadap skala yang disediakan. Skala likert ini digunakan untuk

mengukur dua variabel dalam penelitian ini yaitu dukungan sosial dan kepercayaan diri.

F. Validitas dan Reliabilitas

Suatu alat ukur diharapkan dapat memberikan informasi sesuai yang diinginkan. Oleh karena itu, harus memenuhi persyaratan tertentu, terutama syarat validitas dan reliabilitas alat ukur. Alasannya adalah kualitas alat ukur tersebut akan sangat menentukan baik tidaknya suatu penelitian. Dengan demikian, suatu alat ukur sebelum digunakan dalam suatu penelitian, haruslah memiliki syarat validitas dan reliabilitas sehingga alat ukur tersebut tidak menyesatkan hasil pengukuran dari kesimpulan yang dicapai.

1. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau keshahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau shahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud (Arikunto, 2010).

Teknik yang digunakan untuk menguji validitas dan alat ukur adalah teknik korelasi *Product Moment* dari *Pearson*, yakni dengan

mendeklamasikan antara skor yang diperoleh pada masing-masing aitem korelasi antara skor aitem dengan skor total ialah nilai yang diperoleh dari hasil penjumlahan semua skor *item* korelasi antara skor aitem dengan skor total haruslah signifikan berdasarkan ukuran statistik tertentu, maka derajat korelasi dapat dicari dengan menggunakan koefisien dari pearson dengan menggunakan dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy - \frac{(\sum x)(\sum y)}{N}}{\sqrt{\left\{ \sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N} \right\} \left\{ \sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{N} \right\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} : koefisien korelasi antara variabel x (skor subjek setiap *item*) dengan variabel y (total skor dari seluruh *item*)
 $\sum xy$: jumlah dari hasil perkalian antara Vx dan Vy
 $\sum x$: jumlah skor keseluruhan subjek setiap *item*
 $\sum y$: jumlah skor keseluruhan *item* pada subjek
 $\sum x^2$: jumlah kuadrat skor
 $\sum y^2$: jumlah skor kuadrat Y
 N: Jumlah Subjek

2. Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai pengumpul data karena instrumen ini sudah baik. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dipercaya juga. Apabila datanya memang benar sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kali pun diambil, tetap akan sama. Reliabilitas menunjuk pada tingkat keterandalan sesuatu. Reliabilitas artinya dapat dipercaya, jadi dapat di andalkan (Arikunto, 2010).

Analisis reliabilitas skala rasa aman dan semangat kerja dapat dipakai metode *Alpha Cronbach's* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] - \left[1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma_1^2} \right]$$

Keterangan :

r_{11} : Reliabilitas instrumen
 k : Banyaknya butir pertanyaan
 $\sum \sigma$: Jumlah varian butir
 σ_1^2 : Varian total

G. Analisis Data

Data yang sudah terkumpul akan dianalisis secara statistik dengan menggunakan teknik korelasi *product moment*, alasan peneliti menggunakan analisis ini dalam menganalisis data karena dalam penelitian terdapat suatu variabel bebas yang ingin dilihat hubungannya dengan satu variabel terikat.

Rumusnya yaitu :

$$r_{xy} = \frac{\sum xy - \frac{(\sum x)(\sum y)}{N}}{\sqrt{\left\{ \sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N} \right\} \left\{ \sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{N} \right\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} : koefisien korelasi antara variabel x (skor subjek setiap *item*) dengan variabel y (total skor dari seluruh *item*)

$\sum xy$: jumlah dari hasil perkalian antara Vx dan Vy

$\sum x$: jumlah skor keseluruhan subjek setiap *item*

$\sum y$: jumlah skor keseluruhan item pada subjek

$\sum x^2$: jumlah kuadrat skor

$\sum y^2$: jumlah skor kuadrat Y

N: Jumlah Subjek

Sebelum dilakukan analisis data dengan teknik analisis product moment, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi :

1. Uji normalitas, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel telah menyebar secara normal.
2. Uji linearitas, yaitu untuk mengetahui apakah data dari variabel bebas memiliki hubungan yang linear dengan variabel terikat.



DAFTAR PUSTAKA

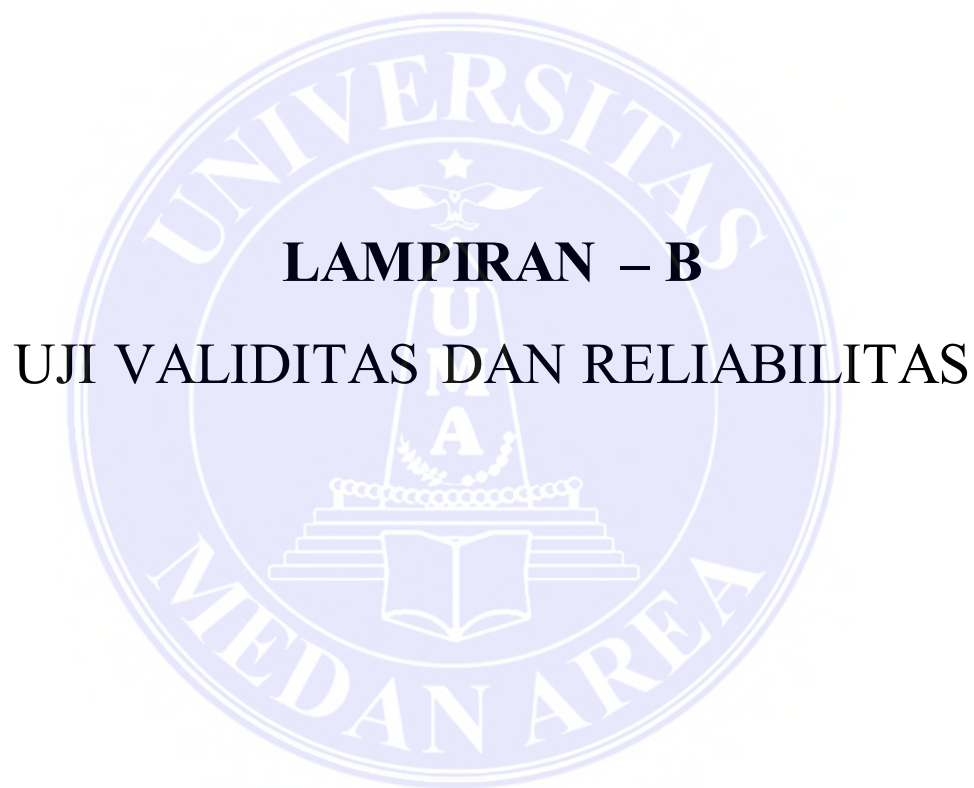
- Ahyani,L.N.,Kumalasari,F.(2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja Dipanti Asuhan. *E-Jurnal Psikologi. Vol.1.No.1.Juni*
- Arikunto, Suharsimi.(2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Alsa, Asmadi, dkk.(2006). Hubungan antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik. Semarang. *Jurnal Psikologi no 1, 47-58*
- Anchok, Jamaludin. (2000). *Outbond Menejemen Training*. Yogyakarta: UII Press
- Asri, Dwi Satya.(2013).Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Pertandingan Kyorugi (Sparing)Cabang Olahraga Taekwondo.Universitas Pendidikan Indonesia. *perpustakaan.upi.edu*
- Azwar,S. (2003). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta, Pustaka Belajar.
- Besharat & Pourbohloul. (2011). *Moderating Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship Between Competitive Anxiety and Sport Performance*. *Psychology Scientific Research*, 2(7), 760-765.
- Davies, P. (2004). *Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Jogjakarta
- Dimiyati, (2005). *Kepercayaan Diri Atlet Pon Di Palembang*. Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta
- Freeman, Coffee & Rees.(2011).The PASS-Q: *The Perceived Available Support in Sport Question naire*.*Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 54-74.
- Ghufron, N.M. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta. Ar- Ruzz Media
- Hurlock,E.B.(2003).*Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hartanti, Yuwanto L, dkk (2002). *Aspek Psikologis dan Pencapaian Prestasi Atlet Nasional Indonesia*. *Anima Indonesian Psychological Journal* Vol 20, No: 1, 40-54.
- Hastuti Ani, Herwin dkk. (2013).*Karakteristik Psikologis Atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar PPLP*. *Jurnal Psikologi*. Vol. 40, No.2 : 143-158
- IPSI, (2000). *Khazanah Pencak Silat Indonesia*. Jakarta: Perguruan Pencak Silat Satria Muda Indonesia.

- Iswidharmanjaya, dkk. (2005). *Suatu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia.
- Komarudin.(2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Lestraningsih, W.S.(2007).*Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Efikasi Diri dan Dukungan Sosial*.Skripsi (tidak diterbitkan).Surakarta: Fakultas Psikologi UMS
- Maslihah, S. (2011). *Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat*. Jurnal psikologivol.10 no.2. pp 103-108.
- Mirhan & Jusuf, K.B.J. (2016). *Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup*.*Jurnal Olahraga Prestasi*. Vol. 12 Nomor 1.
- Monks, F.J. Knoers, A.M.P. dan Haditono, S.R. (2003). *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat: Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Odgen, J. (2004). "Health Psychology: A Textbook", (3rded), England: Open University Press McGraw-Hill Education
- PPLP Sumut terima calon atlet pelajar. (2015, April 9). Diambil kembali dari Waspada Online: <http://waspada.co.id/sports/lokal/pplp-sumut-terima-calon-atlet-pelajar/>
- Puspitasari, D & Siswanto. (2009). *Efektivitas Graphoterapy Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Remaja Di Panti Sosial Asuhan Anak Eklesia Ambarawa*. Psikodimensia Vol.8 no.1. pp 90-91
- Puspitorini, D. (2010). *Hubungan Antara Kompetensi Kepribadian Guru dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Motivasi Belajar Siswa di Mtsn*. Journal Pendidikan Vol 1. No.1
- Saputri, W. A. M & Indarwati, S. E. (2011). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Depresi Pada Lnjut Usia Yang Tinggal Di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah*. Jurnal Psikologi Undip vol.9 no.1. pp 65-69.
- Sarafino, E. (2002). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction (5th Ed)*. USA: John Wiley & Sons.

- Sarafino, E. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction* (7th Ed). USA: John Wiley & Sons.
- Saragih, Friska Juliana.P. (2017) *Gambaran Kepercayaan Diri Pada Atlet Penyandang Disabilitas di National Paralympic Commite (NPC) Wilayah Sumatera Utara*. Skripsi (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi. Universitas Medan Area.
- Sarastika, Pradipta. (2014). *Stop Minder & Grogi*. Yogyakarta: Araska.
- Sari.D.R. (2017). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Penerima Manfaat Di Sasana Pelayanan Sosial Anak "Pamardi Utomo" Boyolali*. Skripsi.Fakultas Ushuluddin dan Dakwah. Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
- Sembiring Meliala, FM. (2003). Skripsi *Perencanaan Pusat Pelatihan dan Rekreasi Olahraga Beladiri*, Medan: Institut Teknologi Medan.
- Setiawan, P. (2014). *Siapa Takut Tampil Percaya Diri*. Yogyakarta: Parasmu.
- Sriwahyuni, Nini. (2009). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Burnout Syndrome Pada Polisi Lalu Lintas Poltabes Medan*. *Intelektual jurnal ilmiah psikologi* Vol.4 no.1. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. 69-79.
- Suhadi Ahmad. (2018). *Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Sumatera Utara*. Pusat Pendidikan dan Pelatihan Sumatera Utara
- Suhita.(2005). *Apa itu Dukungan Sosial*. Diakses tanggal 10 Februari 2017 Jakarta: Gramedia Pustaka Umum
- Sugiyono.(2009).*Metode PenelitianKuantitatifKualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyanto, Agus. (2012). *Prestasi Atlet Renang Daerah Istimewa Yogyakarta (Ditinjau dari Motivasi Berprestasi, Kepercayaan Diri, Peran Serta Orangtua, Pelatih & Teman Atlet)*. Seminar Nasional PPs UNY.Yogyakarta.
- Taylor, S. (2006). *Health Psychology*. New York: McGraw Hill.
- Yulianto and Nashori.(2006).*Kepercayaan Diridan Prestasi Atlet Pencak Silat Daerah Istimewa Yogyakarta*. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(1).
- Yuniawati,R.,Marni.(2015).*Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri pada Lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta*.*E-Jurnal Psikologi*. Vol 3 No. 1



LAMPIRAN – A
SEBARAN DATA PENELITIAN



Reliability

Scale: Kepercayaan Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	45	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	45	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

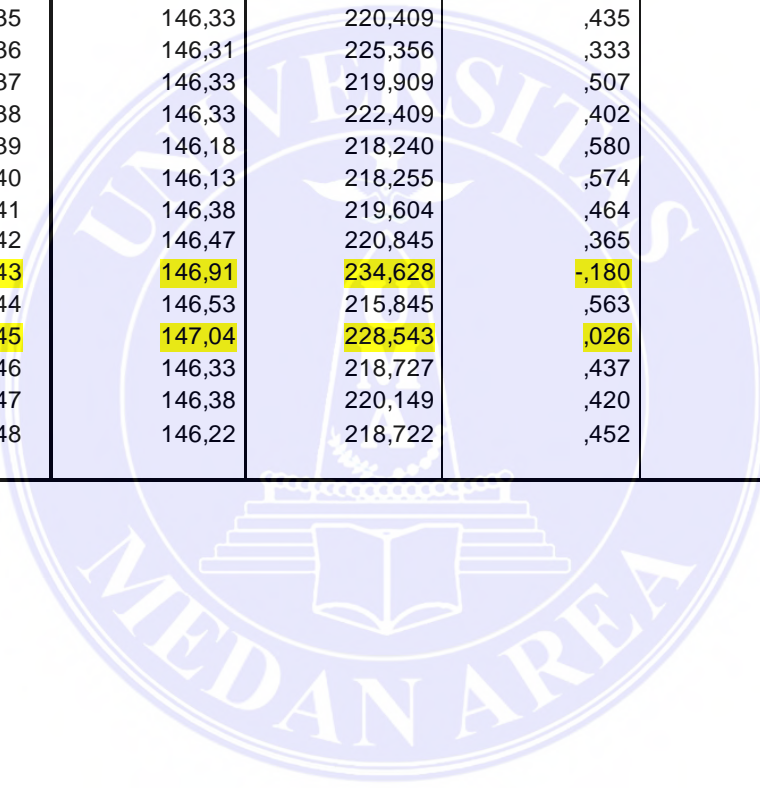
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,900	48

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	146,36	217,098	,492	,897
VAR00002	147,51	239,574	-,396	,908
VAR00003	146,31	223,265	,284	,899
VAR00004	146,33	224,773	,259	,900
VAR00005	146,36	220,371	,465	,897
VAR00006	146,84	234,134	-,164	,906
VAR00007	146,38	219,195	,598	,896
VAR00008	146,49	223,983	,275	,900
VAR00009	146,49	222,301	,488	,898
VAR00010	147,33	233,545	-,140	,906
VAR00011	146,47	224,527	,405	,898
VAR00012	146,20	218,118	,561	,896
VAR00013	146,36	220,280	,526	,897
VAR00014	146,47	216,936	,600	,896
VAR00015	146,67	219,045	,491	,897
VAR00016	146,44	213,753	,635	,895
VAR00017	146,18	216,649	,629	,895
VAR00018	146,13	215,618	,674	,895

VAR00019	146,58	214,977	,600	,895
VAR00020	146,27	223,336	,414	,898
VAR00021	146,18	219,377	,553	,896
VAR00022	147,09	242,856	-,532	,909
VAR00023	146,16	222,316	,354	,899
VAR00024	146,56	221,525	,282	,900
VAR00025	146,20	220,027	,447	,897
VAR00026	146,16	213,907	,671	,894
VAR00027	146,24	218,098	,572	,896
VAR00028	146,27	216,291	,609	,895
VAR00029	146,84	219,953	,441	,898
VAR00030	146,31	215,901	,589	,896
VAR00031	146,58	219,977	,487	,897
VAR00032	146,16	218,134	,554	,896
VAR00033	146,07	217,791	,565	,896
VAR00034	146,27	218,018	,488	,897
VAR00035	146,33	220,409	,435	,898
VAR00036	146,31	225,356	,333	,899
VAR00037	146,33	219,909	,507	,897
VAR00038	146,33	222,409	,402	,898
VAR00039	146,18	218,240	,580	,896
VAR00040	146,13	218,255	,574	,896
VAR00041	146,38	219,604	,464	,897
VAR00042	146,47	220,845	,365	,898
VAR00043	146,91	234,628	-,180	,906
VAR00044	146,53	215,845	,563	,896
VAR00045	147,04	228,543	,026	,904
VAR00046	146,33	218,727	,437	,898
VAR00047	146,38	220,149	,420	,898
VAR00048	146,22	218,722	,452	,897



Reliability

Scale : Dukungan Sosial

Case Processing Summary

	N	%
Valid	45	100,0
Cases Excluded ^a	0	,0
Total	45	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

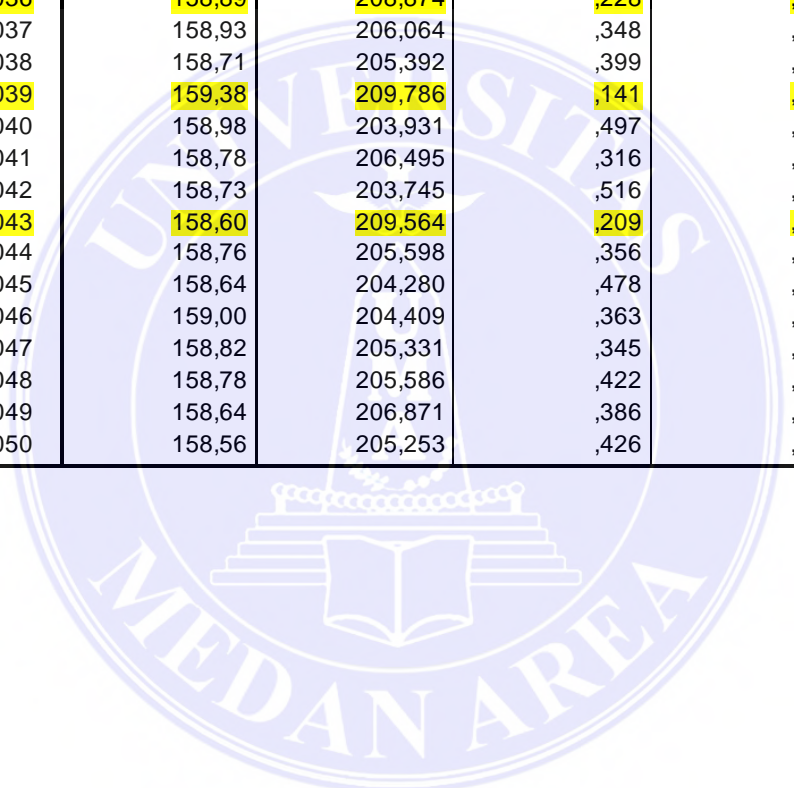
Reliability Statistics

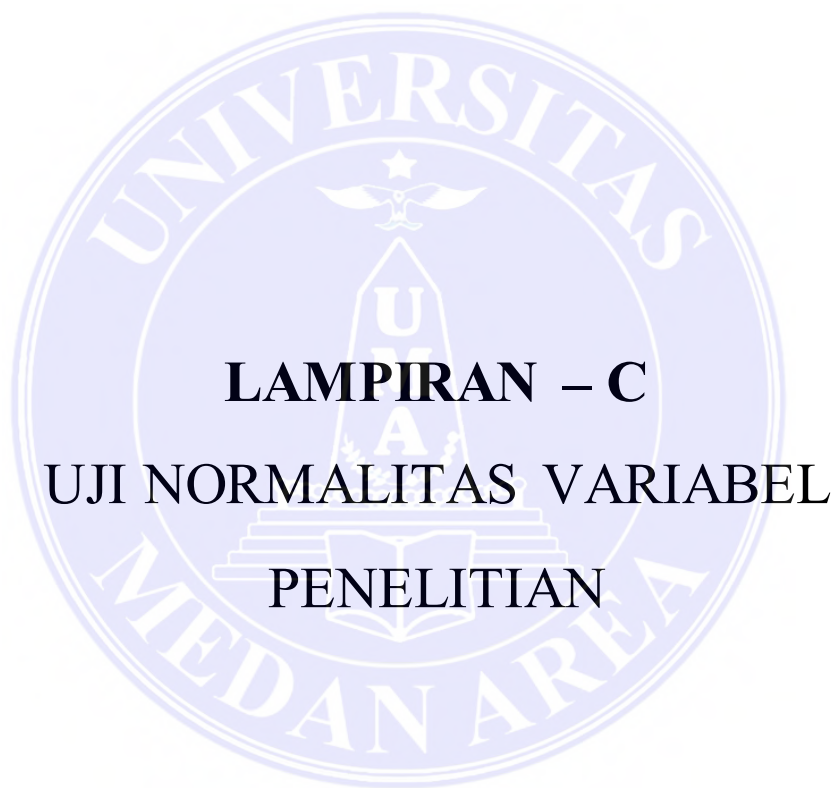
Cronbach's Alpha	N of Items
,904	50

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	158,44	204,798	,534	,901
VAR00002	158,91	204,946	,469	,902
VAR00003	159,04	208,362	,301	,903
VAR00004	158,91	204,946	,469	,902
VAR00005	158,91	201,901	,524	,901
VAR00006	158,44	204,798	,534	,901
VAR00007	158,82	199,831	,623	,900
VAR00008	159,13	207,118	,255	,904
VAR00009	158,67	203,273	,534	,901
VAR00010	158,64	206,871	,386	,903
VAR00011	158,96	212,271	,025	,908
VAR00012	158,93	205,655	,388	,902
VAR00013	158,93	210,382	,129	,906
VAR00014	158,93	201,973	,505	,901
VAR00015	159,00	204,409	,363	,903
VAR00016	158,82	202,740	,635	,900
VAR00017	158,93	205,655	,388	,902
VAR00018	159,00	206,909	,293	,904
VAR00019	158,87	207,300	,372	,903
VAR00020	158,67	203,273	,534	,901

VAR00021	159,07	204,836	,439	,902
VAR00022	158,82	199,831	,623	,900
VAR00023	159,13	210,709	,159	,905
VAR00024	158,89	203,146	,531	,901
VAR00025	159,02	207,704	,290	,904
VAR00026	158,96	205,998	,325	,903
VAR00027	158,80	205,391	,391	,902
VAR00028	159,09	206,901	,304	,903
VAR00029	159,11	205,646	,356	,903
VAR00030	158,71	203,165	,515	,901
VAR00031	158,76	205,598	,356	,903
VAR00032	158,44	204,798	,534	,901
VAR00033	159,18	210,377	,122	,906
VAR00034	159,11	204,601	,407	,902
VAR00035	159,18	206,422	,367	,903
VAR00036	158,89	208,874	,228	,904
VAR00037	158,93	206,064	,348	,903
VAR00038	158,71	205,392	,399	,902
VAR00039	159,38	209,786	,141	,906
VAR00040	158,98	203,931	,497	,901
VAR00041	158,78	206,495	,316	,903
VAR00042	158,73	203,745	,516	,901
VAR00043	158,60	209,564	,209	,904
VAR00044	158,76	205,598	,356	,903
VAR00045	158,64	204,280	,478	,901
VAR00046	159,00	204,409	,363	,903
VAR00047	158,82	205,331	,345	,903
VAR00048	158,78	205,586	,422	,902
VAR00049	158,64	206,871	,386	,903
VAR00050	158,56	205,253	,426	,902





LAMPIRAN – C
UJI NORMALITAS VARIABEL
PENELITIAN

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Dukungan Sosial	Kepercayaan Diri
N		45	45
Normal Parameters ^{ab}	Mean	131,22	122,42
	Std. Deviation	13,177	15,302
	Absolute	,070	,112
Most Extreme Differences	Positive	,055	,065
	Negative	-,070	-,112
Kolmogorov-Smirnov Z		,467	,754
Asymp. Sig. (2-tailed)		,981	,620

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



LAMPIRAN – D
UJI LINEARITAS VARIABEL
PENELITIAN

UJI LINEARITAS

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kepercayaan Diri * Dukungan Sosial	45	100,0%	0	0,0%	45	100,0%

Report

Kepercayaan Diri

Dukungan Sosial	Mean	N	Std. Deviation
92	104,00	1	.
101	131,00	1	.
111	85,00	1	.
114	101,00	1	.
117	110,00	2	1,414
119	107,00	1	.
120	113,00	1	.
122	119,00	2	2,828
124	123,50	2	12,021
125	134,00	1	.
126	111,50	2	,707
127	152,00	1	.
128	116,33	3	4,933
130	122,67	3	9,609
133	131,00	2	9,899
134	113,00	2	11,314
135	114,00	2	25,456
136	121,00	2	33,941
137	139,00	1	.
138	123,50	2	10,607
139	137,00	1	.
140	151,00	1	.

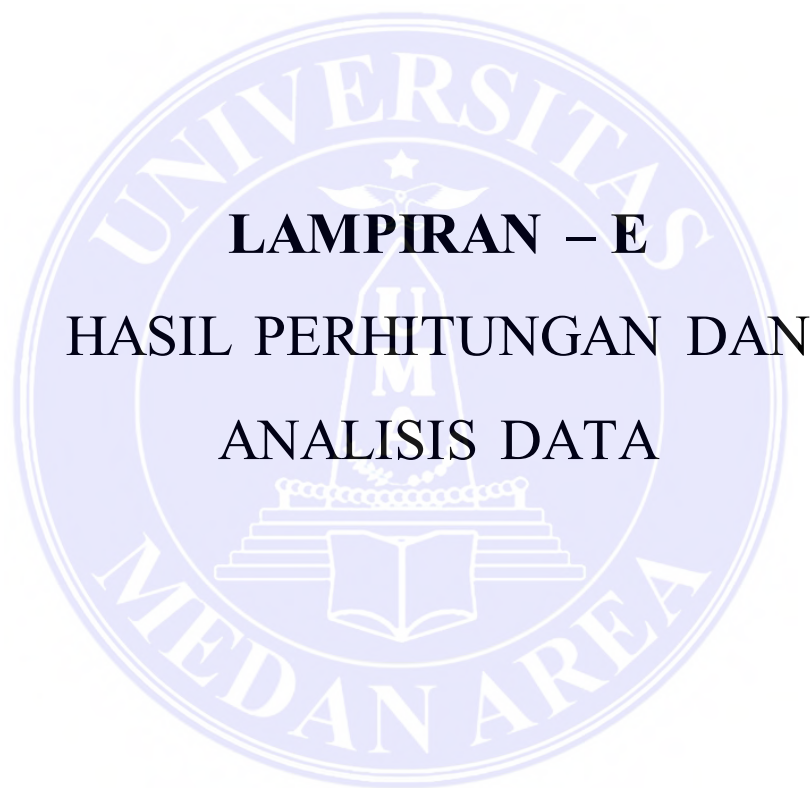
141	124,00	1	.
143	129,00	3	9,644
144	137,00	1	.
148	130,50	2	26,163
151	131,00	1	.
155	139,00	1	.
160	126,00	1	.
Total	122,42	45	15,302

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			6905,644	28	246,630	1,162	,386
Kepercayaan Diri * Dukungan Sosial	Between Groups	Linearity	2101,405	1	2101,405	9,897	,006
		Deviation from Linearity	4804,239	27	177,935	,838	,667
	Within Groups		3397,333	16	212,333		
Total			10302,978	44			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kepercayaan Diri * Dukungan Sosial	,452	,204	,819	,670



LAMPIRAN – E
HASIL PERHITUNGAN DAN
ANALISIS DATA

UJI KORELASI

Correlations

		Dukungan Sosial	Kepercayaan Diri
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	1	,452**
	Sig. (2-tailed)		,002
	N	45	45
Kepercayaan Diri	Pearson Correlation	,452**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	45	45

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



LAMPIRAN – F
ALAT UKUR PENELITIAN

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa saya bersedia untuk mengisi angket yang saya terima. Pengisian angket tersebut saya lakukan tanpa adanya unsur paksaan dari pihak manapun. Saya juga menyatakan bahwa jawaban yang saya berikan pada angket yang akan saya isi adalah sebenarnya mengenai diri saya, baik itu yang pernah saya alami maupun yang sedang saya rasakan, sehingga saya tidak dapat menuntut siapapun di kemudian hari mengenai angket yang saya terima saat ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dalam keadaan sehat dan dengan penuh kesadaran.

Medan, 21 Desember 2019

Yang membuat pernyataan

(.....)

Nama (inisial) :

Usia :

Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengerjaan Kuisisioner

Isilah dengan cermat dan teliti sesuai dengan kondisi yang terjadi dalam diri anda!

Petunjuk pengisian angket:

Pilihlah salah satu alternatif jawaban yang tersedia dengan memberi tanda (√) pada jawaban yang anda pilih.

Keterangan:

SS :Jika Anda merasa **SANGAT SESUAI** dengan hal tersebut

S : Jika Anda merasa**SESUAI**dengan hal tersebut

TS : Jika Anda Merasa**TIDAK SESUAI**dengan hal tersebut

STS : Jika Anda merasa**SANGAT TIDAK SESUAI**dengan hal tersebut

SELAMAT MENGERJAKAN !!!

Kepercayaan Diri

No.	Item	S	S	T	S
		S		S	T
		S		S	T
1.	Saya percaya akan kemampuan saya dalam pertandingan				
2.	Saya pesimis ketika setiap melakukan pertandingan				
3.	Saya pantang menyerah dalam menghadapi pihak lawan				
4.	Saya hanya berlatih ketika diawasi oleh pelatih				
5.	Saya menerima saran dari orang-orang di sekeliling saya				
6.	Saya mengacuhkan gerak gerik lawan saat pertandingan				
7.	Saya akan menampilkan kemampuan terbaik saya				
8.	Porsi latihan yang ditambah akan menjadi beban bagi saya				
9.	Saya tekun berlatih meskipun tidak diawasi oleh pelatih				
10.	Saya mendengarkan perkataan orang lain tentang kemampuan lawan				
11.	Saya ragu-ragu akan kemampuan saya				
12.	Porsi latihan yang ditambah akan meningkatkan performa saya ketika bertanding				
13.	Saya mengabaikan jadwal latihan saya				
14.	Saya selalu melakukan tugas dan instruksi yang diberikan				
15.	Saya merasa irih jika teman saya menang dan saya kalah				
16.	Saya merasa latihan yang saya lakukan selama ini membuahkan hasil yang baik				
17.	Saya menganggap kekalahan sebagai pelajaran				
18.	Saya akan mendapatkan apa yang saya inginkan, jika berusaha dengan keras				
19.	Saya langsung berhenti berlatih ketika banyak hambatan				
20.	Saya optimis akan dapat memenangkan pertandingan				
21.	Ketika mengetahui orang lain memiliki teknik lebih baik dari saya, saya akan menyerah				
22.	Saya hanya bisa menampilkan kemampuan sebisa saya				

XXX

23.	Saya semakin bersemangat ketika didampingi pelatih disaat pertandingan berlangsung				
24.	Saya tertekan secara mental ketika dimarahi pelatih				
25.	Saya kurang bersemangat ketika didampingi pelatih disaat pertandingan berlangsung				
26.	Saya mengikuti intruksi yang diberikan oleh pelatih				
27.	Saya menolak saran dari orang-orang di sekeliling saya				
28.	Saya mengamati gerak gerak lawan saat pertandingan				
29.	Saya mampu berlatih sendiri meskipun banyak hambatan				
30.	Saya melakukan yang terbaik yang saya bisa dalam setiap pertandingan				
31.	Saya mudah frustrasi dalam menghadapi pertandingan				
32.	Saya akan menampilkan kemampuan terbaik saya				
33.	Saya menganggap amarah pelatih sebagai motivasi bagi saya				
34.	Saya mengabaikan nasihat yang diberikan oleh pelatih				
35.	Saya mempelajari kelemahan lawan saya				
36.	Saya menganggap juri tidak adil dalam mengambil keputusan				
37.	Saya menerima keputusan juri dalam pertandingan				
38.	Saya mengabaikan kemampuan lawan saya				
39.	Saya menyalahkan pihak lawan ketika kalah dalam bertanding				
40.	Semakin banyak latihan, kemampuan saya pasti akan bertambah				
41.	Saya memberikan alasan untuk menutupi alasan saya				
42.	Saya dapat menghilangkan pikiran-pikiran negatif dalam konsentrasi saya dalam bertanding				
43.	Saya kecewa ketika saya tidak dapat hasil yang baik dalam pertandingan				
44.	Saya mengakui kesalahan saya				
45.	Saya kesulitan bila bertanding seorang diri				
46.	Saya menerima kekalahan saat bertanding				
47.	Saya mengabaikan jadwal latihan saya				
48.	Saya putus asa ketika saya kalah				

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa saya bersedia untuk mengisi angket yang saya terima. Pengisian angket tersebut saya lakukan tanpa adanya unsur paksaan dari pihak manapun. Saya juga menyatakan bahwa jawaban yang saya berikan pada angket yang akan saya isi adalah sebenarnya mengenai diri saya, baik itu yang pernah saya alami maupun yang sedang saya rasakan, sehingga saya tidak dapat menuntut siapapun di kemudian hari mengenai angket yang saya terima saat ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dalam keadaan sehat dan dengan penuh kesadaran.

Medan, 21 Desember 2019

Yang membuat pernyataan

(.....)

Nama (inisial) :

Usia :

Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengerjaan Kuisisioner

Isilah dengan cermat dan teliti sesuai dengan kondisi yang terjadi dalam diri anda!

Petunjuk pengisian angket:

Pilihlah salah satu alternatif jawaban yang tersedia dengan memberi tanda (√) pada jawaban yang anda pilih.

Keterangan:

SS : Jika Anda merasa **SANGAT SESUAI** dengan hal tersebut

S : Jika Anda merasa **SESUAI** dengan hal tersebut

TS : Jika Anda Merasa **TIDAK SESUAI** dengan hal tersebut

STS : Jika Anda merasa **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan hal tersebut

SELAMAT MENGERJAKAN !!!

Dukungan Sosial

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Ketika saya putus asa teman saya menghibur saya				
2.	Pelatih memberikan nasehat untuk kebaikan saya.				
3.	Orang terdekat saya akan menanyakan keadaan saya				
4.	Saya merasa diabaikan selama berada di PPLP				
5.	Teman-teman saya tidak pernah memberikan masukan kepada saya				
6.	Orang terdekat saya mengucapkan selamat apabila saya memenangkan pertandingan				
7.	Saya menggunakan biaya sendiri dalam pertandingan				
8.	Saya selalu memenuhi kebutuhan secara finansial dari uang hasil pertandingan yang saya menangkan				
9.	Orang terdekat saya tidak peduli apabila saya menang dalam pertandingan				
10.	Saya diberikan waktu untuk beristirahat				
11.	Saya melakukan persiapan dalam pertandingan tanpa bantuan orang lain				
12.	Saya menerima banyak masukan dari orang sekeliling saya				
13.	Saya menghadapi kesulitan tanpa ada bantuan				
14.	Orang terdekat saya membantu saya dalam persiapan pertandingan				
15.	Tidak ada feedback yang diberikan setelah pertandingan				
16.	Teman-teman saya mengingatkan saya apabila ada kesalahan dalam latihan				

17.	Prestasi saya tidak pernah dipandang oleh orang terdekat saya				
18.	Keluarga saya selalu ada untuk saya ketika saya sedang dalam pertandingan				
19.	Orang terdekat saya tidak dapat meluangkan waktu untuk melihat pertandingan				
20.	Teman saya tidak hadir dalam pertandingan saya				
21.	Ketika saya menang dalam bertanding pelatih saya memberikan reward (hadiah)				
22.	Tidak ada seorangpun yang memperdulikan kesalahan saya.				
23.	Saya mempelajari lawan dari informasi yang terbatas.				
24.	Teman saya mengajarkan saya apabila saya dalam kesulitan.				
25.	Feedback yang diberikan orang-orang sangat				
26.	Saya tidak pernah mendapatkan feedback yang berguna untuk kemajuan saya.				
27.	Orang terdekat saya akan menanyakan keadaan saya.				
28.	Teman-teman saya mengabaikan kesalahan saya dalam latihan.				
29.	Saya selalu dipuji karena prestasi yang saya raih.				
30.	Pelatih keberatan meminjamkan alat-alat olahraga yang saya perlukan.				
31.	Orang terdekat saya meluangkan waktu untuk melihat pertandingan saya.				
32.	Saya melakukan persiapan bertanding sendiri.				
33.	Ketika saya bertanding teman saya hadir untuk mendukung saya.				
34.	Orang terdekat tidak pernah memperdulikan ketika saya mengalami kegagalan dalam pertandingan				

35.	Saya tidak mendapatkan apapun dari orang terdekat meskipun saya menang.				
36.	Dalam bertanding saya diberikan fasilitas yang cukup.				
37.	Bagi saya tidak perlu mencari teknik-teknik olahraga dari referensi lain				
38.	Pelatih memberikan nasehat untuk kebaikan saya.				
39.	Saya kesulitan mengatur waktu dengan baik.				
40.	Tidak ada yang memberikan masukan kepada saya.				
41.	Teman tim saya menghibur saya ketika saya gagal.				
42.	Saya selalu diingatkan apabila melakukan kesalahan.				
43.	Ketika saya putus asa teman saya mengabaikan saya				
44.	Masukan, komentar, dan ide yang diberikan kepada saya menjadi koreksi bagi permainan saya.				
45.	Saya mempelajari teknik-teknik dalam menghadapi pertandingan sendiri				
46.	Saya mengabaikan saran dari orang lain.				
47.	Orang tua saya tidak pernah bertanya mengenai prestasi saya.				
48.	Teman-teman saya membantu dalam persiapan bertanding.				
49.	Saya mempelajari teknik-teknik dalam menghadapi pertandingan sendiri.				
50.	Pelatih tidak pernah memberikan nasihat kepada saya.				



LAMPIRAN – G
SURAT PENELITIAN



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPT. KEBAKATAN OLAHRAGA

Jalan Sekolah Pembangunan No. 7A Medan Sunggal – Medan 20128
website : <http://dispورا.sumutprov.go.id>, email : upt.kosu@gmail.com

Medan, 07 Februari 2020

Nomor : 426/ 30 /UPT. KO/Disporasu/2020
Sifat : Penting
Lamp. : --
Perihal : **Selesai Penelitian.**

Kepada Yth :
Dekan Universitas Medan Area
Di,
Medan

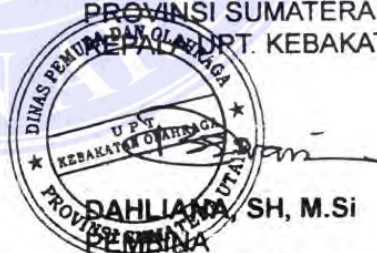
Sehubungan dengan surat Dekan Universitas Medan Area Nomor: 900/FSPI/01.10/XII/2019 tanggal: 20 Desember 2019 Perihal: Izin Penelitian/ Pengambilan Data , atas nama mahasiswa sebagai berikut :

Nama : **Noviyanti Siregar**
NPM : 15 860 0081
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi
Judul Skripsi : **"Hubungan Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri pada Atlet Beladiri di PPLP Sumatera Utara"**

Adalah benar telah melaksanakan Pengambilan Data di UPT. Kebakatan Olahraga Sumatera Utara pada tanggal 21 s.d 24 Desember 2019 dan selama melaksanakan kegiatan penelitian tidak mengganggu proses latihan.

Demikian disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

a.n. KEPALA DINAS PEMUDA DAN OLAHRAGA
PROVINSI SUMATERA UTARA
UPT. KEBAKATAN OLAHRAGA



NIP : 19661012 199103 2 010

Tembusan :

1. Bapak Kadisporasu, sebagai laporan.
2. Pertinggal.



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA DINAS PEMUDA DAN OLAHRAGA

UPT. KEBAKATAN OLAHRAGA

Jalan Sekolah Pembangunan No. 7A Medan Sunggal – Medan 20128
website : <http://dispورا.sumatorov.go.id>, email : upt.kosu@gmail.com

Medan, 24 Desember 2019

Nomor : 426/358 /UPT. KO/Disporasu/2019
Sifat : Penting
Lamp. : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth :
Dekan Universitas Medan Area
Di,
Medan

Sehubungan dengan surat Dekan Universitas Medan Area Nomor: 900/FSPI/01.10/XII/2019, Tanggal: 20 Desember 2019, Perihal: Izin Penelitian/ Pengambilan Data, atas nama mahasiswa sebagai berikut :

Nama : Noviyanti Siregar
NPM : 15 860 0081
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Sesuai dengan perihal tersebut diatas pada prinsipnya UPT. Kebakatan Olahraga Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Sumatera Utara mengizinkan yang bersangkutan melakukan Penelitian dalam rangka penyusunan tugas akhir/tesis yang berjudul " Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Bela Diri " Dengan ketentuan mengikuti aturan yang berlaku di UPT. Kebakatan Olahraga Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Sumatera Utara dan Berkoordinasi Dengan Sdr Jabuhal Simamora S,Sos (Kepala Seksi Kebakatan Olahraga) .

Demikian disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

a.n. KEPALA DINAS PEMUDA DAN OLAHRAGA
PROVINSI SUMATERA UTARA
KEPALA UPT. KEBAKATAN OLAHRAGA



DAHLIANA SH, M.Si
PEMBINA

NIP : 19661012 199103 2 010

Tembusan :

1. Bapak Kadisporasu, sebagai laporan
2. Pertinggal



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 900 /FPSI/01.10/XII/2019
Lampiran : 1
Hal : Pengambilan Data

Medan, 20 Desember 2019

Yth, Ka. UPT KO PPLP Provinsi Sumut
Di
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Noviyanti Siregar
NPM : 15 860 0081
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di Instansi PPLP Provinsi Sumut Jl. Sekolah Pembangunan No. 7 A Kecamatan Medan Sunggal guna penyusunan skripsi yang berjudul "*Hubungan Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri pada Atlet Beladiri di PPLP Sumatera Utara*".

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan dan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data di Instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan terima kasih..



Risydah Fadila, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip

