

**EFEKTIVITAS PELATIHAN KEPERCAYAAN DIRI UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN MENJELANG PERTANDINGAN PADA
ATLET BULUTANGKIS REMAJA DI YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu Psikologi**

Disusun Oleh :

Erlin Dwi Kusumawati

NIM. 10710065

Dosen Pembimbing :

R. Rachmy Diana, M.A., Psi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2014



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. 519571
YOGYAKARTA 55281 FM-UINSK-PBM-05-07/RO



PENGESAHAN SKRIPSI

Nomor : UIN.02/DSH/PP.00.9/0787 /2014

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul : EFEKTIFITAS PELATIHAN KEPERCAYAAN DIRI
UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN
MENJELANG PERTANDINGAN PADA ATLET
BULUTANGKIS REMAJA DI YOGYAKARTA

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

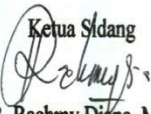
Nama : Erlin Dwi Kusumawati

NIM : 10710065


Telah dimunaqosyahkan pada: Jumat, tanggal: 6 Juni 2014
dengan nilai : 90/A-

Dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga


TIM MUNAQOSYAH :

Ketua Sidang

R. Rachmy Diana, MA
NIP. 19750910 200501 2 003

Penguji I


Miftahun Ni'mah Suseno, M.Psi
NIP.197703132009122001

Penguji II


Dr. Erika Setyafitri Kusumaputri, M.Si
NIP. 197505142005012004

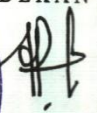
Yogyakarta, 26-6-2014.

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

DEKAN




Prof. Dr. H. Daudung Abdurahman, M.Hum
NIP.19630306 198903 1 010

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Erlin Dwi Kusumawati
NIM : 10710065
Jurusan : Psikologi
Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

menyatakan dengan sesungguhnya bawa dalam skripsi saya adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dari hasil karya orang lain.

Apabila dikemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 28 Mei 2014

Yan:  
Erlin Dwi Kusumawati
NIM. 10710065

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Skripsi
Saudari Erlin Dwi Kusumawati
Lamp : 1 Eksemplar

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti dan mengoreksi serta menyarankan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi dari saudara :

Nama : Erlin Dwi Kusumawati
NIM : 10710065
Jurusan : Psikologi
Judul : Efektivitas Pelatihan Kepercayaan Diri Untuk Menurunkan Kecemasan
Menjelang Pertandingan Pada Atlet Bulutangkis Remaja di Kota
Yogyakarta

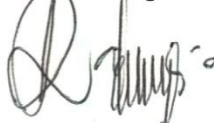
Sudah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata 1 (satu) dalam jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Kami mengharap agar skripsi saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb

Yogyakarta, Juni 2014

Pembimbing,



R. Rachmy Diana, M.A., Psi

NIP. 19750910 200501 2 003

HALAMAN MOTTO

*“Salah satu hal terbaik dalam hidup adalah melihat **senyum di wajah orangtuamu**, dan menyadari bahwa **kamulah alasannya.**”*

*“Orang yang **berhasil** adalah orang yang mampu **melewati seribu kegagalan.**”*

“Perjalanan ribuan kilo, dimulai dengan satu langkah. Pohon yang besar, dahulunya hanyalah sebuah bibit yang tergeletak di tanah.”

“Dimana ada keinginan, disitu ada jalan. Dimana tekad semakin membaja, disitu rintangan tak akan jadi penghalang. Dan siaplah, kesuksesan ada di tangan.”



HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya Sederhana Ini Kupersembahkan Untuk Kalian,

Dua Malaikatku tercinta...PAPA dan MAMA,,

buah karya dan ketulusan kalian bagaikan goresan penuh makna dan keindahan tentang kasih sayang yang kalian lukiskan setiap hari di hatiku. Terimakasih untuk semua yang telah kalian berikan kepadaku.

I ALWAYS LOVE U....



KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan Karunia-Nya, yang memberikan kesempatan bagi penulis untuk mengalami proses belajar yang tak pernah berhenti. Shalawat serta salam selalu tercurah kepada Baginda Nabi Muhammad SAW yang menjadi tuntunan dan teladan bagi umatnya dalam ibadah dan muammalah.

Dalam pengerjaan skripsi ini, dibutuhkan proses yang cukup panjang dan kadang melelahkan. Bahkan, sesekali terasa membosankan. Akan tetapi, banyak pihak yang begitu berperan besar dalam membantu, mendorong, serta menjaga semangat penulis sehingga akhirnya penulis mampu menyelesaikan penelitian ini. Oleh karena itu, dengan ungkapan syukur penulis mengucapkan terimakasih tak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Dudung Abdurrahman, M. Hum selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
2. Bapak Zidni Immawan M., M.Si selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora.
3. Ibu Maya Fitria selaku dosen pembimbing akademik.
4. Ibu R. Rachmy Diana, M.A., Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan penuh senyuman bersabar meluangkan waktu untuk membantu, membimbing serta mendidik penulis dengan saran serta tugas-tugas dan informasi yang diberikan selama mengerjakan skripsi.

5. Ibu Miftahun Ni'mah Suseno, M.Psi., Psi selaku dosen penguji I yang telah memberikan saran dan masukan yang membangun, sehingga penelitian ini menjadi lebih baik.
6. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si selaku dosen penguji II yang telah memberikan saran dan masukan yang membangun demi perbaikan skripsi ini.
7. Segenap bapak ibu dosen program studi psikologi yang dengan sabar dan penuh tanggungjawab memberikan kesempatan, ilmu pengetahuan dan informasi yang sangat berharga kepada penulis sebagai bekal meraih masa depan yang cemerlang.
8. Bapak Sukanto, Ibu Ermas, Pak Edi, Pak Udi, dan seluruh karyawan di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang dengan sabar memberikan waktu dan tenaganya untuk membantu penulis dalam setiap kesempatan dan fasilitas yang diberikan.
9. Mas Hari, Mas Dian Agung, Pak Tris, Mbak Yuniaristi, Nita, Mbak Titik, dan seluruh pihak klub bulutangkis di Yogyakarta beserta atlet-atletnya atas kesediaan membantu penulis dalam mengadakan *tryout* dan penelitian.
10. Papah (Moch. Irfan) dan Mamah (Marike Medi) tercinta, yang tidak pernah lelah selalu memberikan doa, perhatian, semangat, kasih sayang dan dukungannya baik moril maupun materiil kepada penulis, terimakasih atas semua yang kalian lakukan untukku. Aku sangat menyayangi kalian.

11. Kakak dan adikku tersayang, Mas Bobby, Lana dan Exel, serta kakak iparku, Mba Nita, terimakasih untuk doa, kasih sayang, dan semua bantuan yang turut mengiringi langkahku menyelesaikan kuliah. Aku sayang kalian.
12. Buat keponakanku Ferischa Madina (Caca), keponakanku yang usil dan ga pernah bisa diem namun sangat pintar, yang selalu mampu membuatku tersenyum atas tingkah polahnya sehingga mampu menghilangkan beban dan tekanan yang terkadang menghimpitku (asal jangan lama-lama sama kamu, kalau nggak mau jadi setress ☺).
13. Muhammad Mu'adz,,,terimakasih atas satu...dua...tiga..angka yang dilewati menemaniku, memberikan segenap semangat dan perhatiannya padaku sehingga memberikan warna warni dalam hari-hariku.
14. Pak Hilal, Pak Wawan, Pak Fajrul, Pak Wahyono, Bu Entin, dan semua kontingen Pionir VI di Banten, terimakasih untuk kebersamaan kita yang mengesankan. Meskipun hanya satu minggu, tapi pengalaman itu akan selalu kukenang.
15. Untuk sahabatku, Dina Rahmawati, bakal kangen kebersamaan kita, ayo semangat ngerjain skripsinya.. ☺
16. Mba Azza, Mas Wira, Mba Kintan dan Mba Erin,,terimakasih atas bantuan yang sempurna itu, sebagai pijakan langkah menuju Munaqosah ☺.
17. Teman-teman psikologi angkatan 2010 semua yang udah bareng-bareng, empat tahun bersama kalian itu mengesankan.
18. Temen-temen divisi Bulutangkis, A' Cecep, Ochid, Fadhil, Ai, Mas Anas, Hanan, Wawan, Mas Yahya, Mas Syarif, Mas Wandu, hmmm kenangan

yang sangat indah bareng kalian. Ngebolang, jalan-jalan, n' melakukan petualangan seru yang gak ada duanya, dan aku yang paling menangan harus diturutin ☺

19. Teman-teman KKN, Fika, Dila, Hilman, Dana, Budi, Warso, Dewi, Arum, Eka, Mita, n Makhbub, hidup bersama selama hampir dua bulan di Klidon memberikan pelajaran tentang bagaimana serunya mengkoordinasi lapangan.
20. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Secara khusus penulis mengucapkan terimakasih untuk tenaga, waktu, pikiran, dan semua hal yang diberikan untuk turut mendukung selesainya skripsi ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, mengingat kemampuan dan pengalaman yang terbatas. Oleh karena itu, penulis mohon kritik dan saran yang bersifat membangun sehingga skripsi ini dapat memberikan sumbangan yang positif. Semoga Allah membalas dengan kebaikan yang jauh lebih mulia.

Yogyakarta, 6 Juni 2014

Penulis,



Erlin Dwi Kusumawati

EFEKTIVITAS PELATIHAN KEPERCAYAAN DIRI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MENJELANG PERTANDINGAN PADA ATLET BULUTANGKIS REMAJA DI YOGYAKARTA

Intisari

Erlin Dwi Kusumawati

Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas pelatihan kepercayaan diri untuk menurunkan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bulutangkis remaja di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan adalah ada perbedaan kecemasan menjelang pertandingan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis remaja berusia 13-17 tahun dan memiliki skor kecemasan menjelang pertandingan dari sedang sampai tinggi. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala kecemasan menjelang pertandingan yang disusun berdasarkan teori dari Adisasmito (2007). Metode penelitian yang digunakan adalah model eksperimen dengan desain eksperimen *Randomized Two Group With Posttest Only Design*. Analisis data menggunakan *non parametric* dengan teknik *Mann-Whitney-U*, diperoleh nilai $Z = -1.341$ dengan p sebesar 0.180 ($p > 0.05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan skor *posttest* antara kelompok eksperimen dengan skor *posttest* kelompok kontrol. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini ditolak, sehingga pelatihan kepercayaan diri belum cukup efektif dalam menurunkan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bulutangkis remaja.

Kata kunci : Kepercayaan Diri, Pelatihan, Kecemasan Bertanding, Atlet Remaja

THE EFFECTIVENESS OF SELF-CONFIDENT TRAINING TO LOWER ANXIETY AHEAD OF THE MATCH ON A TEENAGE BADMINTON ATHLETES IN YOGYAKARTA

Erlin Dwi Kusumawati

Abstract

This research aims to know the effectiveness of self-confidence training to lower anxiety ahead of the match on a teenage badminton athletes in Yogyakarta. The hypothesis put forward is there is a difference of anxiety ahead of the match between the Group's experiments with the control group. The subject in this study was the athlete badminton aged 13-17 years old and has a score of anxiety ahead of the match from moderate to high. The measurement is done using a scale of anxiety ahead of the matches was compiled based on the theory of Adisasmito (2007). The research method used was the model experiments with Randomized Two Group With Posttest Only Design. Data analysis using non-parametric Mann-Whitney U techniques, the retrieved value of $Z = -1.341$ with $p = 0.180$ ($p > 0.05$). The results of this research show that there is no difference between a group posttest score experiments with score posttest control group. Thus the hypothesis in this study was rejected, thus training the confidence has not been quite effective in lowering anxiety ahead of a match in badminton athletes teenagers.

Keywords: Coaching, self-confidence, Anxiety, Teenage Athletes

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KEASLIAN PENELITIAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
INTISARI	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR BAGAN	xvii
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Keaslian Penelitian	11
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kecemasan Menjelang Pertandingan	17
1. Pengertian Kecemasan Menjelang Pertandingan	17

2. Aspek-Aspek Kecemasan Kecemasan Menjelang Pertandingan	21
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Menjelang Pertandingan.....	24
4. Atlet Remaja.....	29
B. Pelatihan Kepercayaan Diri.....	32
1. Pelatihan Kepercayaan Diri.....	32
2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri.....	36
C. Pengaruh Pelatihan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Menjelang Pertandingan.....	39
D. Hipotesis.....	46

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel.....	48
B. Definisi Operasional Variabel.....	48
1. Kecemasan Menjelang Pertandingan	48
2. Pelatihan Kepercayaan Diri.....	49
C. Subjek Penelitian.....	50
D. Kualifikasi <i>Trainer</i> dan Fasilitator	51
E. Rancangan Eksperimen	52
1. Desain Eksperimen.....	52
2. Prosedur Eksperimen	53
F. Metode Pengumpulan Data	56
G. Validitas dan Reliabilitas	58
1. Validitas	58

2. Reliabilitas	59
3. Validitas Modul.....	59
H. Metode Analisis Data Penelitian	60
1. Uji Asumsi	60
2. Uji Hipotesis	61

BAB IV. LAPORAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Prosedur Penelitian.....	62
1. Orientasi Kancan.....	62
2. Proses Perizinan	65
3. Penyusunan Materi Pelatihan.....	67
4. Survei Tempat Eksperimen	68
5. <i>Training For Trainer</i>	68
6. Uji Coba Alat Ukur	69
B. Pelaksanaan Penelitian	77
1. Jadwal Pelaksanaan Eksperimen.....	77
2. Penentuan Subjek Penelitian	81
3. Pengambilan data penelitian	82
4. Pelaksanaan Eksperimen.....	82
5. Pengambilan Data <i>Post Test</i>	92
C. Analisis Data dan Hasil	93
D. Pembahasan.....	97

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	114
--------------------	-----

B. Saran.....	114
1. Kepada Subjek.....	114
2. Kepada Pihak Manajemen Klub.....	115
3. Kepada Peneliti Selanjutnya.....	115
DAFTAR PUSTAKA	117
LAMPIRAN-LAMPIRAN	



DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Dinamika Pengaruh Pelatihan Kepercayaan Diri Dalam Menurunkan Kecemasan Menjelang Pertandingan.....	46
Bagan 2. Mekanisme Pengambilan Sampel	51
Bagan 3. Rancangan Eksperimen	53
Bagan 4. Alur Penekanan Penguatan Materi Pelatihan	67



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jadwal Pelatihan Kepercayaan Diri.....	55
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan Menjelang Pertandingan	57
Tabel 3. Informasi Responden Berdasar Usia, Jenis Kelamin dan Asal Klub	64
Tabel 4. Distribusi Aitem Skala Kecemasan Bertanding Setelah Ujicoba....	71
Tabel 5. Koefisien Reliabilitas Alpha	72
Tabel 6. Hasil <i>Manipulation Check</i> 1.....	74
Tabel 7. Hasil <i>Manipulation Check</i> 2.....	75
Tabel 8. Hasil <i>Manipulation Check</i> 3.....	76
Tabel 9. <i>Rundown</i> Acara Pelatihan Kepercayaan Diri	79
Tabel 10. Kategorisasi Subjek.....	81
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas.....	93
Tabel 12. Hasil Uji Homogenitas	94
Tabel 13 a. Deskripsi Data Statistik.....	94
Tabel 13 b. Deskripsi hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i>	95
Tabel 14. Hasil Analisis Uji Hipotesis	96

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	120
Lampiran 2. Lembar <i>professional judgment</i> skala kecemasan Menjelang pertandingan	124
Lampiran 3. Skala <i>tryout</i>	127
Lampiran 4. Skala penelitian.....	131
Lampiran 5. Tabulasi Data Ujicoba Skala Kecemasan Bertanding	134
Lampiran 6. Tabulasi Data Penelitian Skala Kecemasan Bertanding	140
Lampiran 7. Hasil Ujicoba Validitas Dan Reliabilitas Skala Kecemasan Menjelang Pertandingan	144
Lampiran 8. Total Data Penelitian	149
Lampiran 9. Tabulasi Data Penelitian Kelompok Eksperimen	151
Lampiran 10. Tabulasi Data Penelitian Kelompok Kontrol.....	153
Lampiran 11. Deskripsi Statistik.....	155
Lampiran 12. Uji Normalitas	156
Lampiran 13. Uji Homogenitas	159
Lampiran 14. Uji Hipotesis <i>Mann-Whitney U</i>	160
Lampiran 15. Modul Pelatihan.....	161
Lampiran 16. Lembar Kontrak Pelatihan	193
Lampiran 17. Daftar Hadir Peserta Pelatihan.....	194
Lampiran 18. <i>Inform Consent Focus Group Discussion (FGD)</i>	195
Lampiran 19. Tabel hasil <i>manipulation check</i> FGD	201

Lampiran 20. <i>Inform Consent</i> Peserta dan <i>work sheet</i> peserta.....	204
Lampiran 21. Foto-Foto Pelaksanaan Eksperimen	254



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sejak dulu, olahraga telah dikenal sebagai aktivitas yang memberikan banyak manfaat baik bagi pelaku olahraga maupun orang lain yang menonton. Manfaat-manfaat yang dapat diambil dari berolahraga diantaranya adalah tubuh menjadi sehat, hati merasa senang atau bahkan mendapatkan hadiah. Hal tersebut juga ditegaskan dalam salah satu istilah yang sering kita dengar yaitu “*Mens Sana In Corpore Sano*” yang berarti bahwa di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat tentunya mengukuhkan manfaat dari berolahraga.

Olahraga menurut Wann (1997) adalah aktivitas yang melibatkan *power* dan *skill*, kompetisi, strategi, dan/atau kesempatan, dilakukan untuk kesenangan, kepuasan dan/atau pencapaian pribadi (misal: pendapatan) dari pelaku atau orang lain (misalnya penonton), meliputi olahraga prestasi dan olahraga rekreasional.

Melihat definisi tersebut, olahraga dapat dipahami sebagai aktivitas fisik yang melibatkan *power* (tenaga) dan *skill* (keterampilan). Kedua unsur ini harus hadir dalam setiap olahraga karena memang olahraga adalah aktivitas fisik yang dipadu dengan keterampilan. Selain itu, definisi di atas juga menunjuk pada olahraga prestasi dan olahraga rekreasional. Perbedaan utama kedua jenis olahraga ini adalah tujuan akhir yang ingin dicapai. Olahraga prestasi bertujuan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya yang disimbolkan dengan menjadi juara, meraih medali emas atau pun yang lainnya. Olahraga rekreasi

semata-mata bertujuan untuk mendapatkan kesenangan dan badan yang sehat (Hoedaya, 2007).

Pelaku olahraga atau yang biasa disebut dengan atlet (berasal dari bahasa Yunani *athlos* yang berarti kontes) adalah orang yang ikut serta dalam suatu kompetisi olahraga kompetitif (<http://id.wikipedia.org/wiki/Atlet>, 20 Mei 2013). Dapat diyakini bahwa dalam menghadapi suatu kompetisi olahraga yang bersifat kompetitif, berbagai permasalahan psikologis dapat timbul pada diri atlet dan tentunya akan berpengaruh negatif pada kondisi atlet bila tidak dikelola dengan baik dan benar.

Rexy Mainaki, mantan pebulutangkis nasional yang sempat menjadi pelatih andalan Malaysia membuat pernyataan di media tulis New Straight Times, 11 Februari 2006 (Hoedaya, 2007) yang berbunyi:

“Dari segi kinerja, para pemain telah menunjukkan peningkatan tetapi mereka masih berjuang untuk menangani tekanan. Mungkin seorang pelatih mental akan sangat berguna, terutama ketika kita bersaing di acara besar. Target pribadi saya tahun ini adalah salah satu dari pasangan dapat memenangi gelar kejuaraan dunia dan hal ini dapat tercapai jika ada sebuah tim back-up yang lengkap ... kita membutuhkan sistem pendukung yang baik”.

Pernyataan Rexy tersebut jelas merefleksikan pengakuannya terhadap keberadaan dan peranan psikologi olahraga di dalam olahraga prestasi. Dalam ulasan selanjutnya dikatakan bahwa Rexy telah menghubungi dan meminta bantuan seorang psikolog olahraga dari The National Sports Institute, dan merasa bahwa bekerjasama dengan seorang *mental trainer* secara teratur akan membantu para pemain mencapai prestasi yang lebih baik (Hoedaya, 2007).

Penelitian yang berkaitan dengan keolahragaan telah banyak dilakukan, salah satunya di bidang psikologi atau biasa disebut dengan psikologi olahraga. Pada tahun 1898, Norman Triplett (Gunarsa, 2004) melakukan penelitian pertama di bidang psikologi olahraga khususnya terhadap atlet balap sepeda untuk mengetahui mengapa para pembalap sepeda dapat mengayuh sepeda lebih cepat saat bertanding dalam kelompok dibandingkan pada saat ia bersepeda sendirian. Triplett menemukan bahwa faktor keberadaan orang lain secara psikologis memberikan pengaruh karena dianggap memberikan dampak perasaan kompetitif sehingga memotivasi pembalap untuk mengayuh lebih kencang (Gunarsa, 2004). Sejak saat itu, mulai bermunculan berbagai studi psikologi yang berkaitan dengan olah raga karena diyakini bahwa penampilan (*performance*) seorang atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis. Salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Utama (2010) mengungkapkan bahwa aspek psikologi yang diperlukan dalam pembinaan atlet tenis meja yaitu motivasi, kecerdasan dan kecemasan. Selain itu, menurut Adisasmito (2007) faktor psikologis seperti emosi, motivasi, dan *self efficacy* bisa menunjang (atau menghambat) aktualisasi sesuai potensi yang ada dan dilihat pada prestasi yang dicapai.

Hal senada juga disampaikan oleh Master Trainer pertama di Asia Tenggara dan Indonesia, Hingdranata Nikolay (Anggriawan, 2013) bahwa permasalahan utama atlet di Indonesia adalah karena tidak adanya mental juara yang dimiliki oleh para atlet. Masalah tersebut begitu terasa di cabang bulutangkis dan sepakbola yang merupakan kebanggaan rakyat Indonesia. Selain itu, Hing juga menambahkan bahwa dari 1000 atlet yang dikirim ke Pusat Pelatihan Nasional

(pelatnas) hanya 10 yang bagus, sisanya tidak. Padahal porsi latihan, ketrampilan, pengetahuan dan fisiknya sama. Perbedaannya adalah di mental strategi. Menurut Adisasmito (2007) mental strategi disini meliputi kepercayaan diri, motivasi berprestasi, konsisten, disiplin, tanggungjawab, emosi dan lain sebagainya.

Salah satu aspek psikologis yang berkaitan erat dengan motivasi dan atensi untuk menampilkan performa maksimal adalah aspek emosi. Gejolak emosi yang terlalu tinggi akan menyebabkan ketegangan emosi yang berlebih dan seringkali berdampak negatif, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi fisik maupun mental atlet yang bersangkutan (Gunarsa, 2004). Seperti hasil penelitian dari Prasetya, Supriyono, dan Ramli (2009) mengungkapkan bahwa kecemasan berasal dari gangguan konsentrasi dan perhatian yang kemudian memberi pengaruh pada gejala psikis lainnya misal perubahan emosi dan menurunnya motivasi serta rasa percaya diri dan hal tersebut juga berdampak pada kondisi fisik atlet menjadi gelisah, keringat berlebihan, tangan terasa dingin dan sering buang air kecil.

Menurut Charles Spielberger (Gunarsa, 2004) kecemasan itu terbagi menjadi dua bagian. Yaitu *trait anxiety* dan *state anxiety*. *Trait anxiety* disebut juga kecemasan sebagai sifat (*trait*), maksudnya sifat cemas yang telah melekat pada diri seseorang merupakan sifat pembawaan orang tersebut. Dengan kata lain, sifat cemas telah menjadi atribut yang menetap dalam diri orang tersebut dan menjadi salah satu ciri kepribadiannya. Sedangkan *state anxiety* merupakan kecemasan yang terjadi secara temporer yang tercermin pada respon seseorang terhadap suatu situasi. Pada seorang atlet, kecemasan yang terjadi merupakan

state anxiety. Hal ini dikarenakan, kecemasan yang terjadi pada atlet muncul secara tiba-tiba dan bersifat sementara tatkala akan menghadapi pertandingan.

Menurut Levitt (Gunarsa, 2004) kecemasan dirumuskan sebagai “*subjective feeling of apprehension and heightens physiological arousal*”, hal ini dapat dimaknai bahwa kecemasan berbeda dari rasa takut biasa. Rasa takut dirasakan jika ancaman berupa sesuatu yang objektif, spesifik dan terpusat. Sementara, kecemasan disebabkan oleh suatu ancaman yang sifatnya lebih umum dan subjektif. Kecemasan merupakan suatu yang normal terjadi, misalnya dalam menghadapi suatu pertandingan.

Kecemasan merupakan reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stress (Straub, 1987). Apabila ketegangan-ketegangan yang dimiliki atlet berlebihan dan melebihi batas normal stress, atlet akan mengalami kecemasan (*anxiety*). Greist, et al. (Adisasmito, 2007) mengatakan bahwa kecemasan sebagai ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.

Kecemasan dapat mempengaruhi penampilan atlet dalam pertandingan. Selain itu, kecemasan dapat terjadi pada semua atlet. Pada penelitian Soltani, Zamani dan Nazerian (2011) mengungkapkan bahwa perbandingan antara atlet individual dengan atlet dalam tim menunjukkan bahwa atlet individual lebih besar kecemasan *trait* namun rendah kepercayaan dirinya, dan komponen kognitif dari *state anxiety* dan kepercayaan diri memiliki hubungan negatif. Artinya semakin tinggi *state anxiety*-nya maka semakin rendah kepercayaan dirinya. Di samping

itu, penelitian dari Antonio, Jeanette, Rodriguez, Mireya dan Gurrola (2011) mengatakan bahwa wanita menunjukkan level kecemasan somatik yang lebih tinggi (2.79) dibanding laki-laki (2.48). Jadi, pada dasarnya, kecemasan dapat terjadi pada semua atlet tanpa terkecuali. Sebab, meskipun atlet sudah mempersiapkan diri dengan baik terkadang dalam menghadapi pertandingan bisa mendadak mengalami gangguan fisiologis maupun psikologis, sehingga pertandingan yang sudah direncanakan tidak bisa diikutinya dengan baik. Hal ini dapat disebabkan karena atlet dalam mempersepsikan sesuatu cenderung memang menimbulkan gejolak emosi (Gunarsa, 2004).

Gangguan fisiologis yang muncul biasa disebut dengan *somatoform*. Atlet yang cemas seringkali menampilkan reaksi somatisasi atau reaksi *somatoform* seperti detak jantung meningkat, berkeringat dingin, telapak tangan dingin, gemetar, mual, dan lain sebagainya. hal ini senada dengan penelitian dari Antonio dkk (2011) intensitas dan arah dari kecemasan kognitif memiliki korelasi yang positif pada intensitas dan arah dari kecemasan somatik dengan $r= 0.55$ dan $r= 0.53$. Menurut para ahli psikologi olahraga, hal ini wajar terjadi karena memang kondisi psikis seorang atlet akan berada pada keadaan tegang yang sangat tinggi pada saat menjelang pertandingan (Gunarsa, 2004).

Dalam mengelola kecemasan menjelang pertandingan, seorang atlet salah satunya harus memiliki kepercayaan diri yang tinggi (Komarudin, 2013). Hal ini sesuai dengan penelitian dari Soltani dkk (2011) bahwa komponen somatik dari *state anxiety* memiliki korelasi negatif dengan kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian mutlak yang harus dimiliki oleh seorang atlet dalam

bidang apapun, karena kepercayaan diri berkaitan dengan keyakinan “saya bisa”. Dalam menyongsong pertandingan, atlet harus memiliki keyakinan agar dapat memenangkan permainan tersebut (Gunarsa, 2004). Kepercayaan diri merupakan modal utama seorang atlet sehingga dapat menampilkan performanya secara maksimal.

Menurut Rini (Widyarini, 2006) kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Mereka bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggungjawab atas segala perbuatan yang dilakukan. Menurut Komarudin (2013) kepercayaan diri berisi keyakinan seseorang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri, untuk melakukan dan meraih sukses serta bertanggungjawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya.

Beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap kecemasan. Seperti penelitian Sa'diyah dan Nashori (2005) yang meneliti tentang hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi interpersonal pada penyandang cacat tunarungu yang menunjukkan korelasi sebesar $r = -0.378$. Adapula penelitian dari Selytania (2007) yang meneliti korelasi antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMU dengan hasil korelasi $r = -0.608$. Di samping itu, penelitian dari Nuraeni (2010) yang meneliti korelasi antara kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal pada kelas VII dan VIII yang menghasilkan korelasi $r = -0.238$.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut, diketahui bahwa kepercayaan diri memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap kecemasan. Sehingga, peneliti ingin menerapkan hasil penelitian tersebut ke dalam suatu aktivitas yang nyata yaitu dengan adanya program pelatihan kepercayaan diri untuk menurunkan kecemasan terlebih kecemasan atlet dalam menghadapi sebuah pertandingan.

Secara umum, tingkat kepercayaan diri bervariasi sesuai dengan *mood* dan situasi yang dihadapi. Kepercayaan diri tidak terbatas pada satu aspek kehidupan dan tidak seorang pun terlahir dengan kepercayaan diri berlimpah yang meliputi seluruh aspek dalam hidupnya. Namun seseorang akan segera belajar cara menerapkan kepercayaan diri yang akan dikembangkan dari satu aspek ke dalam seluruh bagian hidup. Kepercayaan diri bagaimana pun juga diperoleh lewat pembelajaran dalam hal ini dapat berarti diberikan pelatihan. Kepercayaan diri dan sikap positif akan mampu bergerak menuju semua target dan impian (Molloy, 2010).

Pelatihan sendiri menurut Noe (Yuwono, 2005) adalah suatu usaha terencana yang dilakukan oleh suatu lembaga untuk memfasilitasi proses pembelajaran bagi anggotanya meliputi pengetahuan (*knowledge*), ketrampilan (*Skill*), maupun perilaku (*behavior*) yang terkait dengan kompetensi suatu aktivitas atau pekerjaan. Herlena (2012) mendeskripsikan pelatihan sebagai penataan sekumpulan pengalaman belajar yang didesain untuk memodifikasi kompetensi yang diperlukan dengan tujuan yang jelas. Pelatihan kepercayaan diri adalah sebuah upaya yang bertujuan untuk meningkatkan keyakinan atlet terhadap kemampuannya, sehingga atlet dapat menciptakan penilaian positif terhadap

dirinya, orang lain, atau pun lingkungan yang dihadapi agar mampu menampilkan performa yang maksimal dalam sebuah pertandingan.

Pelatihan kepercayaan diri adalah sebuah program yang direncanakan oleh peneliti untuk mencoba memberikan pengalaman baru bagi peserta pelatihan terkait kemampuan mereka untuk mampu meningkatkan kepercayaan diri mereka. Pelatihan ini menekankan pada tiap individu agar meyakini kemampuan yang ada dalam dirinya sehingga akan mampu mengeluarkan performa terbaiknya dalam pencapaian prestasi yang diharapkan karena adanya penekanan pada rasa kecemasan yang mungkin muncul dalam diri mereka menjelang pertandingan. Sehingga, nantinya diharapkan setiap peserta akan mampu mengaplikasikan hasil dari program pelatihan yang dijalani dan mampu mengoptimalkannya untuk pencapaian prestasi yang diharapkan.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul, “Efektivitas Pelatihan Kepercayaan Diri untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Menjelang Pertandingan Pada Atlet Bulutangkis Remaja di Yogyakarta”. Program pelatihan tersebut bertujuan untuk melihat efektivitas pelatihan kepercayaan diri dalam menurunkan kecemasan menjelang pertandingan, sehingga nantinya akan didapatkan dinamika yang jelas mengenai pelatihan kepercayaan diri dan pengaruhnya dalam menurunkan kecemasan atlet menjelang pertandingan sebagai bekal atlet dalam meraih kesuksesan di masa depan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah yang dikemukakan peneliti dalam penelitian ini adalah : Bagaimana efektifitas pelatihan kepercayaan diri untuk menurunkan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bulutangkis remaja?.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan kepercayaan diri untuk menurunkan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bulutangkis remaja.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan sebelumnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Untuk menjelaskan mengenai kedua manfaat tersebut adalah sebagai berikut:

1. Dari sisi teoritis, penelitian ini dapat memberikan bukti empiris bahwa pelatihan kepercayaan diri dapat menurunkan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bulutangkis remaja sehingga hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan psikologi terutama psikologi klinis maupun psikologi olahraga.
2. Dari segi praktis, diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat baik kepada atlet, orang tua, pelatih ataupun manajemen klub

bulutangkis mengenai pentingnya pelatihan kepercayaan diri untuk menurunkan kecemasan menjelang pertandingan. Selanjutnya, dalam tataran praktis diharapkan penelitian ini akan memberikan manfaat antara lain:

- a. Bagi subjek secara khusus, pelatihan kepercayaan diri yang diberikan ini dapat dijadikan sebagai sebuah pengalaman dan pengetahuan agar nantinya mereka dapat mengelola kecemasan yang mungkin akan muncul menjelang pertandingan sehingga tidak menimbulkan efek negatif pada performa mereka dan mampu mencapai hasil yang optimal.
- b. Hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi masukan atau informasi kepada pelatih, orang tua atlet, ataupun pihak manajemen klub sehingga mereka menyadari tentang pentingnya menciptakan dan meningkatkan kepercayaan diri pada atlet agar mereka mencapai prestasi yang optimal sesuai dengan kemampuannya.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Kepercayaan Diri Untuk Menurunkan Kecemasan” sepengetahuan peneliti belum pernah diselenggarakan oleh peneliti terdahulu. Ada beberapa penelitian yang membahas mengenai variabel kepercayaan diri dan kecemasan, namun belum ada yang meneliti mengenai efektivitas dari pelatihan kepercayaan diri itu sendiri secara spesifik dalam menurunkan kecemasan menjelang pertandingan. Namun hanya sebatas pada korelasi antar kedua variabel tersebut.

Dalam penelitian sebelumnya telah ada beberapa penelitian yang menggunakan pelatihan kepercayaan diri. Pertama penelitian yang dilakukan oleh Widjaja (2008) yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Kepercayaan Diri Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Di Komisi Remaja GKI Sorogenen Solo”. Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel tergantungnya adalah kepercayaan diri remaja, sedangkan variabel bebasnya adalah pelatihan kepercayaan diri. Subjek dalam penelitian ini adalah anggota komisi remaja GKI Sorogenen Solo. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan pelatihan kepercayaan diri sebagai perlakuannya. Pelatihan kepercayaan diri disusun berdasarkan teori dari Kumara (2006). Hasil penelitian ini adalah ada perbedaan kepercayaan diri antara remaja yang diberi pelatihan kepercayaan diri dengan remaja yang tidak diberi pelatihan kepercayaan diri.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Sa'diyah dan Nashori (2005) dengan judul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Penyandang Cacat Tunarungu”. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan subjek penyandang cacat tunarungu yang bersekolah di SLB N 3 Yogyakarta, SLB N 4 Yogyakarta, SLB Wiyata Dharma II dan SLB Tunas Kasih pada bagian tunarungu (B) Tingkat SMPLB dan SMLB di Yogyakarta berjumlah 67 orang. Pada penelitian ini, skala kepercayaan diri dibuat berdasarkan teori dari Lauster. Sedangkan Skala Kecemasan Komunikasi interpersonal dibuat berdasarkan teori dari Burgoon dan Ruffner (1978). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi interpersonal.

Selytania (2007) melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas III SMU”. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas III di SMU N III kota Banjar yang akan menghadapi Ujian Nasional. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Pada penelitian ini, variabel kecemasan menggunakan teori dari Sue dkk (1986) sebagai dasar pembuatan alat ukur kecemasan. Sedangkan variabel kepercayaan diri menggunakan teori dari Lauster sebagai dasar pembuatan skala kepercayaan diri. Hasil dari penelitian ini adalah ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian nasional. Semakin tinggi kepercayaan diri siswa, maka semakin rendah kecemasannya.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Achmat (2006) yang berjudul “Efektifitas Pelatihan Pengembangan Kepribadian dan Kepemimpinan Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa Baru UMM Tahun 2005/2006”. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dimana pengembangan kepribadian dan kepemimpinan sebagai perlakuannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum pelatihan dan sesudah pelatihan dimana kepercayaan diri meningkat secara signifikan setelah pelatihan.

Demikian juga penelitian yang meneliti tentang kecemasan. Diantaranya dilakukan oleh Zulaikha (2007) yang berjudul “Kecemasan Bertanding Atlet Ditinjau Dari Kematangan Emosi”. Dimana penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan jumlah subjek sebanyak 32 orang. Kematangan emosi menjadi variabel bebas dan kecemasan bertanding sebagai variabel

tergantung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kematangan emosi berpengaruh terhadap kecemasan bertanding atlet. Semakin tinggi kematangan emosinya, semakin rendah kecemasan bertanding atlet tersebut.

Maydiana (2009) juga meneliti tentang kecemasan. Penelitiannya berjudul “Efektivitas *Bibliotherapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Penderita Kanker”. Variabel kecemasan pada penelitian ini menggunakan teori dari Cattle dan Scheier (1994) sedangkan dalam mengukur kecemasan, Maydiana menggunakan skala *Hamilton Anxiety Scale* dan *Death Anxiety Scale*. Penelitian menggunakan metode eksperimen dimana hasilnya menunjukkan bahwa pelatihan *Bibliotherapy* berpengaruh pada penurunan tingkat kecemasan penderita kanker.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yang berjudul Efektivitas Pelatihan Kepercayaan Diri Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Menjelang Pertandingan Pada Atlet Bulutangkis Remaja berbeda dengan penelitian sebelumnya serta belum pernah diteliti oleh peneliti sebelumnya.

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil tema kepercayaan diri sebagai variabel bebas dan kecemasan menghadapi pertandingan sebagai variabel tergantung. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan subjek penelitian atlet bulutangkis remaja berusia 13-17 tahun yang tergabung dalam klub bulutangkis di kota Yogyakarta. Meskipun variabel bebas dan variabel tergantung pada penelitian ini sama dengan penelitian dari Selytania (2009), namun metode yang digunakan serta perlakuannya berbeda. Selytania menggunakan metode kuantitatif korelasional, dimana Selytania meneliti tentang

hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan, sedangkan peneliti menggunakan metode eksperimen dengan pelatihan kepercayaan diri sebagai perlakuan pada subjek eksperimen. Di samping itu, Selytania menggunakan dasar teori dari Sue dkk (1986) dalam menyusun skala kecemasan, sedangkan peneliti menggunakan teori dari Adisasmito (2007) dalam menyusun skala kecemasan menjelang pertandingan.

Penelitian Maydiana (2009) juga menggunakan variabel tergantung kecemasan seperti yang akan dilakukan oleh peneliti. Meski variabel tergantung dan juga metode yang digunakan sama yaitu eksperimen, terdapat perbedaan antara apa yang akan diteliti oleh peneliti dengan penelitian dari Maydiana (2009). Yaitu dari sisi perlakuan, penggunaan dasar teori, penggunaan skala untuk mengukur kecemasan, dan juga subjek penelitian. Maydiana meneliti efektivitas *Bibliotherapy* dan menggunakan subjek penderita kanker. Sedangkan peneliti memberi perlakuan pelatihan kepercayaan diri dan menggunakan subjek atlet bulutangkis remaja yang yang tergabung dalam klub bulutangkis di Yogyakarta. Maydiana menggunakan dasar teori kecemasan dari Cattle dan Scheier (1994) serta menggunakan skala *Hamilton Anxiety Scale* dan *Death Anxiety Scale* dalam mengukur kecemasan. Sedangkan peneliti menggunakan dasar teori yang dikemukakan oleh Adisasmito (2007), termasuk dalam penyusunan skala kecemasan menjelang bertanding.

Atas dasar tersebut, peneliti meyakini bahwa penelitian dengan judul “Efektivitas Pelatihan Kepercayaan Diri Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Menjelang Pertandingan Pada Atlet Bulutangkis Remaja” belum pernah diteliti

pada penelitian sebelumnya. Adapun kekhasan pada penelitian ini terletak pada subjek penelitian dan metode penelitian yang digunakan. Subjek penelitian yaitu atlet bulutangkis remaja yang tergabung dalam klub bulutangkis di Yogyakarta. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian eksperimen dimana pelatihan kepercayaan diri sebagai perlakuannya. Dasar teori sebagai perlakuan pada kelompok eksperimen dalam pelatihan ini mengacu atas aspek-aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Rini (Widyarini, 2006). Di samping itu, peneliti juga menggunakan instrumen pengumpul data yang berbeda dan khusus dalam mengungkap kecemasan menjelang pertandingan pada atlet. Dimana pada penelitian ini, peneliti menggunakan skala kecemasan menjelang pertandingan yang dibuat berdasarkan aspek-aspek kecemasan yang dipaparkan oleh Adisasmito (2007) yaitu kecemasan kompetitif, kecemasan kognitif dan kecemasan somatik yang menggambarkan kecemasan yang terjadi pada diri atlet karena memang teori ini mengacu pada perspektif psikologi olahraga.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis statistik yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Pelatihan Kepercayaan Diri belum cukup efektif dalam menurunkan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bulutangkis remaja.

B. Saran

1. Kepada Subjek

Kecemasan menjelang pertandingan cenderung semakin meningkat seiring dengan waktu pertandingan yang semakin dekat. Sehingga, meski penelitian ini secara statistik belum terbukti secara efektif untuk menurunkan kecemasan menjelang pertandingan, peneliti tetap meyakini bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting bagi kesuksesan seorang atlet. Sehingga diharapkan setiap atlet agar tetap menumbuhkan rasa kepercayaan diri. Karena kepercayaan diri berkaitan dengan perasaan “saya bisa”. Pelatihan ini dapat menjadi bekal pengalaman dan pengetahuan untuk atlet agar nantinya mereka dapat mengelola kecemasan yang mungkin muncul dan mereka rasakan menjelang pertandingan sehingga tidak menimbulkan efek negatif pada performa mereka dan mampu mencapai hasil yang optimal.

2. Kepada Pihak Manajemen Klub/Pelatih

Kepercayaan diri merupakan suatu hal yang mutlak harus dimiliki oleh setiap atlet tanpa terkecuali. Sebagai seorang atlet yang banyak menghadapi tekanan-tekanan psikologis, tentunya kepercayaan diri sangat dibutuhkan dalam usaha untuk beradaptasi dengan lingkungan pertandingan yang penuh dengan perasaan kompetitif. Baik itu terhadap wasit, lapangan, lawan, penonton serta individu itu sendiri sehingga diharapkan atlet mampu menampilkan kemampuannya secara optimal. Dalam hal ini, pelatih dan manajemen klub sebagai bagian utama yang mendukung kemajuan atlet tentunya harus mulai memikirkan usaha-usaha yang mungkin dapat dilakukan guna mendukung peningkatan rasa percaya diri pada atlet mereka sehingga dapat mencapai prestasi yang gemilang. Salah satunya dengan memberikan perhatian pada kondisi psikologis atletnya. Pelatih dan manajemen klub harus mulai memikirkan bagaimana mengelola sumberdaya psikologis setiap atletnya seiring dengan persiapan fisik yang dilakukan agar mencapai hasil yang maksimal.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Pelatihan Kepercayaan Diri merupakan sebuah program yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan teori kepercayaan diri yang telah ada. Oleh karena itu, bagi yang ingin mengkaji lebih jauh tentang kepercayaan diri atlet, kecemasan bertanding atau tentang program ini, ada beberapa saran yang bisa peneliti berikan:

- a. sebaiknya pengukuran lebih dititikberatkan pada kecemasan secara kognitif. Hal ini berdasarkan penelitian-penelitian terbaru yang mengungkapkan bahwa kepercayaan diri berkorelasi negatif dengan kecemasan kognitif.
- b. Menentukan komposisi subjek antara laki-laki dan perempuan lebih berimbang.
- c. Sebaiknya intervensi yang dilakukan dalam upaya untuk menurunkan kecemasan atlet dilaksanakan secara sistematis dan berkesinambungan. Artinya, diperlukan juga kerja sama dengan pelatih atau manajemen klub dan dilaksanakan secara berkesinambungan dalam kurun waktu tertentu.
- d. Lebih baik lagi menggunakan *trainer* yang berpengalaman dalam memberikan pelatihan terhadap atlet atau berkecimpung dalam bidang keolahragaan. Bahkan jika memungkinkan *trainer* tersebut merupakan mantan atlet. Hal ini dimaksudkan agar *trainer* memahami dengan jelas bagaimana karakter dan situasi yang dihadapi oleh atlet sehingga akan ada keselarasan penyampaian materi dengan apa yang dirasakan subjek.
- e. Pastikan petunjuk pengerjaan pada lembar kerja atau *worksheet* bisa dipahami dengan baik oleh setiap subjek, sehingga subjek mampu merespon dengan baik dan tepat sesuai dengan apa yang ingin peneliti ungkap melalui lembar kerja tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmat, Z. (2006). Efektivitas Pelatihan Pengembangan Kepribadian Dan Kepemimpinan Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa Baru UMM Tahun 2005/2006. *Jurnal Humanity*. Vol. 1. No. 2, 117-121.
- Adisasmito, L. S. (2007). *Mental Juara: Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Antonio, P.E.; Jeanette, L.W.; Rodriguez, J.T; Mireya, A.V.; Gurrola, O.C. (2011). Pre Competitive Anxiety and Self-Confidence in Pan American Gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*. Vol. 5 Issue 1, 39-48.
- Azwar, S. (2008). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____ (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Ed. 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bapallas, T. (2008). *Casey Stoner Biography*. Yogyakarta: PT Benteng Pustaka.
- Burton, D. and Raedeke, T. D. (2008). *Sport Psychology For Coaches*. Champaign: Human Kinetics.
- Calhoun, J. F. dan Acocella, J. R. (1990). *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan (edisi ke tiga)*. Semarang: IKIP Press.
- Chayatie, A. N. (2010). *112 Game Untuk Training dan Out Bond*. Yogyakarta: Katahati.
- Chen, G.; Thomas, B.; Wallace, J. C. (2005). A Multilevel Examination of the Relationships Among Training Outcomes, Mediating Regulatory Processes, and Adaptive Performance. *Jurnal of Applied Psychology*. Washington: American Psychological Association. Vol. 90. No.5, 827-841.
- Ciptaningtyas, T. (2012). Program Intervensi Imagery Untuk Menurunkan Kecemasan Kompetitif Pada Atlet Bulutangkis Dewasa. *Thesis*. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia.

- Dwiariyani, D. A. (2012). Peran Pelatihan Mental Dalam Proses Penurunan Kecemasan Cedera Berulang Pada Atlet Putri Bola Basket. *Thesis* (Tidak Diterbitkan). Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori Kepribadian, Edisi 7*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Ghozali, I. (2007). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Undip.
- Hadi, S. (2001). *Metodologi research III*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hakim, T. (2005). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa swara.
- Handryani, W. (2004). Perbedaan Kepercayaan Diri dalam Pergaulan Antar Remaja Yang Bermukim Di Lingkungan Prostitusi dengan Non Prostitusi. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Hankin, S. (2005). *Pede Abis! Strategi Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Alih Bahasa: Hermaya. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Direktorat Pendidikan dan Kebudayaan
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoupaki, S., dan Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms Underlying The Self-Talk-Performance Relationship: The Effects of Motivational Self-Talk on Self-Confidence and Anxiety. *Psychology of Sport and Exercise* 10 , 185-192.
- Hawari, H. D. (2001). *Managemen Stress dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Herlena, B. (2012). *Desain Pelatihan*. Yogyakarta: Ash-Shaff.
- Herman. (2011). Psikologi Olahraga. *Jurnal Ilara*. Vol. 11. No. 2, 1-7.
- Hoedaya, D. (2007). Kajian Psikologi Olahraga Dari Perspektif Disiplin Keilmuan. Dipresentasikan pada Workshop Kajian Disiplin Keilmuan Olahraga. Jakarta, Agustus 2007.

- _____. (2007). Psikologi Olahraga: Tinjauan Dari Perspektif Keilmuan dan Aplikasi Dalam Olahraga Prestasi. *Makalah Posisi Pengajaran Jabatan Guru Besar*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hurlock, E. B. (1992). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kartono, K. dan Gulo, D. (2003). *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya.
- Kusumowardhani, R. (2009). Pendampingan Psikologis Bagi Atlet Cilacap dalam Pekan Olahraga Propinsi Jawa Tengah Tahun 2009 Di Solo (Studi Preliminer). *Jurnal Psikobuana*. Vol. 1. No. 2, 73-85.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Latipun. (2008). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lauster, P. (2006). *Tes Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Martani, W. dan Adiyanti, M. G. (1991). Kompetensi Sosial dan Kepercayaan Diri Remaja. *Naskah Publikasi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Martin, J. J. & Gill, D. L. (1991). The Relationship Among Competitive Orientation, Sport-Confidence, Self-Efficacy, Anxiety, and Performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 149-159.
- Maslim, R. (2003). *Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPDGJ-III*. Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK-Unika Atmajaya.
- Maydiana, T. (2009). Efektivitas *Bibliotherapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Penderita Kanker. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katholik Soegijapranata.
- Molloy, A. (2010). *Coach Yourself To Success: Mimpi Tercapai Target Terpenuhi*. Alih Bahasa: R. Nur'aini. Jakarta: Raih Asa Sukses. (Buku asli dipublikasikan tahun 1959).

- Modrono, C. and Guillen, F. (2006). Anxiety Characteristics Of Competitive Windsurfer. *Journal Of Sport Behavior*. Vol. 34. No. 3.
- Pamungkas, A. A. & Fakhurrozi, M. (2010). Persepsi Terhadap Cidera Dan Kepercayaan Diri Pada Atlet Tae Kwon Do Wanita. *Jurnal Psikologi*. Vol. 3. No. 2. Juni 2010
- Perry, M. (2005). *Confidence Boosters: Pendongkrak Kepercayaan Diri*. Alih Bahasa: Aditya Suharmoko. Jakarta: Esensi Penerbit Erlangga.
- Prasetya, E.E.; Supriyono, Y.; Ramli, A.H. (2009). Dampak Kecemasan Pada Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding. Malang: Universitas Brawijaya Malang.
- Putri, Y. S. (2007). Hubungan Antara Intimasi Pelatih-Atlet Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (PSI) Semarang. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Semarang: Universitas Diponegoro.
- Sa'diyah, K. dan Nashori, F. (2005). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Penyandang Cacat Tunarungu. *Naskah Publikasi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development*. Alih bahasa: Juda Damanik dan Achmad Chusairi. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S. W. (2011). *Psikologi Remaja (edisi revisi)*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sasongko, J. W. (2005). Pengaruh faktor-faktor Pembelajaran terhadap Manfaat Pelatihan Ditinjau Dari Perspektif Peserta Pelatihan. *Jurnal Anima*. Vol. 20. No. 3, 253-269.
- Selytania, L. (2007). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa kelas III SMU. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Semiun, Y. (2006). *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud*. Yogyakarta: Kanisius.
- Seniati, L; Yulianto, A; dan Setiadi, B. N. (2008). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.

- Shah, M. (2000). *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Soedijarto. (2007). *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan*. Bandung: PT.Imtima
- Soesilowindradini. (2000). *Psikologi Perkembangan Masa Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Soltani, A.; Zamani, A.; Nazerian, I. (2011). The Comparison of Trait Anxiety, State Anxiety, and Self-Confidence among Male Athletes of Team Sports and Individual Sports in the Country. *Jurnal Physical Education and Sport Science*.
- Suryabrata, S. (2008). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Straub, W. F. (1987). *Sport Psychology: An Analysis of Athlete Behavior*. Ithaca: Mouvement.
- Taufik. (2012). *Empati, Pedekatan Psikologi Sosial*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Taylor, R. (2006). *Mengembangkan Kepercayaan Diri*. Alih Bahasa: Marina Sofyan. Jakarta: Esensi.
- _____. (2003). *Confidence in Just 7 days*. Alih Bahasa: Imam Khoiri. Yogyakarta: Diva Press.
- Utama, B. (2010). Aspek Psikologi dalam Pembinaan Atlet Tenis Meja. *Jurnal Olahraga*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wann, D. J. (1997). *Sport Psychology*. New Jersey: Upper Saddle River.
- Wibisono, A. (1994). *Hubungan Shalat Dengan Kecemasan*. Jakarta: Penerbit Studia.
- Widjaja, S. C. (2008). Efektivitas Pelatihan Kepercayaan Diri Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Di Komisi Remaja GKI Sorogonen Solo. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katholik Soegijapranata.

Widyarini, N. (2006). *Membangun Hubungan Antar Manusia*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Wiyono, S. (2005). *Manajemen Potensi Diri*. Jakarta: Grasindo.

Woodman, T. dan Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance : a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*. 21, 443-457.

Yulianto, F. dan Nashori, H. F. (2006). Kepercayaan Diri Dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*. Semarang: Universitas Diponegoro. Vol.3. No.1, 55-62.

Yuwono, dkk. (2005). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.

Zulaikha, N. (2007). Kecemasan Bertanding Atlet Ditinjau Dari Kematangan Emosi. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katholik Soegijapranata.

Sumber lain:

Anggriawan, F. (2013). Tak Punya Mental Juara, Jadi Problem Atlet Indonesia. Diunduh dari m.okezone.com/read/2013/01/10/43/744287/tak-punya-mental-juara-jadi-problem-atlet-indonesia diakses tanggal 10 Juni 2014 pukul 19.06 WIB.

<http://id.wikipedia.org/wiki/Atlet> diakses tanggal 20 Mei 2013 pukul 13.25 WIB.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274)585300; Fax. (0274)519571 Yogyakarta 55281

Nomor : UIN.02/TU.SH/TL.00/ 0449 /2014 Yogyakarta, 4 April 2014
 Sifat : Penting
 Lamp. : 1 exp. Proposal Penelitian
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.
Ketua Klub Bulutangkis
 Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr. wb.

Bersama ini kami sampaikan bahwa, dalam rangka penyusunan skripsi Mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Erlin Dwi Kusumawati
 No. Induk : 10710065
 Semester : VIII / 2013/2014
 Prodi : Psikologi
 Alamat : Sembuh Wetan Rt. 03/25 Sidokarto, Godean, Sleman, Yk
 Judul Skripsi :

**EFEKTIVITAS PELATIHAN KEPERCAYAAN DIRI UNTUK MENURUNKAN
 KECEMASAN MENJELANG PERTANDINGAN PADA ATLET
 BULUTANGKIS REMAJA DI KOTA YOGYAKARTA**

Kami mengharap kiranya Bapak memberikan izin kepada mahasiswa tersebut untuk mengadakan penelitian di : Yogyakarta

Metode pengumpulan data : Eksperimen

Waktu penelitian : April s.d Mei 2014

Kemudian atas perkenannya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamualaikum wr. wb.



- Tembusan :
1. Dekan Fishum
 2. Ketua Prodi Psikologi
 3. Mahasiswa yang bersangkutan
 4. Arsip

Izin Penelitian

<http://adbang.jogjaprov.go.id/izin/public/index.php/pzn/izi...>

operator1@yahoo.com



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814

(Hunting)

YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/REG/1684/2014

Membaca Surat : **KABAG TATA USAHA FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA** Nomor : **UIN.02/TU.SH/TL.00/449/2014**
 Tanggal : **4 APRIL 2014** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

- Mengingat
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
 3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
 4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **ERLIN DWI KUSUMAWATI** NIP/NIM: **10710065**
 Alamat : **FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA, PSIKOLOGI, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**
 Judul : **EFEKTIVITAS PELATIHAN KEPERCAYAAN DIRI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MENJELANG PERTANDINGAN PADA ATLET BULUTANGKIS REMAJA DI KOTA YOGYAKARTA**

Lokasi :

Waktu : **7 APRIL 2014 s/d 7 JULI 2014****Dengan Ketentuan**

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjaprov.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjaprov.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta

Pada tanggal **7 APRIL 2014**

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perekonomian dan Pembangunan

Kepala Biro Administrasi Pembangunan

**Tembusan:**

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. WALIKOTA YOGYAKARTA C.Q DINAS PERIJINAN KOTA YOGYAKARTA



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA

DINAS PERIZINAN

Jl. Kenari No. 56 Yogyakarta Kode Pos : 55165 Telp. (0274) 555241, 515865, 515866, 562682

Fax (0274) 555241

EMAIL : perizinan@jogjakota.go.id

HOT LINE SMS : 081227625000 HOT LINE EMAIL : upik@jogjakota.go.id

WEBSITE : www.perizinan.jogjakota.go.id

SURAT IZIN

NOMOR : 070/1215

2258/34

- Dasar : Surat izin / Rekomendasi dari Gubernur Kepala Daerah Istimewa Yogyakarta
 Nomor : 070/reg/v/168/4/2014 Tanggal : 07/04/2014
- Mengingat : 1. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 10 Tahun 2008 tentang Pembentukan, Susunan, Kedudukan dan Tugas Pokok Dinas Daerah
 2. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 85 Tahun 2008 tentang Fungsi, Rincian Tugas Dinas Perizinan Kota Yogyakarta;
 3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyata di Wilayah Kota Yogyakarta;
 4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2011 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta;
 5. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor: 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;

Dijijinkan Kepada : Nama : ERLIN DWI KUSUMAWATI NO MHS / NIM : 10710065
 Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Sosial & Humaniora - UIN SUKA Yk
 Alamat : Jl. Marsda Adisucipto, Yogyakarta
 Penanggungjawab : R. Rachmy Diana, M.A., Psi.
 Keperluan : Melakukan Penelitian dengan judul Proposal : EFEKTIVITAS PELATIHAN KEPERCAYAAN DIRI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MENJELANG PERTANDINGAN PADA ATLET BULUTANGKIS REMAJA DI KOTA YOGYAKARTA

Lokasi/Responden : Kota Yogyakarta
 Waktu : 07/04/2014 Sampai 07/07/2014
 Lampiran : Proposal dan Daftar Pertanyaan
 Dengan Ketentuan : 1. Wajib Memberi Laporan hasil Penelitian berupa CD kepada Walikota Yogyakarta (Cq. Dinas Perizinan Kota Yogyakarta)
 2. Wajib Menjaga Tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
 3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah
 4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipenuhinya ketentuan-ketentuan tersebut diatas
 Kemudian diharap para Pejabat Pemerintah setempat dapat memberi bantuan seperlunya

Tanda tangan
 Pemegang Izin

ERLIN DWI KUSUMAWATI

ERLIN DWI KUSUMAWATI
 NIP. 198103071988033004



Tempat dan Waktu

Yogyakarta, 07 April 2014



**PERSATUAN BULUTANGKIS SELURUH INDONESIA
PENGURUS DAERAH DAERAH ISTIMEWAYOGYAKARTA**

Sekretariat: Kantor Bappeda DIY, Kepatihan Danurejan Yogyakarta 55213

Telp: (0274)586712, 562811 Psw.1209 Fax : (0274)586712.

e-mail: pengprov_pbsi_diy@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 023/PBSI-DIY/IV/2014

Yang bertanda tangan dibawah ini Ketua Umum Pengurus Daerah PBSI Daerah Istimewa Yogyakarta menerangkan bahwa

Nama : Erlin Dwi Kusumawati

NIM : 10710065

Program Studi : Psikologi

Telah melaksanakan Penelitian pada Klub-Klub Bulutangkis di wilayah Universitas UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Pengurus Daerah PBSI Daerah Istimewa Yogyakarta pada tanggal : 20 April 2014.

Dalam penelitian dengan Judul: EFEKTIFITAS PELATIHAN KEPERCAYAAN DIRI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MENJELANG PERTANDINGAN PADA ATLET

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 24 April 2014

Pengda. PBSI DIY

Ketua Umum



Sukiman

Sekretaris Umum

Nama : Erlin Dwi Kusumawati

SEBARAN AITEM KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN
EORI ADISASMITO (2007)

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
Kecemasan kompetitif	Timbulnya perasaan cemas mengenai pertandingan yang diikuti	Semakin kekhawatiran saya ketika saya mengi pertandingan yang lebih tinggi.	Apapun level pertandingan yang saya ikuti, saya berusaha mengeluarkan seluruh kemampuan saya. ✓
		Semakin jumlah pesertanya, saya merasa bahwatan menjadi juara semakin berat.	Berapapun jumlah pesertanya, tidak menyurutkan semangat bertanding saya. ^{Banyak}
		Saya ^{harus} harus berhadapan dengan lawan unggulan juara.	Saya percaya, kesempatan mengalahkannya selalu ada buat saya. ✓
	Timbulnya rasa pesimis mengenai outcome pertandingan	Saya itus asa saat pertandingan apabila beradadaan tertekan. ✓	Saya akan berusaha keras untuk mampu keluar dari keadaan tertekan. ✓
		Saya rbebani ketika mendapat lawan yang keman jauh di bawah saya.	Mendapat lawan yang kemampuannya jauh di bawah saya justru membuat saya tertantang untuk memberikan skor ^{sedikit} mungkin
		Saya kidak dapat menampilkan kemampuan saya senal. ✓	Saya yakin penampilan saya akan selalu optimal.
	Adanya persaingan antara satu individu atau lebih dengan individu lainnya	Saya ndapat undian yang mengharuskan saya laerhadapan dengan unggulan. ✓	Saya santai menanggapi setiap hasil undian meskipun posisi saya dianggap kurang baik.
		Saya ki musuh bebuyutan dalam pertanc	Saya berkompetisi dengan sportif terhadap semua atlet
		Saya telisah ^{dan} ingin segera melihat bagan pertancuk mengetahui lawan-lawan saya	Saya santai menanggapi setiap kemungkinan lawan yang akan saya hadapi di grup saya
	Lingkungan pertandingan yang menimbulkan kecemasan kompetitif	Saya m bingung ketika mengetahui lawan saya mnyak pendukung. ✓	Saya justru tertantang ingin mengalahkannya ketika lawan saya memiliki banyak pendukung
		Saya berharap mendapat lapangan pertandojok dan jauh dari keramaian penont	Posisi lapangan manapun, baik pojok atau tengah tidak mempengaruhi mental bertanding saya.
		Penontg semakin banyak dan riuh mempeperasaan saya dalam menghadapi pertand ✓	Banyaknya penonton dan riuhnya suasana pertandingan tidak mempengaruhi keyakinan diri saya.

Kecemasan kognitif	ulnya pemertif mengkegagalan	Saya menemukan diri saya berpikir tentang hal-hal negatif terkait pertandingan yang akan saya hadapi.	Saya selalu berusaha berpikir positif selama pertandingan	
		Disaat bertanding, saya sering teringat pengalaman gagal atau kekalahan pada pertandingan yang lalu.	Teringat pengalaman gagal atau kekalahan yang lalu membuat saya makin semangat.	
		Seringkali saya berpikir tidak akan mampu menjadi juara atau memenangi pertandingan.	Saya sering membayangkan nantinya saya yang menjadi juaranya.	
		Terkadang saya berpikir salah kostum dengan pakaian dan peralatan yang digunakan.	saya selalu yakin dengan penampilan dan peralatan yang saya gunakan di lapangan.	
		Saya seringkali ragu-ragu atas kemampuan yang saya miliki.	Saya yakin atas kemampuan yang saya miliki untuk bisa memenangi pertandingan.	
		Saya sering berpikir bahwa atlet yang lain lebih baik dari saya.	Saya yakin, setiap atlet pasti memiliki kelemahan.	
		erkurangntrasi dan a pertand	Pikiran-pikiran negatif mengganggu konsentrasi saya saat pertandingan	Saya mampu berkonsentrasi sepanjang pertandingan
			Saya terkadang masih memikirkan hal lain saat bertanding.	Saya mengabaikan setiap hal yang tidak berkaitan dengan pertandingan.
			Kadang saya kehilangan minat dan semangat saat bertanding.	Saya mampu menjaga minat dan semangat saya selama bertanding
			Saya berharap pelatih hanya memberikan instruksi disaat-saat tertentu saja, tidak sepanjang permainan.	Saya biasa bermain sesuai dengan instruksi yang diberikan pelatih
ul ketakutluasi oleh ng tua ata penonton	Saya sulit berkonsentrasi apabila salah satu atau kedua orang tua saya menonton bertanding.	Saya merasa lebih semangat ketika orang tua datang menonton dan memberi dukungan		
	Saya merasa terganggu ketika banyak penonton memberikan komentar dan teriakan disaat saya main.	Teriakan dan komentar penonton tidak mempengaruhi permainan saya.		
Kecemasaneemasannya perub somatik somatik ap dan pertlang perta	Saya sering melakukan kesalahan-kesalahan yang tidak seharusnya saat bertanding.			
	Dalam posisi angka yang kritis dan menegangkan, saya justru sering melakukan kesalahan.			
	Terkadang saya membuang-buang bola dengan sengaja agar pertandingan cepat selesai.			

			SAlan mondar-mandir saatapi pe	
Mur pada	nya gangguan ang dan sistem nafasan		Mgorokan terasa kering draus sa pertandingan. Nerat dan sesak saat bertand Dsaya berdebar keras saatapi pe Di linu dan nyeri saatapi pe Peya tidak teratur saatapi pe Ssensitif terhadap bau disang. pe	
Adan munc sisi	angguan yang nda perut dan pencernaan		Pe mual dan sakit saang be Sagin ke kamar kecil saatapi pe Olerasa kaku dan kerang pe Peeperti ditusuk-tusuk kana penegangkan. Sneremas dan memegasaat be Peas saat menjelang pertan	
Adan ter	angguan yang pada tubuh		Tuaku dan gemetar saatapi pe Ka dan berat saat menjelang. Bapak tangan terasa dingang pe Sar saat menjelang pertandi Ka cepat kering meskipudah pe Otdan leher terasa kalegal manding.	

IDENTITAS



Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

No Telp. :

Asal Klub :

Tabulasi data try out skala kecemasan bertanding

Petunjuk Pengerjaan :

Di bawah ini terdapat pernyataan tentang diri anda menjelang pertandingan. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama, kemudian berikan jawaban anda dengan menyilang (X) pada :

- SS** : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan keadaan anda.
S : Apabila pernyataan tersebut **Sesuai Dengan** keadaan anda.
TS : Apabila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan kenyataan anda.
STS : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan keadaan anda.

Contoh:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa minder dengan pertandingan yang besar.				

Jika anda ingin menjawab “sangat sesuai” (SS) maka:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa minder dengan pertandingan yang besar.	X			

Jika anda keliru dalam menjawab dan ingin mengganti jawaban sebelumnya, anda dapat mencoret tanda X yang ada (~~X~~) dan menggantinya dengan jawaban yang baru yang sesuai dengan keadaan yang anda rasakan. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban benar jika paling sesuai dengan keadaan diri anda.

*** Selamat Mengerjakan ^_^ ***

Tabulasi data try out skala kecemasan bertanding

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Kekhawatiran saya semakin besar ketika mengikuti level pertandingan yang lebih tinggi.				
2	Saya cepat putus asa dalam bertanding apabila berada dalam keadaan tertekan.				
3	Saya takut mendapat undian yang mengharuskan saya langsung berhadapan dengan unggulan.				
4	Saya minder dan bingung ketika mengetahui lawan saya memiliki banyak pendukung.				
5	Saya berpikir tentang hal-hal negatif terkait pertandingan yang akan saya hadapi.				
6	Terkadang saya berpikir salah kostum dengan pakaian dan peralatan yang digunakan.				
7	Pikiran-pikiran negatif mengganggu konsentrasi saya saat pertandingan				
8	Saya berharap pelatih hanya memberikan instruksi disaat-saat tertentu saja, tidak sepanjang permainan.				
9	Saat bertanding, saya sering melakukan kesalahan-kesalahan yang tidak seharusnya.				
10	Mulut dan tenggorokan terasa saya kering dan mudah haus saat menjelang pertandingan.				
11	Perut terasa mual dan sakit saat menjelang bertanding.				
12	Tubuh saya kaku dan gemetar menjelang pertandingan.				
13	Apapun level pertandingan yang saya ikuti, saya berusaha mengeluarkan seluruh kemampuan saya.				
14	Saya akan berusaha keras untuk mampu keluar dari keadaan tertekan.				
15	Saya santai menanggapi setiap hasil undian meskipun posisi saya dianggap kurang baik.				
16	Saya justru tertantang ingin mengalahkannya ketika lawan saya memiliki banyak pendukung				
17	Saya selalu berusaha berpikir positif selama pertandingan				

Tabulasi data try out skala kecemasan bertanding

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
18	saya selalu yakin dengan penampilan dan peralatan yang saya gunakan di lapangan.				
19	Saya mampu berkonsentrasi sepanjang pertandingan				
20	Saya biasa bermain sesuai dengan instruksi yang diberikan pelatih				
21	Dalam posisi angka yang kritis dan menegangkan, saya justru sering melakukan kesalahan sendiri.				
22	Nafas terasa berat dan sesak saat bertanding.				
23	Saya selalu ingin ke kamar kecil saat menghadapi pertandingan.				
24	Kaki saya pegal dan berat saat menjelang pertandingan.				
25	Banyaknya jumlah pesert membuat saya merasa kesempatan menjadi juara semakin berat.				
26	Saya merasa terbebani ketika mendapat lawan yang kemampuannya jauh di bawah saya.				
27	Saya memiliki musuh bebuyutan dalam pertandingan.				
28	Saya selalu berharap mendapat lapangan pertandingan pojok dan jauh dari keramaian penonton.				
29	Saat bertanding, saya sering teringat pengalaman gagal atau kekalahan pada pertandingan yang lalu.				
30	Saya seringkali ragu-ragu atas kemampuan yang saya miliki.				
31	Saya terkadang masih memikirkan hal lain saat bertanding.				
32	Saya sulit berkonsentrasi apabila salah satu atau kedua orang tua saya menonton bertanding.				
33	Terkadang saya membuang-buang bola dengan sengaja agar pertandingan cepat selesai.				
34	Detak jantung saya berdebar keras saat menghadapi pertandingan.				

Tabulasi data try out skala kecemasan bertanding

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
35	Otot perut terasa kaku dan keras menjelang pertandingan				
36	Badan dan telapak tangan terasa dingin menjelang pertandingan.				
37	Jumlah peserta yang banyak tidak menyurutkan semangat bertanding saya.				
38	Mendapat lawan yang kemampuannya jauh di bawah saya justru membuat saya tertantang untuk memberikan skor sekecil mungkin				
39	Saya berkompetisi dengan sportif terhadap semua atlet				
40	Posisi lapangan manapun, baik pojok atau tengah tidak mempengaruhi mental bertanding saya.				
41	Teringat pengalaman gagal atau kekalahan yang lalu membuat saya makin semangat.				
42	Saya yakin atas kemampuan yang saya miliki untuk bisa memenangi pertandingan.				
43	Selama masa bertanding, saya mengabaikan setiap hal yang tidak berkaitan dengan pertandingan.				
44	Saya merasa lebih semangat ketika orang tua datang menonton dan memberi dukungan				
45	Raut muka dan dahi saya terasa kaku saat bertanding.				
46	Dada terasa linu dan nyeri saat menghadapi pertandingan.				
47	Perut terasa seperti ditusuk-tusuk ketika suasana pertandingan menegangkan.				
48	Saya sukar tidur saat menjelang pertandingan.				
49	Saya pasrah jika harus berhadapan dengan lawan unggulan dan sering juara.				
50	Saya khawatir tidak dapat menampilkan kemampuan saya secara optimal.				
51	Saya merasa gelisah dan ingin segera melihat bagan pertandingan untuk mengetahui lawan-lawan saya.				

Tabulasi data try out skala kecemasan bertanding

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
52	Penonton yang semakin banyak dan riuh mempengaruhi perasaan saya dalam menghadapi pertandingan				
53	Seringkali saya berpikir tidak akan mampu menjadi juara atau memenangi pertandingan.				
54	Saya sering berpikir bahwa atlet yang lain lebih baik dari saya.				
55	Kadang saya kehilangan minat dan semangat saat bertanding.				
56	Saya merasa terganggu ketika banyak penonton memberikan komentar dan teriakan disaat saya main.				
57	Saya suka duduk diam dan menyendiri menjelang pertandingan.				
58	Pernafasan saya tidak teratur saat menghadapi pertandingan.				
59	Saya sering meremas dan memegang perut saat bertanding.				
60	Keringat terasa cepat kering meskipun saya sudah pemanasan.				
61	Saya percaya, kesempatan mengalahkan unggulan selalu ada buat saya.				
62	Saya yakin penampilan saya akan selalu optimal.				
63	Saya santai menanggapi setiap kemungkinan lawan yang akan saya hadapi di grup saya				
64	Banyaknya penonton dan riuhnya suasana pertandingan tidak mempengaruhi keyakinan diri saya.				
65	Setiap bertanding, saya sering membayangkan nantinya saya yang menjadi juara.				
66	Saya yakin, setiap atlet pasti memiliki kelemahan.				
67	Saya mampu menjaga minat dan semangat saya selama bertanding				
68	Teriakan dan komentar penonton tidak mempengaruhi permainan saya.				

Tabulasi data try out skala kecemasan bertanding

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
69	Saya sering jalan mondar-mandir saat menghadapi pertandingan.				
70	Saya menjadi sensitif terhadap bau disaat menjelang pertandingan.				
71	Perut terasa panas saat menjelang pertandingan.				
72	Otot pundak dan leher terasa kaku dan pegal menjelang bertanding.				

Periksa kembali jawaban anda, jangan sampai ada nomor yang terlewat atau terdapat dua jawaban.

*** TERIMAKASIH ^_^ ***



IDENTITAS



Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

No Telp. :

Asal Klub :

Tabulasi data try out skala kecemasan bertanding

Petunjuk Pengerjaan :

Di bawah ini terdapat pernyataan tentang diri anda menjelang pertandingan. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama, kemudian berikan jawaban anda dengan menyilang (X) pada :

- SS** : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan keadaan anda.
S : Apabila pernyataan tersebut **Sesuai Dengan** keadaan anda.
TS : Apabila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan kenyataan anda.
STS : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan keadaan anda.

Contoh:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa minder dengan pertandingan yang besar.				

Jika anda ingin menjawab “sangat sesuai” (SS) maka:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa minder dengan pertandingan yang besar.	X			

Jika anda keliru dalam menjawab dan ingin mengganti jawaban sebelumnya, anda dapat mencoret tanda X yang ada (~~X~~) dan menggantinya dengan jawaban yang baru yang sesuai dengan keadaan yang anda rasakan. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban benar jika paling sesuai dengan keadaan diri anda.

*** Selamat Mengerjakan ^_^ ***

Tabulasi data try out skala kecemasan bertanding

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Kekhawatiran saya semakin besar ketika mengikuti level pertandingan yang lebih tinggi.				
2	Saya cepat putus asa dalam bertanding apabila berada dalam keadaan tertekan.				
3	Saya takut mendapat undian yang mengharuskan saya langsung berhadapan dengan unggulan.				
4	Saya minder dan bingung ketika mengetahui lawan saya memiliki banyak pendukung.				
5	Saya berpikir tentang hal-hal negatif terkait pertandingan yang akan saya hadapi.				
6	Saya seringkali ragu-ragu atas kemampuan yang saya miliki.				
7	Saya terkadang masih memikirkan hal lain saat bertanding.				
8	Saya merasa terganggu ketika banyak penonton memberikan komentar dan teriakan disaat saya main.				
9	Dalam posisi angka yang kritis dan menegangkan, saya justru sering melakukan kesalahan sendiri.				
10	Nafas terasa berat dan sesak saat bertanding.				
11	Perut terasa mual dan sakit saat menjelang bertanding.				
12	Tubuh saya kaku dan gemetar menjelang pertandingan.				
13	Apapun level pertandingan yang saya ikuti, saya berusaha mengeluarkan seluruh kemampuan saya.				
14	Mendapat lawan yang kemampuannya jauh di bawah saya justru membuat saya tertantang untuk memberikan skor sekecil mungkin				
15	Saya berkompetisi dengan sportif terhadap semua atlet.				
16	Saya justru tertantang ingin mengalahkannya ketika lawan saya memiliki banyak pendukung.				
17	Saya selalu berusaha berpikir positif selama pertandingan.				
18	Saya selalu yakin dengan penampilan dan peralatan yang saya gunakan di lapangan.				
19	Saya biasa bermain sesuai dengan instruksi yang diberikan pelatih				

Tabulasi data try out skala kecemasan bertanding

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
20	Terkadang saya membuang-buang bola dengan sengaja agar pertandingan cepat selesai.				
21	Detak jantung saya berdebar keras saat menghadapi pertandingan.				
22	Saya selalu ingin ke kamar kecil saat menghadapi pertandingan.				
23	Kaki saya pegal dan berat saat menjelang pertandingan.				
24	Banyaknya jumlah peserta membuat saya merasa kesempatan menjadi juara semakin berat.				
25	Saya merasa terbebani ketika mendapat lawan yang kemampuannya jauh di bawah saya.				
26	Saya selalu berharap mendapat lapangan pertandingan pojok dan jauh dari keramaian penonton.				
27	Seringkali saya berpikir tidak akan mampu menjadi juara atau memenangi pertandingan.				
28	Saya sering berpikir bahwa atlet yang lain lebih baik dari saya.				
29	Kadang saya kehilangan minat dan semangat saat bertanding.				
30	Raut muka dan dahi saya berkerut saat menjelang pertandingan.				
31	Dada terasa linu dan nyeri saat menghadapi pertandingan.				
32	Otot perut terasa kaku dan keras menjelang pertandingan				
33	Badan dan telapak tangan terasa dingin menjelang pertandingan.				
34	Jumlah peserta yang banyak tidak menyurutkan semangat bertanding saya.				
35	Saya yakin penampilan saya akan selalu optimal.				
36	Posisi lapangan manapun, baik pojok atau tengah tidak mempengaruhi mental bertanding saya.				
37	Saya yakin atas kemampuan yang saya miliki untuk bisa memenangi pertandingan.				
38	Saya merasa lebih semangat ketika orang tua datang menonton dan memberi dukungan				
39	Saya suka duduk diam dan menyendiri menjelang pertandingan.				

Tabulasi data try out skala kecemasan bertanding

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
40	Pernafasan saya tidak teratur saat menghadapi pertandingan.				
41	Perut terasa seperti ditusuk-tusuk ketika suasana pertandingan menegangkan.				
42	Saya sulit tidur saat menjelang pertandingan.				
43	Penonton yang semakin banyak dan riuh mempengaruhi perasaan saya dalam menghadapi pertandingan				
44	Saya sering jalan mondar-mandir saat menghadapi pertandingan.				
45	Saya menjadi sensitif terhadap bau disaat menjelang pertandingan.				
46	Saya sering meremas dan memegang perut saat bertanding.				
47	Keringat terasa cepat kering meskipun saya sudah pemanasan.				
48	Perut terasa panas saat menjelang pertandingan.				
49	Otot pundak dan leher terasa kaku dan pegal menjelang bertanding.				

Periksa kembali jawaban anda, jangan sampai ada nomor yang terlewat atau terdapat dua jawaban.

*** TERIMAKASIH ^_^ ***

Nama	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14	i15	i16	i17	i18	i19	i20	i21	i22	i23	i24	i25	i26	i27
BN	3	2	2	4	3	3	3	1	2	4	2	4	1	2	3	3	2	2	2	2	3	4	1	3	2	1	2
DN	3	2	3	2	1	2	2	1	3	2	1	2	1	2	3	2	1	2	2	2	3	1	1	2	2	2	4
MI	3	2	2	3	2	1	4	2	4	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3
RR	2	2	1	1	2	2	1	1	3	2	1	2	1	1	3	1	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3
NA	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	3
AS	3	2	1	1	2	2	4	2	3	2	2	3	1	1	1	1	1	1	2	2	3	1	4	2	2	2	3
MH	3	3	3	1	1	3	1	3	4	3	3	1	3	3	1	2	1	1	1	1	3	3	3	3	2	1	1
DA	2	1	2	1	1	1	3	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	4
JI	1	1	1	1	1	1	2	1	3	3	1	2	1	3	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1
PRS	2	2	2	3	3	2	3	4	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3
RJ	3	2	2	2	3	2	3	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
MU	2	2	2	3	2	1	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3
AMR	3	1	2	1	2	2	3	1	4	3	2	3	1	1	3	2	2	1	3	3	3	2	3	2	2	3	2
FRD	4	3	2	2	1	2	3	1	4	3	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	3	1	2	1	4	3	4
RB	3	3	2	2	2	1	4	3	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	3	2
MLY	4	3	3	1	3	3	3	4	4	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	2	1	1	2	3	1
RD	3	3	3	2	3	3	4	3	2	4	1	2	1	2	2	1	3	1	2	2	2	1	4	1	3	4	4
DZ	3	2	2	1	2	1	3	1	4	2	1	2	2	2	3	2	2	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3
KW	3	3	2	2	3	2	2	4	3	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3
WS	4	3	2	1	3	1	3	4	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	3	3	2	3	3
AR	1	3	1	2	1	1	3	3	3	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3
GS	4	3	2	2	3	2	3	2	4	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	3	2	2	2	3	4	3
MO	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3
AE	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
EP	2	1	1	1	1	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2
AD	2	1	2	1	1	3	3	1	4	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	1	3	1	3	1	3
AF	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3

AM	3	2	2	1	2	2	4	2	3	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	3	2	3	2	2	1	4	3	3	3	3
RFD	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	1	1	2	3	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	3	2	1	2	3	3	2
RFB	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
TA	2	2	2	1	2	2	3	2	4	2	1	2	2	2	4	1	1	1	3	2	3	1	1	1	3	3	1	2	2	1	3
RE	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
ALD	2	3	2	2	1	3	3	1	3	2	1	1	1	1	4	1	1	2	2	3	3	1	1	2	2	1	3	1	3	3	3
GA	3	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3
SA	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	3	2	2	1	2	2	2	1	3	1	2	2	2
RHM	3	2	3	3	2	1	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	2	1	2	3	2	3	3
MR	3	2	4	1	3	1	2	2	3	2	1	1	1	1	3	2	2	2	3	2	2	3	3	1	3	3	4	1	2	3	3
MT	2	2	2	2	2	2	3	1	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3
AJ	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1
IA	3	2	1	2	1	2	3	2	3	3	2	3	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2
AP	1	1	1	1	1	2	4	4	3	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	3	2	3	1	1	1	3	2	3	1	3
FS	3	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	1	2	2	4	2	2	2	2
EB	3	2	2	1	3	1	2	1	4	3	2	2	2	1	2	1	1	2	2	3	3	2	3	2	1	3	4	1	3	3	3
WW	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	1	2	1	1	1	1	1	2	3	2	3	1	3	3	2	2	4	3	2	2	2
JP	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3
MS	3	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	1	1	2	1	2	1	3	3	2	2	2	1	2	2	4	2	2	2	2
AD	1	2	2	2	3	2	4	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	3	2	3	2	2	2	3
TM	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	4	2	3	3	2
RA	3	3	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	3	3	2	2	2	2	4	4	3	3	2	3

Nama	i32	i33	i34	i35	i36	i37	i38	i39	i40	i41	i42	i43	i44	i45	i46	i47	i48	i49	i50	i51	i52	i53	i54	i55	i56	i57	i58	i59	i60	
BN	1	1	4	2	2	2	1	1	2	1	1	3	2	3	2	3	4	4	2	3	2	2	3	2	3	3	3	4	2	
DN	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	1	
MI	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	
RR	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	3	1	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	
NA	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	4	
AS	3	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4	2	1	3	1	2	1	3	3	2	2	2	
MH	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	4	1	3	2	3	4	1	1	2	2	1	3	1	2	3	4	1	4	
DA	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
JI	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
PRS	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	
RJ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	3	2	3	2	2	2	3	1	2	
MU	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	
AMR	2	1	3	2	2	3	3	1	1	2	2	3	2	1	3	2	1	3	2	3	2	1	3	2	2	2	1	2	3	
FRD	2	1	3	2	3	3	2	1	1	2	1	3	2	2	2	2	3	1	4	2	3	1	4	3	3	3	3	1	4	
RB	3	1	3	2	3	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	1	4	3	2	2	2	2	1	3	2	3	2	3	
MLY	1	3	4	2	1	2	2	1	2	1	4	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1
RD	4	1	3	2	4	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	1	2	1	3	
DZ	3	1	3	1	2	3	3	1	1	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	1	2	
KW	2	2	3	2	4	2	2	1	3	1	2	3	1	2	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	4	2	3	2	3	
WS	3	1	3	2	2	2	4	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	
AR	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
GS	4	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	2	
MO	1	1	3	1	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	1	1	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	
AE	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	
EP	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	
AD	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	4	3	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	

AF	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	
AM	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	3	1	2	3	2	1	3	2	3	2	2	2	2	3
RFD	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	3	3	2	3	3	2	1	1	2	2	1	2	1	2	3	1	1	2	
RFB	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
TA	4	2	1	1	2	2	1	1	1	4	1	3	3	2	1	1	1	1	4	2	4	1	2	1	4	1	1	2	1	
RE	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	
ALD	2	1	3	1	1	2	4	1	1	2	2	2	1	2	2	2	3	1	3	4	2	3	3	3	3	3	1	2	1	2
GA	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3
SA	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
RHM	2	3	2	4	3	2	2	3	2	1	2	1	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	
MR	1	1	3	1	3	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	3	2	3	3	1	1	1	2	2	3	
MT	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	3	1	1	1	4	2	2	2	
AJ	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	
IA	1	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	3	3	2	2	1	3	2	2	1	3	
AP	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	4	2	2	2	1	1	2	2	2	1	
FS	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	1	2	2	2	3	1	1	2	2	2	
EB	4	3	3	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	3	4	2	2	
WW	4	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	
JP	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	
MS	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	4	4	2	2	2	2	3	
AD	4	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	
TM	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	
RA	2	4	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	

Nama	i61	i62	i64	i65	i66	i67	i68	i69	i70	i71	i72	Σ
BN	1	3	2	2	1	1	2	2	2	3	3	167
DN	1	1	3	2	1	1	2	2	1	1	1	131
MI	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	155
RR	1	2	2	1	1	1	1	3	2	2	2	131
NA	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	140
AS	1	2	2	2	1	1	1	3	2	3	2	142
MH	1	1	2	1	1	1	1	3	1	3	2	139
DA	1	2	2	1	1	2	3	1	1	1	1	109
JI	2	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	98
PRS	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	159
RJ	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	147
MU	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	153
AMR	1	2	2	2	1	2	1	4	1	2	2	148
FRD	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	154
RB	1	3	2	3	1	2	3	3	1	1	2	157
MLY	2	3	2	2	1	1	2	3	3	2	2	164
RD	1	1	2	2	1	1	2	3	1	3	1	159
DZ	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	157
KW	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2	166
WS	1	2	2	2	1	2	1	3	2	1	2	153
AR	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	126
GS	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	157
MO	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	133
AE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	149
EP	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	157
AD	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	121

AF	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	153
AM	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	137
RFD	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	127
RFB	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	156
TA	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	134
RE	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	129
ALD	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	143
GA	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	130
SA	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	129
RHM	2	1	2	1	2	2	2	3	4	3	3	187
MR	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	134
MT	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	131
AJ	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	97
IA	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	135
AP	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	116
FS	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1	142
EB	1	1	1	2	1	1	1	4	4	3	3	156
WW	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	140
JP	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	151
MS	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	144
AD	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	157
TM	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	149
RA	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	146

Nama	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14	i15	i16	i17	i18	i19	i20	i21	i22	i23	i24	i25	i26
BN	3	2	2	4	3	2	4	1	3	2	2	2	3	4	1	3	2	1	2	2	3	1	4	2	2	2
DN	3	2	3	2	1	1	2	1	2	1	2	2	3	1	1	2	2	2	2	3	3	1	2	1	1	1
MI	3	2	2	3	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2
RR	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	3	2	2	1	1	2	1
NA	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2
AS	3	2	1	1	2	2	3	1	1	1	1	2	3	1	4	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2
MH	3	3	3	1	1	3	1	3	2	1	1	1	3	3	3	3	2	1	2	2	1	1	3	2	2	1
DA	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1
JJ	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
PRS	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	1	2	2	3	2
RJ	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2
MU	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
AMR	3	1	2	1	2	2	3	1	2	2	1	3	3	2	3	2	2	3	1	2	2	1	3	2	2	3
FRD	4	3	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	3	1	2	1	4	3	2	2	3	1	3	2	3	3
RB	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	1	3	3	1	3	2	3	3
MLY	4	3	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	1	1	2	3	2	3	3	3	4	2	1	2
RD	3	3	3	2	3	1	2	1	1	3	1	2	2	1	4	1	3	4	3	3	4	1	3	2	4	2
DZ	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	3	3	2	3	2	3	3	1	2	2	1	3	1	2	3
KW	3	3	2	2	3	2	2	1	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2
WS	4	3	2	1	3	2	1	1	1	1	1	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	1	3	2	2	2
AR	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2
GS	4	3	2	2	3	2	2	2	1	1	2	3	3	2	2	2	3	4	2	3	3	2	2	2	2	2
MO	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	3	1	3	2
AE	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
EP	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2
AD	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	3	3	1	3	1	3	1	1	2	2	1	1	1	2	1
AF	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1	3	3	3	2	2	1	2	2

AM	3	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	3	2	3	2	2	1	3	3	3	1	1	1	3	1
RFD	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1	2	2
RFB	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
TA	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	3	1	1	1	3	3	2	1	3	2	1	1	2	2
RE	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
ALD	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	3	3	1	1	2	2	1	1	3	3	1	3	1	1	2
GA	3	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1
SA	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1
RHM	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	2	1	3	3	3	3	2	4	3	2
MR	3	2	4	1	3	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	1	3	2
MT	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1
AJ	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
IA	3	2	1	2	1	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	3	1
AP	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	2	3	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	2
FS	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2
EB	3	2	2	1	3	2	2	2	1	1	2	3	3	2	3	2	1	3	1	3	3	3	3	2	2	3
WW	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	3	1	3	3	2	2	3	2	2	1	1	2	3	1
JP	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	1
MS	3	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
AD	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3
TM	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2
RA	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	3	2	2	2	2	4	3	2	3	4	2	2	2	1

AM	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	1	3	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	3	93
RFD	1	1	1	2	3	2	3	3	2	2	1	2	1	2	3	1	1	2	1	2	2	1	1	84
RFB	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	104
TA	1	1	1	1	3	2	1	1	1	4	1	2	1	4	1	1	2	1	2	1	2	1	2	82
RE	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	91
ALD	4	1	1	2	1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	1	2	1	2	2	2	2	2	3	94
GA	2	1	1	2	1	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2	89
SA	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	85
RHM	2	3	2	2	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	4	1	3	4	3	3	138
MR	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	3	3	1	1	1	2	2	3	2	1	1	2	1	91
MT	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	1	1	1	4	2	2	2	2	1	2	2	2	2	88
AJ	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	62
IA	1	1	1	1	2	2	1	2	2	3	2	2	1	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	92
AP	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	70
FS	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	92
EB	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	3	4	2	2	1	4	4	3	3	112
WW	1	1	1	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	97
JP	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	103
MS	1	1	2	1	3	2	2	2	2	3	2	4	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	98
AD	1	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	106
TM	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	99
RA	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	102

HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	49	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	49	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.901	72

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
144.71	305.500	17.479	72

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i1	142.14	292.458	.477	.898
i2	142.65	294.898	.475	.898
i3	142.76	297.480	.342	.899
i4	142.96	296.415	.361	.899
i5	142.76	292.147	.533	.898
<u>i6</u>	142.86	302.417	<u>.119</u>	.901
<u>i7</u>	141.98	298.187	<u>.221</u>	.901
<u>i8</u>	142.51	297.630	<u>.199</u>	.901
<u>i9</u>	141.67	302.266	<u>.126</u>	.901
<u>i10</u>	142.45	300.044	<u>.228</u>	.900
i11	143.02	297.104	.375	.899
i12	142.78	297.136	.369	.899
i13	143.31	299.550	.305	.900
<u>i14</u>	143.06	302.600	<u>.122</u>	.901
<u>i15</u>	142.76	302.939	<u>.063</u>	.902
i16	143.18	296.945	.410	.899
i17	143.24	296.939	.441	.899
i18	143.02	298.979	.356	.899
<u>i19</u>	142.55	303.878	<u>.085</u>	.901
i20	142.51	300.255	.265	.900
i21	142.06	297.809	.381	.899
i22	142.82	294.195	.462	.898
i23	142.49	295.047	.314	.900
i24	142.92	296.077	.385	.899
i25	142.53	298.671	.293	.900
i26	142.51	292.922	.387	.899
<u>i27</u>	141.82	308.861	<u>-.130</u>	.905
i28	142.76	295.522	.410	.899
<u>i29</u>	142.16	303.431	<u>.056</u>	.902

i30	142.41	295.455	.454	.898
i31	142.29	293.708	.488	.898
<u>i32</u>	142.53	296.671	<u>.249</u>	.901
i33	143.10	297.385	.301	.900
i34	142.57	290.208	.526	.897
i35	143.02	291.854	.666	.897
i36	142.57	293.125	.470	.898
i37	142.92	292.660	.535	.898
i38	143.04	293.248	.409	.899
i39	143.47	300.463	.289	.900
i40	143.12	296.526	.410	.899
<u>i41</u>	143.22	302.011	<u>.145</u>	.901
i42	143.10	297.510	.365	.899
<u>i43</u>	142.45	307.378	<u>-.091</u>	.904
i44	142.82	292.861	.457	.898
i45	142.84	293.973	.543	.898
i46	142.94	293.475	.622	.897
i47	142.84	297.348	.377	.899
i48	142.65	296.773	.282	.900
<u>i49</u>	142.76	297.605	<u>.224</u>	.901
<u>i50</u>	142.16	300.181	<u>.196</u>	.901
<u>i51</u>	142.18	303.486	<u>.065</u>	.902
i52	142.33	295.474	.437	.899
i53	142.80	296.957	.349	.899
i54	142.20	293.124	.467	.898
i55	142.65	287.731	.590	.897
i56	142.37	292.279	.457	.898
i57	142.57	296.917	.348	.899
i58	142.55	291.628	.545	.897
i59	142.94	295.934	.457	.899
i60	142.43	295.167	.333	.899
<u>i61</u>	143.29	300.667	<u>.225</u>	.900
i62	142.88	298.360	.313	.900

<u>i63</u>	142.76	302.230	<u>.159</u>	.901
<u>i64</u>	142.80	304.832	<u>.014</u>	.902
<u>i65</u>	142.90	300.469	<u>.240</u>	.900
<u>i66</u>	143.35	304.523	<u>.038</u>	.902
<u>i67</u>	143.00	302.583	<u>.153</u>	.901
<u>i68</u>	142.84	306.473	<u>-.061</u>	.903
i69	142.45	293.378	.509	.898
i70	142.80	294.124	.452	.898
i71	142.84	295.514	.467	.898
i72	142.78	294.053	.547	.898

Aitem gugur : yang diberi **garis tebal** dan **garis bawah**.

Koefisien validitas bergerak dari 0.265 – 0.666.



HASIL ANALISIS 2

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	49	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	49	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.924	.925	49

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
kecemasan atlet	49	96.33	15.371	53	138

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
96.33	236.266	15.371	49

TOTAL DATA PENELITIAN POPULASI

NO	INISIAL	TOTAL
1	BN	118
2	DN	83
3	MI	106
4	RR	90
5	NA	96
6	AS	98
7	MH	100
8	DA	62
9	JI	53
10	PRS	108
11	RJ	105
12	EC	104
13	AMR	99
14	FRD	105
15	RB	105
16	MLY	115
17	RD	108
18	DZ	103
19	KW	115
20	WS	107
21	AR	82
22	GS	111
23	MO	85
24	AE	104
25	EP	109

NO	INISIAL	TOTAL
26	AD	75
27	AE	102
28	AM	93
29	RF	84
30	RZF	104
31	TA	82
32	RE	91
33	AA	94
34	GA	89
35	SA	85
36	RMD	138
37	MR	91
38	MT	88
39	AJ	62
40	IA	92
41	AP	70
42	FRS	92
43	EB	112
44	WW	97
45	JP	103
46	MS	98
47	ADW	106
48	TM	99
49	RA	102

DATA SKOR SAMPEL SUBJEK PENELITIAN

NO	SUBJEK	TOTAL
1	BN	118
2	MI	106
3	NA	96
4	AS	98
5	MH	100
6	PRS	108
7	RJ	105
8	EC	104
9	AMR	99
10	FRD	105
11	RB	105
12	MLY	115
13	RD	108
14	DZ	103
15	KW	115
16	WS	107
17	GS	111
18	AE	104
19	EP	109
20	AE	102
21	AM	93
22	RF	104
23	AA	94
24	RMD	138
25	IA	92
26	FRS	92
27	EB	112
28	WW	97
29	JP	103
30	MS	98
31	AD	106
32	TM	99
33	RA	102

TABULASI SKOR POST TEST KELOMPOK EKSPERIMEN

N O	NA MA	i 1	i 2	i 3	i 4	i 5	i 6	i 7	i 8	i 9	i1 0	i1 1	i1 2	i1 3	i1 4	i1 5	i1 6	i1 7	i1 8	i1 9	i2 0	i2 1	i2 2	i2 3	i2 4	i2 5	i2 6	i2 7	i2 8	i2 9	i3 0	i3 1	i3 2	
1	AM R	3	2	3	2	2	3	2	1	3	4	1	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	
2	FRD	3	2	3	2	1	2	3	2	3	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	3	2	2	3	3	2	2	2
3	AM	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	
4	FRS	3	3	3	2	1	2	4	1	3	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	3	1	3	1	1	1	1	
5	RB	2	2	2	2	2	3	3	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2
6	DZ	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	1	2	2	1	3	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	1	2
7	TN	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
8	KW	3	3	2	2	3	4	3	2	3	3	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	4	2	3	3	2	2	2	2	
9	RZK	2	2	3	2	2	3	3	2	4	1	2	1	1	2	3	4	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	
10	PRS	3	3	1	2	3	2	2	2	3	2	4	3	1	1	2	1	2	2	2	1	3	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	



TABULASI SKOR POST TEST KELOMPOK EKSPERIMEN

NAMA	i33	i34	i35	i36	i37	i38	i39	i40	i41	i42	i43	i44	i45	i46	i47	i48	i49	Σ
AMR	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	104
FRD	3	2	2	1	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	3	1	2	104
AM	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	4	1	1	1	3	1	1	86
FRS	1	2	3	2	1	1	1	1	1	4	3	2	1	1	3	1	1	84
RB	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	107
DZ	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	1	3	2	3	98
TN	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	3	101
KW	2	4	2	1	2	4	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	1	106
RZK	3	2	2	3	1	1	1	2	2	2	2	3	1	2	3	1	1	105
PRS	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	106

TABULASI SKOR KECEMASAN KELOMPOK KONTROL

N O	NA MA	i 1	i 2	i 3	i 4	i 5	i 6	i 7	i 8	i 9	i1 0	i1 1	i1 2	i1 3	i1 4	i1 5	i1 6	i1 7	i1 8	i1 9	i2 0	i2 1	i2 2	i2 3	i2 4	i2 5	i2 6	i2 7	i2 8	i2 9	i3 0	i3 1	i3 2		
1	JP	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	1	1	1	2	2	3	3	3	3	2	4	2	2	2	3	4	2	2	2		
2	WN	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2		
3	GS	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2		
4	EP	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	
5	MS	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	
6	AD	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	
7	RA	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	
8	AS	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	
9	ERC	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	
10	TT	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2
11	IA	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	

TABULASI DATA SKOR KELOMPOK KONTROL

NAMA	i33	i34	i35	i36	i37	i38	i39	i40	i41	i42	i43	i44	i45	i46	i47	i48	i49	Σ
JP	4	3	2	2	2	4	3	3	3	2	4	4	2	2	2	3	2	124
WN	3	1	1	1	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	102
GS	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	108
EP	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	131
MS	3	2	1	3	1	4	2	2	2	2	3	2	1	1	3	1	2	103
AD	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	115
RA	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	106
AS	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	116
ERC	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	1	1	1	3	2	1	103
TT	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	88
IA	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	88

DESKRIPSI STATISTIK

Descriptives

kelompok		Statistic	Std. Error		
skor kecemasan	kelompok eksperimen	Mean	100.10	2.656	
		95% Confidence Interval for Mean			
		Lower Bound	94.09		
		Upper Bound	106.11		
		5% Trimmed Mean	100.61		
		Median	104.00		
		Variance	70.544		
		Std. Deviation	8.399		
		Minimum	84		
		Maximum	107		
		Range	23		
		Interquartile Range	11		
		Skewness	-1.409		.687
		Kurtosis	.593		1.334
kelompok kontrol	kelompok kontrol	Mean	107.64	4.030	
		95% Confidence Interval for Mean			
		Lower Bound	98.66		
		Upper Bound	116.62		
		5% Trimmed Mean	107.43		
		Median	106.00		
		Variance	178.655		
		Std. Deviation	13.366		
		Minimum	88		
		Maximum	131		
		Range	43		
		Interquartile Range	14		
		Skewness	.133		.661
		Kurtosis	-.279		1.279

HASIL UJI NORMALITAS

Case Processing Summary

kelompok		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
skor	kelompok eksperimen	10	100.0%	0	.0%	10	100.0%
kecemasan	kelompok kontrol	11	100.0%	0	.0%	11	100.0%

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		skor kecemasan
N		21
Normal Parameters ^a	Mean	104.05
	Std. Deviation	11.660
Most Extreme Differences	Absolute	.177
	Positive	.177
	Negative	-.159
Kolmogorov-Smirnov Z		.810
Asymp. Sig. (2-tailed)		.527
a. Test distribution is Normal.		

Stem-and-Leaf Plots

skor kecemasan Stem-and-Leaf Plot for kelompok= kelompok eksperimen

Frequency Stem & Leaf

1,00 Extremes (= <84)
 1,00 8 . 6
 ,00 9 .
 1,00 9 . 8
 3,00 10 . 144
 4,00 10 . 5667

Stem width: 10
 Each leaf: 1 case(s)

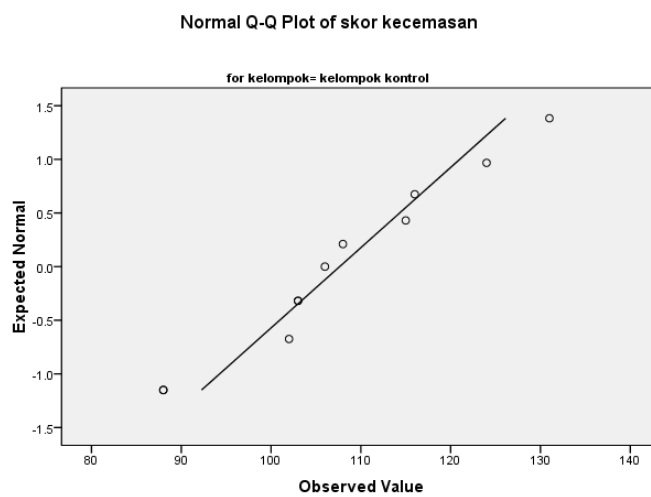
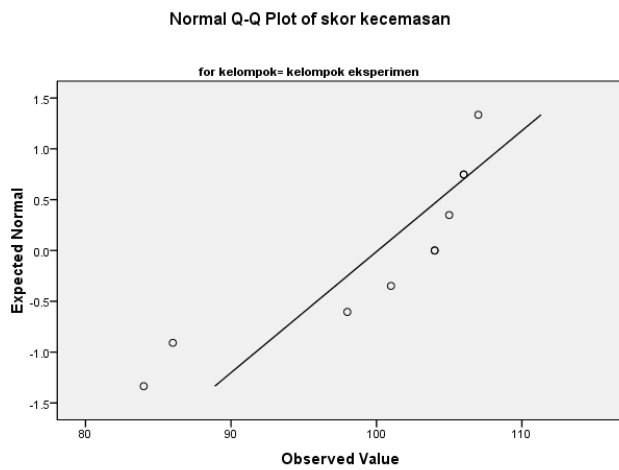
skor kecemasan Stem-and-Leaf Plot for kelompok= kelompok kontrol

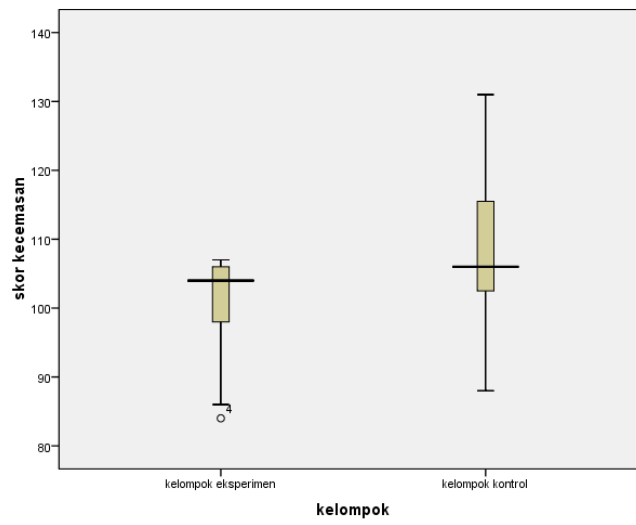
Frequency Stem & Leaf

2,00	8 . 88
,00	9 .
5,00	10 . 23368
2,00	11 . 56
1,00	12 . 4
1,00	13 . 1

Stem width: 10
Each leaf: 1 case(s)

Normal Q-Q Plots



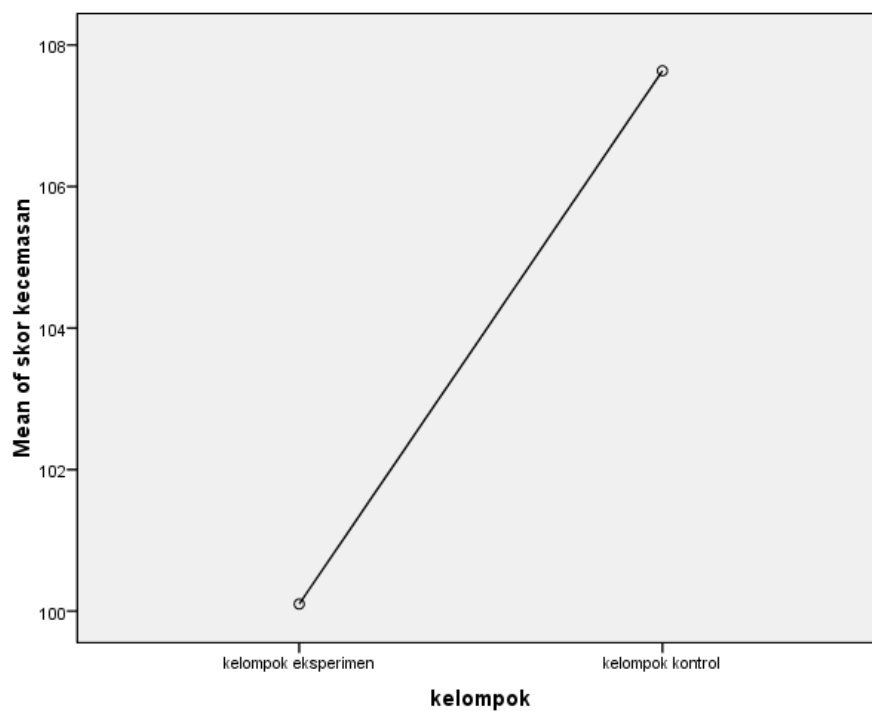


HASIL UJI HOMOGENITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		skor kecemasan
N		21
Normal Parameters ^a	Mean	104.05
	Std. Deviation	11.660
Most Extreme Differences	Absolute	.177
	Positive	.177
	Negative	-.159
Kolmogorov-Smirnov Z		.810
Asymp. Sig. (2-tailed)		.527
a. Test distribution is Normal.		

Means Plots



HASIL UJI HIPOTESIS MANN-WHITNEY U

Mann-Whitney Test

Ranks

kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
skor kecemasan kelompok eksperimen	10	9.10	91.00
kelompok kontrol	11	12.73	140.00
Total	21		

Test Statistics^b

	skor kecemasan
Mann-Whitney U	36.000
Wilcoxon W	91.000
Z	-1.341
Asymp. Sig. (2-tailed)	.180
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.197 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok

SELF-CONFIDENT TRAINING YOGYAKARTA, 20 APRIL 2014



"Bisa Karena Biasa", Kepercayaan diri yang tinggi diperoleh melalui Proses. **LATIHAN YANG INTENSIF, INSTIRAHAT YANG CUKUP, BERSIKAP PROFESIONAL, DAN TOTAL DALAM BERKARIER.**

(Susi Susanti).

Rundown Acara Pelatihan Kepercayaan Diri

20 April 2014 pukul 08.30-15.30

NO	WAKTU	MATERI	TUJUAN	Metode	Penanggung jwb
1.	SESI 1 08.30 – 09.15	Who Are You	<ol style="list-style-type: none"> 1. Terjalin keakraban dan kehangatan dengan sesama peserta pelatihan 2. Peserta siap menjalani serangkaian proses pelatihan yang akan dijalani. 3. Peserta memperoleh gambaran mengenai proses pelatihan, serta dapat memahami pentingnya kesepakatan yang dibuat selama proses pelatihan berlangsung 4. Peserta memahami manfaat mengikuti pelatihan 	<ul style="list-style-type: none"> - Permainan - Diskusi - Presentasi 	- Peserta, Trainer dan co trainer
2.	SESI 2 09.15 – 10.45 Percaya akan kemampuan diri Dan Berani menjadi diri sendiri	U Must Love Your Self	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setiap peserta mengenali potensi diri yang dimiliki tantang kelebihan dan kekurangannya, mengenali apa yang menjadi hambatan dan tantangan yang mereka lalui untuk mencapai keberhasilan. 2. Peserta mampu untuk berani menjadi dirinya sendiri, meyakini bahwa dirinya memiliki kemampuan dan kapabilitas dalam memecahkan masalah ataupun membuat sebuah keputusan 	<ul style="list-style-type: none"> - Worksheet - Presentasi - Video 	Trainer dan co trainer
3.	SESI 3 10.45 – 12.00 Mempunyai cara pandang yang positif	Be positif	Peserta mampu menggugah pemikiran positif yang ada dalam dirinya sehingga akan mampu merasa tenang dan rileks dan mampu mengendalikan tekanan dan situasi pertandingan yang dihadapi.	<ul style="list-style-type: none"> - Worksheet - Diskusi/ presentasi - Foto-foto 	Trainer dan co trainer
4.	12.00-13.00	Ishoma			Trainer, co trainer dan peserta
5.	13.00 – 13.15	Energizer	Peserta kembali siap mengikuti sisa jalannya pelatihan setelah istirahat. Sehingga nantinya, pelatihan akan dapat berjalan dengan lancar dan optimal.	Permainan	Trainer, co trainer, peserta
6.	SESI 4 13.15 – 14.30 Memiliki harapan yang realistik terhadap diri sendiri dan Memiliki internal locus of control	Goal Setting	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta mampu membuat tujuannya lebih spesifik, realistis dan jelas dalam kehidupannya sehingga dengan adanya tujuan ini peserta bisa membuat rencana yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut. Misal: dalam target juara, target menang, atau yg lain. 2. Peserta mampu memandang setiap keberhasilan dan kegagalan yang dialaminya sesuai dengan usaha yang sudah ia jalani dan tidak menyerah pada nasib. 	<ul style="list-style-type: none"> - Worksheet - Video 	Trainer dan co trainer
7.	SESI 5 14.30-15.10 Memiliki pengendalian diri yang baik	Relaksasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta mampu mengelola ketegangan-ketegangan yang dirasakannya 2. Peserta mampu mengendalikan kecemasan-kecemasan yang muncul menjelang pertandingan dengan materi relaksasi otot sehingga peserta merasakan perasaan tenang dan rileks sebelum menghadapi pertandingan 	Relaksasi	Trainer dan co trainer
8.	SESI 6 15.10 – 15.30	Yes, Here We Are	Mengetahui respon dan manfaat pelatihan dari sudut pandang peserta <i>Post-test</i> , memberikan <i>unconditioned positif regarg</i> kepada peserta		Trainer dan co trainer

SESI 1

“WHO ARE YOU”

Durasi : 30-45 Menit

Tempat : ruang pelatihan

Peralatan :

1. Bola Tennis
2. Slide materi Kepercayaan Diri

Tujuan :

1. Perkenalan antar peserta dan juga *trainer*
2. Membangun *rapport* dan kepercayaan pada para peserta
3. Terjalin keakraban dan kehangatan antar peserta dan trainer.
4. Menyusun kontrak pelatihan yang nantinya akan dipatuhi oleh peserta selama pelatihan berlangsung.
5. Mengenalkan program pelatihan kepada peserta.
6. Mengenalkan manfaat mengikuti pelatihan kepercayaan diri kepada peserta.

Prosedur :

1. *Trainer* membuka kegiatan dengan memperkenalkan diri, seluruh anggota tim serta tugas masing-masing anggota tim.
2. *Trainer* berkenalan dengan peserta pelatihan dengan melakukan permainan “Bola Tennis”.
3. *Trainer* memandu diskusi tentang kontrak pelatihan tentang apa yang seharusnya dan yang tidak seharusnya dilakukan selama mengikuti program. Peserta diminta untuk mengajukan pendapat tentang hal tersebut.
4. *Trainer* meminta kepada ketua untuk menandatangani kontrak pelatihan.
5. *Trainer* mencoba mereview perasaan yang dirasakan peserta menjelang pertandingan.
6. *Trainer* memberikan pengantar dan pentingnya pelatihan terhadap peserta.
7. *Trainer* menjelaskan gambaran materi terkait pelatihan kepercayaan diri
8. *Trainer* menjelaskan manfaat mengikuti pelatihan.

Penjelasan Sesi:

*Bersahabatlah dengan diri anda dan teman sekitar anda,
 Karena itu adalah hal yang paling indah
 Tidak kenal maka tak sayang, Tak sayang amak tak cinta
 “Sesungguhnya kami telah menjadikan kamu sekalian bersuku-suku dan
 berbangsa-bangsa agar kamu sekalian saling mengenal.”*

Pada sesi ini, *trainer* mengarahkan setiap peserta untuk membentuk lingkaran. *Trainer* dan fasilitator juga bergabung dalam lingkaran. Kemudian, *trainer* memandu peserta untuk mengenalkan diri mereka satu per satu. Dapat diulangi dua atau tiga kali putaran perkenalan sambil *trainer* menyebutkan kembali nama-nama setiap peserta. Kemudian, setelah dirasa cukup, *trainer* menjelaskan aturan permainan Bola Tenis. Terdapat satu bola tenis yang nantinya akan dilemparkan kepada peserta lain. Namun, peserta yang melempar bola harus menyebutkan nama penerima bola, kemudian penerima bola akan melemparkan bola kepada peserta yang lain sambil mengucapkan nama penerima bola, begitu seterusnya. Hal ini dilakukan selama yang diperlukan.

Setelah dirasa cukup, kemudian tanyakan kepada peserta apakah mereka sudah cukup mengingat dan mengenal nama-nama dari peserta pelatihan yang lain. Apakah mereka mengalami kesulitan untuk mengingat nama-namanya.

Materi Pelatihan Kepercayaan Diri

Sebagai atlet, tentunya masing-masing dari mereka merasakan hal yang berbeda ketika menjelang bertanding. Ada yang takut sama lawan, gemetar, deg-degan, bingung, takut kalah, cemas ketemu lawan unggulan, atau minder sama supporter yang banyak??? Hal itu wajar terjadi terhadap atlet. **Kenapa wajar?** Karena memang hal tersebut pasti dialami oleh semua atlet tanpa kecuali. Baik itu sudah persiapan dan sering juara, apalagi yang tidak persiapan dan tidak pernah juara.

Contoh nyata yang terjadi, Shandy Puspa Irawati. Dia adalah juara dunia junior dan cukup punya nama besar di kancah bulutangkis dunia. Waktu seminar

di Djarum Kudus pada tahun 2007, pertanyaan yang dia lontarkan kepada Ivana Lie selaku pengisi acara dan mantan juara dunia adalah **“bagaimana menghilangkan rasa takut menang?”**. Hal itu ia rasakan ketika justru dapat bermain Rubber Game dan hampir menang dengan atlet yang peringkatnya lebih baik, namun karena berkuat dengan pikiran “Lho kok menang” akhirnya justru membuat ia menjadi kalah.

Sehingga dari contoh kasus di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa Shandy tidak mempercayai akan kemampuan dan potensi yang dimilikinya. Ia merasa bahwa kalah itu wajar karena musuhnya lebih baik, tapi ketika menang justru bingung.

Nah, berdasarkan contoh hal tersebut maka dibuatlah pelatihan kepercayaan diri yang nantinya buat belajar bareng untuk mengenal dan mengendalikan ketakutan dan kecemasan kita menjelang bertanding supaya kita bisa menampilkan kemampuan kita secara optimal. Pelatihan kepercayaan diri merupakan sebuah program pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri atlet khususnya menyiapkan dirinya dalam menyongsong sebuah pertandingan yang akan diikuti.

Kepercayaan diri merupakan unsur yang sangat penting dalam meraih kesuksesan. Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Kepercayaan diri juga dapat diartikan sebagai suatu keyakinan terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki. Pendapat lain mengungkapkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap diri sendiri bahwa ia memiliki kemampuan dan kelemahan, namun dengan kemampuan tersebut seseorang merasa optimis serta yakin akan mampu menghadapi masalah dengan baik.

Dengan kepercayaan diri akan mendorong seseorang untuk mencoba bidang-bidang identitas baru, mengambil resiko positif, memajukan diri sendiri, dan mengembangkan kecakapan. Kepercayaan diri yang baik adalah jika seorang atlet merasa memiliki harapan yang realistis tentang pencapaian kesuksesannya.

Menurut Rini (dalam Widyarini, 2006), ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri adalah:

- g. Percaya akan kompetensi atau kemampuan dirinya.
- h. Berani menerima dan menghadapi penolakan dari orang lain, sehingga berani menjadi diri sendiri
- i. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia akan tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi di sekitarnya.
- j. Memiliki *internal locus of control*, yaitu memandang keberhasilan atau kegagalan tergantung dari usaha yang dilakukan diri sendiri dan tidak menyerah pada nasib.
- k. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya.
- l. Memiliki pengendalian diri yang baik, sehingga dapat mengontrol emosi dan dirinya sendiri.

Jadi, kepercayaan diri itu mutlak harus dimiliki oleh setiap atlet tanpa terkecuali. Karena kepercayaan diri merupakan modal dasar atlet untuk dapat menampilkan kemampuannya secara optimal dan meraih hasil yang maksimal.

SESI 2

“U Must Love Your Self”

Durasi : 90 menit

Tempat : ruang pelatihan

Peralatan :

1. Video “sebelum berperang” dan video “saya bisa”
2. *Speaker active*
3. Lembar *worksheet 1 (analisis S.W.O.T)*
4. Slide pendukung

Tujuan :

1. Peserta mampu mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya.
2. Peserta mampu mengidentifikasi peluang dan tantangan yang dihadapinya.
3. Mengajak peserta merefleksikan dengan melihat setiap potensi yang dimilikinya sehingga peserta dapat meyakini segala kemampuan yang dimilikinya
4. Peserta berani menjadi diri sendiri dan yakin dengan segala potensi yang dimilikinya..

Prosedur :

1. *Trainer* menjelaskan slide tentang kemampuan diri dimana tidak ada manusia yang sempurna namun dengan adanya kekurangan justru mampu menjadikannya orang yang hebat. Setiap individu memiliki kelebihan dan kelemahan yang lain antara satu dengan yang lainnya.
2. Fasilitator memutar video “sebelum berperang”.
3. *Trainer* meminta peserta untuk menanggapi video tersebut.
4. Selanjutnya Fasilitator memutar video “kamu bisa” yang berdurasi lima menit.
5. *Trainer* memandu setiap peserta untuk mengomentari video yang diputar tersebut.

6. *Trainer* kemudian memotivasi peserta mengenai keharusan percaya pada kompetensi diri sehingga berani menjadi diri sendiri
7. *Trainer* mencoba menggali dan mereview bagaimana peserta cukup mengenali dirinya.
8. *Trainer* memberikan penjelasan mengenai analisis S.W.O.T.
9. Fasilitator membagikan *worksheet 1* kemudian *trainer* menjelaskan kepada peserta cara pengisian *worksheet 1* terkait kelebihan dan kelemahan masing-masing peserta serta peluang dan tantangan yang dimilikinya.
10. *Trainer* meminta sukarelawan untuk membacakan hasil analisis S.W.O.T-nya.
11. *Trainer* menanyakan kepada peserta siapakah peserta yang memiliki jumlah nilai pada kolom “W” dan “T” lebih banyak daripada kolom “S” dan kolom “O”. Kemudian *trainer* memotivasi peserta untuk dapat mengurangi isi pada kolom “W”, dan “T” sebanyak mungkin dan dapat menambah kolom “S” dan “O” sebanyak mungkin (melakukan *switch*). *Trainer* kembali menekankan bahwa ancaman dan tantangan dapat berubah menjadi kesempatan tergantung cara pandang kita dengan memberikan ilustrasi permainan.
12. *Trainer* menggambar sebuah gelas yang tampak berisi air sebanyak setengah gelas. Kemudian tanyakan kepada peserta mengenai pendapat mereka terhadap gambar tersebut, apakah gelas ini memang diisi air sebanyak setengah gelas, atukah diisi penuh air namun sudah diminum setengah, atau mungkin sebenarnya gelas tersebut kosong dan garis yang berada di tengah gelas merupakan hiasan yang ada pada gelas. *Trainer* kemudian memberikan kesempatan kepada peserta untuk menerangkan jawaban mereka. Selanjutnya, *trainer* mengklarifikasi jawaban para peserta, dan mengajak peserta menarik kesimpulan bahwa penilaian setiap orang terhadap suatu objek yang sama dapat berbeda-beda, begitu juga dengan ancaman dan kesempatan. Untuk itu, *trainer* meminta peserta

untuk saling berbagi dan bertukar pikiran tentang pandangan mereka mengenai kesempatan dan ancaman.

13. *Trainer* membagi peserta menjadi dua kelompok kecil agar peserta dapat berdiskusi dan saling memberikan masukan agar dapat melakukan *switch*.
14. *Trainer* memandu peserta untuk berani menjadi dirinya sendiri, karena setiap apa yang akan dilakukan, apa yang dirasakan dan bagaimana menanggapi suatu keadaan tergantung dari bagaimana mereka memandang hal tersebut sehingga mereka harus berani mengambil tantangan dan resiko dengan menjadi diri mereka sendiri yang yakin atas setiap kelebihan dan kelemahan yang dimiliki.
15. *Trainer* mengajak peserta untuk merumuskan kesimpulan dan menutup sesi dengan memotivasi peserta untuk terus melakukan *switch* dan mengingatkan peserta pada salah satu firman Allah dalam Qs. Ar-Ra'd:11 yang artinya, : **“Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, hingga mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri”**.

Penjelasan sesi:

Pada dasarnya, setiap atlet memiliki pola permainan mereka masing-masing. Ada yang memiliki smash kencang, power/kekuatan yang besar, kelincahan kaki baik, skill/ketrampilan yang baik, mental tanding yang oke, netting yang baik, ulet, ataupun segala aspek bulutangkis lainnya. Namun, di balik setiap kelebihan mereka, pasti ada kekurangan yang dimiliki. Sangat jarang seorang atlet memiliki kemampuan komplit, terlebih atlet yang masih junior/remaja. Hal ini dikarenakan, banyak faktor yang mempengaruhi mereka.

Nah, sekarang bagaimana caranya bisa mengoptimalkan setiap kemampuan yang mereka miliki sehingga akan memberikan dampak yang baik terhadap mereka. Setiap kekurangan yang kita miliki, jangan justru kita jadikan penghalang kita untuk terus maju dan menjadi yang terbaik. Atlet merupakan orang yang sangat gigih dan pejuang sejati. Apakah kalian pernah membayangkan atlet yang cedera? Bagaimana mereka tetap berlatih meskipun kesakitan. Apakah kalian pernah merasakan kekalahan yang menyakitkan? Dan kalian tetap berlatih agar

menjadi pemenang. Bukan lantas berhenti berlatih. Kemudian juga sebagai bahan tambahan putarkan video “sebelum berperang”. Kemudian juga merefleksikan video “kamu bisa”.

Dengan mengajak setiap peserta untuk melakukan refleksi terhadap video yang diputar, diharapkan masing-masing peserta akan mampu menumbuhkan semangat dalam dirinya dan perasaan kompetitif untuk menunjukkan semangat dan mental bertanding yang sama besarnya dengan mereka.

Selanjutnya, *trainer* menjelaskan mengenai analisis S.W.O.T. Analisa S.W.O.T adalah sebuah bentuk analisa situasi dan kondisi yang bersifat deskriptif, yang berarti memberikan gambaran, S.W.O.T merupakan singkatan dari *Strenght* (S), *Weakness* (W), *Opportunity* (O), dan *Threats* (T).

1. *Strenght* /kekuatan, merupakan faktor-faktor yang mendukung seseorang untuk dapat mencapai tujuannya. Faktor ini dapat diartikan sebagai kelebihan yang dimiliki seseorang, baik ketrampilan maupun sifat yang dimiliki.
2. *Weakness*/ kelemahan, merupakan faktor-faktor yang dapat menghambat seseorang mencapai tujuannya. Faktor ini dapat dikatakan sebagai kelemahan atau kekurangan yang dimiliki seseorang.
3. *Opportunity*/ kesempatan, merupakan faktor dari luar individu yang dapat dimanfaatkan individu menjadi sebuah peluang besar untuk berhasil mencapai tujuannya. Kesempatan ini juga dapat diciptakan atau dimunculkan oleh individu berdasarkan kelebihan yang dimiliki.
4. *Threats*/ ancaman, maksud ancaman di sini adalah lebih mengarah pada “tantangan”, dalam analisis ini adalah hal-hal yang harus diatasi, direbut, diperbaiki dan ditingkatkan untuk mendukung kelancaran usaha pencapaian tujuan. Tantangan bukan penghambat, tetapi perangsang untuk mendorong seseorang untuk lebih kreatif dan dinamis. Tantangan dapat berubah menjadi peluang bagi individu yang tidak berperilaku apatis, statis dan mudah puas.

...ANALISIS S.W.O.T.....

Nama :

<u>Kekuatan</u> <u>S</u>	<u>Kelemahan</u> <u>W</u>
<u>kesempatan</u> <u>O</u>	<u>Tantangan</u> <u>T</u>

Berbuat kesalahan dalam bulutangkis adalah hal biasa. Hal yang penting adalah jangan ragu melancarkan serangan atau pukulan dengan penuh keyakinan..

(Taufik Hidayat).



No Risk, No Gain

BERANILAH...

Jangan menunggu senyuman, baru mau berbuat baik.

Jangan menunggu dicintai, baru mau mencintai.

Jangan menunggu kesepian melanda, baru menghargai persahabatan.

Jangan menunggu pekerjaan terbaik, baru mau sungguh bekerja.

Jangan menunggu mendapatkan banyak, baru mau berbagi.

Jangan menunggu kegagalan tiba, baru ingat dengan nasehat-nasehat.

Jangan menunggu kesulitan muncul, baru mau percaya dengan doa.

Jangan menunggu adanya waktu, baru mau melayani.

Jangan menunggu orang lain terluka, baru mau meminta maaf.

Jangan menunggu....., karena kamu tak pernah tahu berapa lama waktunya.

Jangan menunggu....., BERANILAH!

Beraniilah untuk memulai,,beraniilah untuk mencoba.. dan kamu akan menjadi pemenang

SESI 3

“Be Positif”

Durasi : 60 menit

Tempat : ruang pelatihan

Peralatan :

1. Slide *“be positif”*
2. Proyektor
3. *Worksheet 2 “Menurutku”*

Tujuan :

1. Peserta mampu memunculkan pandangan yang positif terhadap dirinya, orang lain dan lingkungan sekitarnya dalam menghadapi suatu tantangan dan hambatan.
2. Mampu menggunakan *self-talk* sebagai salah satu cara untuk memunculkan pandangan / pikiran positif.

Prosedur :

1. *Trainer* menjelaskan materi tentang “berpikir positif”
2. *Trainer* menjelaskan materi *positif self-talk* dan membimbing peserta untuk menerapkan *positif self-talk* pada dirinya. Ajak peserta untuk berteriak dengan kata-kata motivasi.
3. *Trainer* menjelaskan cara pengisian *worksheet 2* dimana peserta menanggapi secara positif foto-foto dan kasus yang terjadi yang akan ditayangkan oleh fasilitator. Masing-masing foto ditanggapi dengan dua tanggapan positif dan satu tanggapan negatif, atau semakin banyak tanggapan positif dan mengurangi tanggapan negatif.
4. *Trainer* memberikan *insight* kepada peserta terkait penting dan manfaat berpikir positif sehingga mampu memandang setiap hasil yang dicapai adalah usahanya. Ia akan mudah menerima keadaan dan tidak menyerah pada nasib
5. *Trainer* memberikan kesimpulan mengenai hasil-hasil yang dicapai orang hebat bukan karena nasib, namun atas apa usaha yang mereka lakukan.

Jadi, tekankan pada peserta untuk munculkan *self-talk* positif agar lebih memicu semangat dan motivasi mereka. Jangan hanya meratapi dan menyerah pada nasib.

Penjelasan Sesi:

Atlet merupakan seseorang yang selalu berada dalam kondisi yang penuh tantangan dan berada dalam situasi yang kompleks. Ada situasi pertandingan, supporter, pelatih, teman, orang tua, peralatan bertanding, lapangan dan juga dirinya sendiri. Semua hal tadi tidak dapat dianggap sepele karena semuanya sangat berpengaruh pada atlet utamanya dalam menampilkan kemampuan secara optimal dan memenangi pertandingan. Oleh karena itu, setiap atlet harus mampu memunculkan pemikiran-pemikiran positif guna menunjang dirinya mampu beradaptasi terhadap lingkungan yang dia hadapi.

Untuk mengubah nasib, hal pertama yang harus diubah adalah pola pikir. Tak sedikit orang yang dirongrong oleh pikiran negatif, dan ironisnya hal itu diulang-ulang sehingga menjadi “keyakinan” yang kokoh dan kuat. Praktis, pada akhirnya pola pikir itu akan menghalangi kesuksesan yang seharusnya ia raih. Padahal, pola pikir yang negatif itu besar kemungkinan akan menjadi kenyataan. Seperti halnya pada atlet, atlet yang lebih terpengaruh pada pemikiran negatif misalnya berpikir dia tidak akan menang atau bermain bagus tentunya justru akan menghambat dirinya meraih kesuksesan. Maka, syarat seseorang yang ingin sukses adalah harus menanamkan dalam hati, satu keyakinan bahwa kelak dia akan sukses.

Pada sesi ini, kita akan mempelajari tentang bagaimana menggunakan *positif self-talk* untuk membantu kita mengembangkan kemampuan berpikir positif. Pada dasarnya *self-talk* merupakan sesuatu yang sudah sering dilakukan oleh setiap orang, namun terkadang mereka tidak menyadarinya. Atlet pun banyak yang melakukan *positif self-talk*. Sebut saja ada Susi Susanti. Legenda bulutangkis Indonesia ini sering melakukan *positif self-talk*. Hal ini dilakukannya untuk meningkatkan keyakinan dirinya, juga untuk memberikan semangat atau motivasi serta penghargaan dan umpan balik sehingga ia dapat terpacu untuk memberikan

penampilan terbaiknya. *Self-talk* terdiri dari dua macam, yaitu *self-talk* positif atau rasional dan *self-talk* negatif atau irasional. Masing-masing *self-talk* tersebut memiliki pengaruh yang kuat terhadap pikiran dan perilaku. Semakin positif kata-kata yang diucapkan pada diri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga akan semakin positif, begitu pula sebaliknya. Ketika *self-talk* yang diucapkan kepada diri sendiri semakin negatif maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin negatif. Dengan selalu memunculkan emosi-emosi positif akan meminimalisir kemunculan emosi-emosi negatif yang mengganggu.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan *self-talk*, antara lain:

1. Kalimat afirmasi atau penegasan pada diri menggunakan kata ganti orang pertama, “saya” atau “aku”. Kalimat penegasan ini bertujuan untuk mengontrol diri sendiri, dan berisi tujuan, keinginan atau nilai-nilai dari diri sendiri. Misalnya “saya bahagia”, “saya beruntung”, “saya bersemangat”, dan lain sebagainya.
2. Kalimat afirmasi atau penegasan ditujukan untuk saat ini dan sekarang. Misalnya, “saya pasti bisa”, atau “hari ini saya pasti menang”.
3. Membuat kalimat afirmasi atau penegasan secara realistis. Misalnya “smashku cukup kencang”, atau “musuhku cukup mudah”.
4. Ucapkan kalimat positif atau afirmasi dalam bentuk kalimat positif. Misalnya, “saya merasa beruntung karena lawan saya cukup mudah”.
5. Buat kalimat afirmasi atau penegasan yang singkat dan mudah diingat, misalnya “saya senang”, “saya bahagia”, “saya beruntung”, “saya pasti bisa”.
6. Ulangi kalimat afirmasi ataupun penegasan tersebut sesering mungkin, sehingga kalimat positif akan menjadi suatu rutinitas atau kebiasaan.

Minta peserta membaca petunjuk lembar *worksheet* 2. Kemudian mereka diminta untuk menjelaskan bagaimana *self-talk* yang akan mereka pakai saat berada dalam situasi pertandingan.

STUDI KASUS UNTUK FOTO

1. **Foto 1**

Bayangkanlah, suatu ketika dalam sebuah pertandingan dimana kalian bermain dengan skor yang menegangkan dan kebetulan rubber set, terlihat dalam tribun penonton di belakang kalian sangat riuh dan ramai. Mereka berteriak keras-keras. Mereka memberikan semangat kepadamu. Namun ada pula yang memberikan semangat kepada lawanmu dan mencemooh serta berkata kasar pada kalian. Mereka juga memukul-mukul botol dengan keras. Seperti tampak pada gambar. Apa yang kalian rasakan?

2. **Foto 2**

Saya memiliki raket kesayangan atau raket andalan yang selalu saya pakai untuk bertanding. Saya menyukainya karena terasa nyaman dipakai dan senarnya juga kencang. Namun ketika dalam sebuah pertandingan yang menegangkan dan ramai, dimana lawan saya cukup bagus, tiba-tiba senar raket saya putus. Apa yang kalian rasakan?

3. **Foto 3**

Setiap bertanding biasanya kita selalu ditemani oleh seorang official atau pelatih yang selalu memberikan arahan. Mereka selalu menunggu di belakang lapangan sambil sesekali meneriakkan semangat. Namun, suatu ketika, disaat kalian kalah pada set pertama dan bermain kurang maksimal, kalian berharap pelatih memberikan arahan. Justru sebaliknya, mereka malah memarahi kalian dan mengatakan kata-kata yang kasar seperti, “main tu pakai otak! Atau jangan mati-mati sendiri! Atau dari raut muka pelatih pun terlihat kalau mereka marah. Pernahkah kalian seperti itu?? contohnya seperti yang tampak pada gambar, apa yang kalian rasakan?

4. **Foto 4**

Dalam sebuah pertandingan yang seru dan ramai, kalian sangat bersemangat dan berjuang mati-matian untuk dapat meraih poin dan menang. Namun, ketika kalian sudah berjuang habis-habisan, bola yang kalian anggap masuk, ternyata oleh hakim garis dianggap out. Meskipun kalian sudah protes terhadap wasit, namun wasit tetap menyatakan out. Pernahkan kalian mengalami demikian? Dan bagaimana reaksi dan perasaan kalian?

5. **Foto 5**

Pada dasarnya memang siapapun lawan harus dihadapi dengan semangat. Namun, ada kalanya kita mendapat lawan yang menyebalkan. Misalnya selalu berteriak keras ketika kita mati, melemparkan bola dengan asal dan jauh-jauh dari kita agar kita mengambil, atau ada saatnya kita berhadapan dengan unggulan satu, melawan klub besar, dan melawan atlet yang sering juara. Bagaimanakan kalian menanggapi lawan yang seperti itu?

Positif Self-Talk....

**Bila Anda Berpikir Bahwa Anda Sudah Ditaklukan,
Maka Sebenarnya Anda Telah Kalah.
Bila Anda Berpikir Bahwa Anda Tidak Mampu,
Maka Anda Telah Menjadi Lemah.
Bila Anda Ingin Menang Tetapi Anda Berpikir Bahwa Anda
Tidak Bisa Menang,
Maka Pastilah Anda Tidak Bakal Menang.
Bila Anda Berpikir Bahwa Anda Akan Menderita Rugi,
Maka Anda Akan Betul-Betul Merugi.
Karena Dimanapun Di Jagad Raya Ini,
Sukses Itu Hanya Berpangkat Dari Kemampuan Seseorang
Yang Mewujudkan Jalan Pikirannya.
Anda Harus Yakin Benar Akan Diri Anda Sendiri,
Sebelum Anda Berhasil Memenangkan Suatu Hadiah.
Peperangan Dalam Medan Juang Hidup Ini Memang Tidak
Selamanya Mendatangkan Keuntungan Bagi Yang Kuat
Maupun Yang Cepat.
Akan Tetapi Lambat Atau Cepat, Orang Yang Menang Itu
Adalah Mereka Yang Berpikir Bahwa...
Aku Bisa! Aku Sanggup! Aku Dapat!**

**"Apabila kamu tidak dapat mengalah
kan lawanmu dengan raketmu, maka
kalahkanlah lawanmu dengan otakmu'
(Haryanto Arbi).**



Menurutku...

Nama:

FOTO 1

FOTO 2

FOTO 3

FOTO 4

FOTO 5

SESI 4

“Goal Setting”

Durasi : 75 menit
Tempat : Ruang pelatihan
Peralatan :

1. Video Qian Hongyan
2. Speaker active
3. Proyektor
4. Slide materi *Goal Setting*
5. *Worksheet 3* dan 4

Tujuan :

1. Peserta dapat membuat tujuan yang jelas, realistis, dan berarti bagi dirinya sesuai dengan kemampuannya.
2. Peserta mampu menentukan standar harapan yang realistis terhadap mimpi atau cita-citanya sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia akan tetap mampu melihat sisi positif darinya dan situasi yang terjadi di sekitarnya
3. Peserta mampu mempertimbangkan strategi untuk tetap dapat meraih kesuksesan dengan resiko yang mereka hadapi.
4. Peserta mampu memprediksi kemungkinan keberhasilan dan kegagalan yang mungkin mereka dapat berdasarkan kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri mereka.
5. Peserta berani mengambil resiko moderat sesuai dengan kemampuannya (realistis), dan memahami bahwa setiap pencapaiannya adalah hasil dari usahanya serta tidak menyerah pada nasib.

Prosedur:

1. *Trainer* membuka sesi dan memotivasi peserta.
2. Dalam sesi ini, peserta diajak untuk mereview kembali harapan dan impian serta kekurangan yang ada dalam dirinya. Berbekal hasil kegiatan sebelumnya, peserta kembali diajak untuk menentukan aspek aspek apa

saja yang merupakan kekuatan bagi dirinya dalam mencapai keberhasilan. Sebaliknya, aspek-aspek apa saja yang merupakan kelemahan bagi dirinya, yang dapat mengancam atau memberikan resiko yang besar bagi keberhasilan dalam mencapai impian yang akan mereka tentukan.

3. *Trainer* diberikan lembar kerja 3 “beat the challenge”. *Trainer* dan fasilitator memberikan pendampingan dan bimbingan untuk mengisi lembar jawab tersebut.
4. Setelah itu, *trainer* memberikan *insight* kepada peserta mengenai pentingnya memiliki harapan dan impian serta mengenali setiap kekurangan diri.
5. Fasilitator memutar video Qian Hongyan.
6. *Trainer* meminta peserta untuk menanggapi video tersebut dan membandingkan hasil worksheet “beat the challenge” dengan apa yang mereka dapat dari video tersebut.
7. *Trainer* memberikan *insight* kepada peserta mengenai video tersebut dan keadaan peserta secara umum.
8. Fasilitator membagikan worksheet 4 “rencanaku” dan memberikan instruksi pengerjaan : “isilah lembar kerja ini dengan tujuan yang ingin kalian capai. Isilah baris pertama terlebih dahulu, pada kolom “tujuan besarku” isi dengan tujuan akhir yang ingin kalian capai (bisa mimpi kalian). Kolom selanjutnya isilah dengan tujuan antara yang harus kalian capai sebelum mencapai tujuan akhir. Pada kolom selanjutnya isilah dengan resiko yang mungkin kalian hadapi ketika mencapai hal tersebut, dan pada kolom terakhir isilah dengan strategi yang akan kalian lakukan untuk dapat mengatasi resiko yang kalian hadapi. Kemudian kalian dapat melanjutkan pada baris kedua dan selanjutnya, pada baris-baris berikutnya ini isi dengan tujuan-tujuan antara yang harus kalian capai dan seterusnya.”
9. kemudian *trainer* menegaskan kembali bahwa tujuan kita haruslah yang terukur, dan agar dapat mengukur sejauh mana kita melangkah harus menentukan rute atau track untuk sampai pada tujuan kita. Untuk itu

peserta diminta untuk membuat program kerja mereka sesuai dengan tujuan yang mereka tentukan.

10. *Trainer* meminta kepada beberapa sukarelawan untuk mempresentasikan lembar kerjanya dan kemudian meminta kepada peserta yang lain untuk memberikan masukannya. *Trainer* menegaskan kepada peserta untuk dapat saling memotivasi dan saling berbagi.
11. *Trainer* mengajak peserta untuk merumuskan kesimpulan dan menutup sesi dengan memotivasi peserta untuk tetap dapat terus bertahan dalam track yang mereka buat dan meyakini tujuan mereka akan tercapai. *Trainer* juga kembali menegaskan bahwa setiap orang pasti akan menghadapi tantangan dalam usaha mencapai tujuan mereka, namun mereka tidak perlu takut untuk menghadapi dan meraih mimpi dan tujuan mereka. Sebab dalam Q.S. Al-Insyirah:6 Allah berfirman bahwa: *sesungguhnya bersama kesulitan pasti ada kemudahan*”.



BEAT THE CHALLENGE

HARAPAN DAN IMPIANKU ADALAH.....



KEKURANGAN YANG HARUS AKU KALAHKAN

PLANNING

NAMA:

NO	TUJUAN BESARKU	AGAR TERCAPAI HARUS...	RESIKO YANG MUNGKIN KUHADAPI...	STRATEGIKU...

SESI 5

“Relaksasi”

Durasi : 45 Menit

Tempat : ruang pelatihan

Peralatan :

1. *Slide* pendukung materi relaksasi
2. *Speaker active* untuk memutar musik relaksasi

Tujuan :

1. Peserta mampu mengendalikan diri/mengontrol emosinya dengan cara menerapkan teknik relaksasi.
2. Meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi ketegangan setelah seharian mengikuti pelatihan
3. Memberikan ketrampilan mengelola emosi pada atlet menjelang pertandingan melalui teknik relaksasi.
4. Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stress sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti kecemasan menjelang bertanding.

Prosedur :

1. *Trainer* menjelaskan terkait slide “mengendalikan diri” untuk memberikan *insight* kepada peserta terkait pentingnya mengontrol emosi dan cara sederhana melakukannya.
2. *Trainer* menjelaskan apa itu relaksasi, tujuan dan manfaatnya.
3. *Trainer* memberikan arahan kepada peserta agar mengambil posisi duduk nyaman mungkin kemudian meminta peserta untuk menutup mata dan mendengarkan instruksi dari pematari.
4. *Ttrainer* memulai relaksasi dan Fasilitator memutar musik pengiring relaksasi.
5. *Trainer* membacakan instruksi-instruksi relaksasi yang akan dilaksanakan oleh peserta (bisa juga direkam).

6. Setelah selesai pelaksanaan relaksasi, *trainer* membimbing salah satu atau beberapa peserta untuk mengungkapkan apa yang ia rasakan setelah relaksasi tersebut.
7. *trainer* menutup sesi dengan salam dan kata motivasi serta memberikan insight kepada peserta mengenai pentingnya melakukan relaksasi dalam rangka menurunkan kecemasan dan mengontrol emosi demi menampilkan hasil yang optimal.

Penjelasan Sesi:

Materi Mengontrol Emosi Dengan Relaksasi

Atlet sebagai seorang individu yang hampir selalu berada dalam situasi yang penuh dengan perasaan kompetitif, tentunya harus memiliki kemampuan untuk mampu mengendalikan dirinya. Hal ini dikarenakan setiap atlet tidak akan mampu menolak ketegangan-ketegangan yang mempengaruhi jiwanya pada saat ia menyongsong sebuah pertandingan. Gejolak emosi yang terlalu tinggi akan menyebabkan ketegangan emosi yang berlebih dan seringkali berdampak negatif. Kecemasan atau ketegangan emosi ini seringkali berpengaruh pada kondisi fisik maupun mental atlet yang bersangkutan.

Atlet yang tidak dapat mengelola emosinya, ia akan cenderung meragukan kemampuannya sendiri, dan tidak mampu menunjukkan performanya dengan maksimal, atlet juga akan mempunyai pemikiran negatif mengenai penampilannya, perasaan takut gagal dan kalah. Hal ini tentu saja akan menghambat prestasi atlet itu sendiri untuk mencapai hasil yang optimal.

Salah satu cara mengontrol emosi adalah dengan relaksasi. Relaksasi adalah teknik yang dapat digunakan semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan seseorang dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah seseorang mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan memberikan kesehatan bagi tubuh.

Dalam sesi kali ini, teknik relaksasi yang digunakan adalah relaksasi otot. Dimana memang melihat kondisi subjek yang merupakan atlet, sehingga relaksasi

otot sesuai dengan kondisi atlet. Relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otot-otot pada badan. Pada relaksasi ini peserta diminta untuk menegangkan otot dengan ketegangan tertentu, dan kemudian diminta untuk mengendorkannya. Sebelum dikendorkan, penting dirasakan ketegangan tersebut, sehingga peserta dapat membedakan antara otot yang tegang dengan otot yang lemas. Dalam metode ini, peserta diminta untuk menegangkan dan melemaskan masing-masing otot, kemudian diminta untuk merasakan dan menikmati perbedaan antara ketika otot tegang dan lemas. Disini peserta diberi tahu bahwa pada fase menegangkan akan membantu dia lebih menyadari sensasi yang berhubungan dengan kecemasan dan sensasi-sensasi tersebut bertindak sebagai isyarat atau tanda untuk melemaskan ketegangan. Peserta diajak untuk melemaskan otot-otot yang tegang dengan cepat, seolah-olah mengeluarkan ketegangan dari tubuh, sehingga ia akan merasa rileks

Instruksi relaksasi otot:

Tutup mata anda dan dengarkan apa yang akan saya katakan pada anda. Saya akan membuat anda menyadari sensasi-sensasi tertentu pada badan anda, dan kemudian menunjukkan pada anda bagaimana cara untuk mengurangi sensasi-sensasi itu. Pertama, arahkan perhatian anda pada tangan anda, terutama pada bagian lengan. Gengamlah kedua tangan anda dan buatlah kepalan. Buat kepalan tadi semakin keras dan pelajari ketegangan di tangan dan lengan bawah anda. Pelajari sensasi ketegangan tersebut. Dan sekarang lepaskan kepalan anda. Lemaskan tangan anda dan biarkan beristirahat di samping anda. Perhatikan antara ketegangan dan rileksasi (10 detik). Sekali lagi sekarang kepalkan tangan anda keras-keras. Perhatikan ketegangan tersebut dan sekarang lepaskan. Biarkan jari-jari tangan anda membuka. Rileks, dan perhatikan perbedaan antara ketegangan dan rileksasi otot (10 detik).

Sekarang genggam tangan anda menjadi kepalan dan bawalah keduanya ke atas pundak, sehingga anda menegangkan otot-otot bisep, otot-otot besar di bagian atas lengan anda. Rasakan ketegangan otot-otot bisep. Dan sekarang rileks. Biarkan lengan anda jatuh di sisi anda lagi dan perhatikan perbedaan antara

ketegangan pada otot-otot bisep dan relaksasi yang anda rasakan saat ini (10 detik). Marilah kita lakukan sekali lagi sekarang. Cobalah sentuh bahu dengan masing-masing kepalan. Perhatikan ketegangan tersebut. Pertahankanlah hal tersebut. Sekarang rileks. Sekali lagi biarkan lengan jatuh dan perhatikan rasa rileksasi. Lemaskanlah semua otot lebih lanjut dan lebih lanjut (10 detik).

Sekarang perhatian kita tujukan ke daerah bahu. Gerakkan kedua bahu, bawa keduanya sampai ke telinga, seakan-akan anda ingin menyentuh telinga dengan bahu anda. Dan perhatikan ketegangan pada bahu dan leher anda. Dan sekarang rileks. Biarkan kedua bahu kembali pada posisi istirahat. Lemaskan semua ketegangan, lebih lanjut dan lebih lanjut. Sekali lagi rasakan kontras antara ketegangan dan rileksasi yang sekarang menyebar di daerah bahu (10 detik). Lakukan sekali lagi. Bawa kedua bahu ke atas seakan-akan menyentuh telinga. Rasakan ketegangan di bahu, di punggung atas dan leher. Perhatikan ketegangan pada otot-otot tersebut. Sekarang rileks. Biarkan bahu anda kembali ke posisi istirahat. Dan perhatikan sekali lagi kontras antara ketegangan dan rileksasi (10 detik).

Anda dapat belajar melemaskan lebih komplis berbagai otot wajah. Jadi sekarang yang anda lakukan adalah mengerutkan dahi dan alis. Kerutkan keduanya sampai anda merasa dahi anda sangat berkerut, otot-ototnya tegang dan kulitnya keriput. Dan sekarang rileks. Licinkan dahi anda, biarkan otot-otot tadi menjadi lemas (10 detik). Lakukan sekali lagi. Kerutkan dahi anda, perhatikan ketegangan pada otot-otot di sekitar mata dan sekitar dahi. Sekarang licinkan dahi anda. Lemaskan otot-otot tadi, dan sekali lagi perhatikan kontras antara ketegangan dan relaksasi (10 detik).

Sekarang tutup mata anda keras-keras. Tutuplah mata anda dengan keras sehingga anda merasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata (5 detik). Dan sekarang lepaskan. Biarkan otot-otot anda rileks, rasakan perbedaan antara ketegangan dan rileksasi (10 detik). Sekali lagi sekarang, tutuplah mata anda keras-keras dan pelajari ketegangan itu. Pertahankan itu (5 detik). Sekarang rileks. Biarkan mata anda terpejam dengan nyaman (10 detik).

Sekarang katupkan rahang anda. Gigit gigi anda. Perhatikan ketegangan di sekitar rahang (5 detik). Lemaskan rahang anda sekarang. Biarkan bibir anda terbuka sedikit, ya betul begitu, terbuka sedikit. Dan perhatikan perbedaan antara ketegangan dan rileksasi di sekitar rahang (10 detik). Sekali lagi katupkan rahang anda. Perhatikan ketegangan itu. Dan sekarang lemaskan. Lebih lanjut, lebih lanjut, lanjutkan..rileks (10 detik).

Sekarang ambil nafas panjang. Isi paru-paru anda. Tahan, tahan dan perhatikan ketegangan di bagian dada dan turun ke perut. Perhatikan ketegangan tadi dan sekarang rileks. Lepaskan. Keluarkan nafas dan lanjutkan pernafasan seperti biasa. Perhatikan sekali lagi perbedaan antara ketegangan dan rileksasi (10 detik). Mari kita lakukan sekali lagi, tarik nafas panjang dan tahan. Perhatikan ketegangan. Perhatikan otot-otot menegang, dan sekarang lanjutkan bernafas seperti biasa. Bernafas dengan nyaman. Biarkan otot-otot dada dan beberapa otot perut menjadi rileks. Lebih rileks, rileks, dan rileks tiap kali anda mengeluarkan nafas (10 detik).

Sekarang kencangkan otot-otot di perut anda, tarik perut anda ke dalam. Tegangkan otot-otot perut tersebut. Tahan. Buat perut menjadi keras, sangat keras, dan sekarang rileks. Biarkan otot-otot tadi menjadi lemas. Lemaskan dan rileks (10 detik). Lakukan sekali lagi, keraskan otot-otot perut. Perhatikan ketegangan (5 detik), dan sekarang rileks. Lepaskan lebih lanjut, lebih lanjut. Lagi, dan lagi. Hilangkan ketegangan dan perhatikan kontras antara ketegangan dan rileksasi (10 detik).

Saya ingin anda sekarang meluruskan kedua belah telapak kaki. Luruskan sehingga anda dapat merasakan ketegangan di paha. Luruskan lebih lanjut (5 detik). Dan sekarang rileks. Biarkan kaki anda rileks dan perhatikan beda antara ketegangan di otot paha dan relaksasi yang anda rasakan sekarang (10 detik). Lakukan sekali lagi, luruskan kedua kaki anda sehingga anda dapat merasakan otot-otot tadi, rasakan ketegangan di otot betis. Anda merasakan tarikan ketegangan, kontraksi di otot betis, dan tulang kering. Perhatikan ketegangan tadi dan sekarang rileks. Biarkan kaki anda rileks. Dan perhatikan antara ketegangan dan rileksasi (10 detik). Sekali lagi sekarang, tekuklah kaki anda di bagian

pergelangan kaki. Jari jari anda menghadap kepala. Perhatikan ketegangannya, tahan. Dan sekarang lepaskan. Lemaskan otot-otot tadi lebih lanjut, lebih lanjut, lagi, dan lagi (10 detik).

Bila anda menegangkan otot anda, anda juga telah melemaskannya. Anda telah memperhatikan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi otot. Anda dapat mengenal apakah ada ketegangan di otot-otot anda, dan apabila ada, anda dapat berkonsentrasi pada bagian tersebut, perintahkan otot tadi untuk rileks. Perhatikan apakah masih ada ketegangan pada otot-otot anda. Apabila ada, cobalah untuk berkonsentrasi pada otot tersebut dan cobalah untuk rileks (5 detik). Lemaskan otot-otot di bagian bawah anda, kaki anda, betis anda (5 detik). Lemaskan Punggung, dada dan bahu (5 detik). Lemaskan lengan, tangan, sampai ujung jari – jari anda (5 detik). Biarkan semua otot di leher dan tenggorokan anda lemas. Lemaskan rahang dan otot-otot wajah anda (5 detik). Biarkan semua otot di badan anda menjadi lemas. Sekarang berbaring dengan tenang, mata tertutup untuk beberapa menit (2 menit).

Sekarang saya akan menghitung dari lima sampai satu. Bila saya mencapai angka satu, bukalah mata anda, rentangkan tangan serta badan anda, dan bangun. Lima....empat....tiga....dua... dan satu... mata anda membuka dan bangun...

SESI 6

“YES, Here We Are”

Durasi : 20 Menit

Tempat : ruang pelatihan

Peralatan : Lembar evaluasi dan *post test*

Tujuan :

1. Memberi kesempatan kepada bagi para peserta merasa bahwa mereka mempunyai kontribusi terhadap program.
2. Meningkatkan rasa percaya diri kepada peserta agar mereka mampu menghadapi tantangan-tantangan selanjutnya.

Prosedur :

1. Mereview dan mendiskusikan secara singkat apa yang diperoleh dari setiap sesi.
2. *Trainer* mengucapkan terimakasih kepada setiap peserta dan memberikan umpan balik yang positif
3. *Trainer* memotivasi peserta dengan mengajak peserta berteriak untuk kesuksesannya. Misal dengan mengucapkan “SAYA PASTI BISA!!!” atau “SAYA ADALAH JUARA!!!”.
4. *Trainer* memandu peserta untuk mengerjakan *post test* dan evaluasi program pelatihan ini.

Penjelasan Sesi:

Pada sesi terakhir ini, *trainer* dan fasilitator mengajak peserta untuk mendiskusikan materi apa saja yang diperoleh selama pelatihan berlangsung. Tak hanya itu, *trainer* dan fasilitator juga membantu peserta untuk merumuskan apa saja yang harus dilakukan dalam rangka menerapkan materi pelatihan dalam kehidupan sehari-hari.

Trainer dan fasilitator memberikan *unconditioning positif regard* dan *feedback* yang positif pada peserta. Afirmasi positif juga diberikan untuk menguatkan dan memotivasi peserta agar setelah sesi pelatihan berakhir mereka tetap menerapkan

materi-materi pelatihan pada saat menjelang bertanding bahkan dalam kehidupan sehari-hari saat mereka berinteraksi dengan orang lain ataupun lingkungan.



Kontrak Pelatihan

HP diilent

ke toilet, meminta izin

mengambil apa yg diperlukan lewat belakang.

Ketua.



DAFTAR HADIR PESERTA PELATIHAN KEPERCAYAAN DIRI
PENDOPO LKIS, SOROWAJAN BARU
TANGGAL 20 APRIL 2014

No	Nama	Klub	Tanda tangan
1	P.	S	1. <i>[Signature]</i>
2	N.	S	2. <i>[Signature]</i>
3	h	YK	3. <i>[Signature]</i>
4		K	4. <i>[Signature]</i>
5	.N.W		5. <i>[Signature]</i>
6	PUTRA	K	6. <i>[Signature]</i>
7	IRU HASA	K	7. <i>[Signature]</i>
8	W.P	K	8. <i>[Signature]</i>
9			9. <i>[Signature]</i>
10	Akar		10. <i>[Signature]</i>
11			11.
12			12.
13			13.
14			14.
15			15.
16			16.
17			17.
18			18.
19			19.
20			20.
21			21.
22			22.
23			23.
24			24.
25			25.

**PERSETUJUAN PARTISIPASI DALAM PELATIHAN KEPERCAYAAN DIRI
(INFORM CONSENT)**

Saya, Erlin Dwi Kusumawati, adalah mahasiswi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan. Program intervensi psikologis yang menjadi penelitian dalam skripsi saya adalah Pelatihan Kepercayaan Diri Untuk Menurunkan Kecemasan Menjelang Pertandingan Pada Atlet Bulutangkis Remaja.

Untuk itu, saya meminta kesediaan Saudara untuk menjadi partisipan penelitian. Program pelatihan ini akan berlangsung selama satu hari dengan rentang waktu pukul 08.00 – 15.30 WIB. Pelatihan bertempat di Pendopo LKIS, Sorowajan Baru, Yogyakarta. Peserta akan memperoleh makan siang, snack, notes dan souvenir.

Untuk mendukung penelitian ini, partisipan diminta untuk menjadi peserta aktif dimana dapat mengikuti setiap kegiatan yang direncanakan dan mengikuti setiap sesi dari awal sampai akhir. Partisipan juga diminta untuk mengisi kuosioner alat ukur (*post test*) setelah pelatihan berlangsung.

Peneliti akan menggunakan alat perekam untuk mendokumentasikan berjalannya program pelatihan. Hasil rekaman bersifat rahasia, hanya diketahui oleh pihak yang berpartisipasi dalam pelatihan, pembimbing skripsi dan penguji skripsi. Hasil penelitian ini akan dipublikasikan sebagai skripsi.

Segala bentuk data lainnya yang diperoleh juga turut akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian dan penulisan skripsi. Partisipan penelitian berhak mengajukan keberatan pada peneliti jika ada hal-hal dalam penelitian yang tidak berkenan baginya. Selanjutnya masalah ini akan dicari solusinya berdasarkan kesepakatan bersama antara partisipan penelitian dan peneliti. Keikutsertaan anda dalam penelitian ini bersifat sukarela, dan anda dapat mengundurkan diri kapan saja dari program intervensi.

Dengan menandatangani lembar persetujuan ini berarti anda menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini serta telah memperoleh penjelasan dari peneliti mengenai tujuan penelitian dan jaminan kerahasiaan data partisipan.

Peneliti,

Yogyakarta, April 2014
Partisipan Penelitian

(Erlin Dwi Kusumawati)

(_____)

DOKUMENTASI PELAKSANAAN PELATIHAN



DOKUMENTASI PELAKSANAAN PELATIHAN





DOKUMENTASI PELAKSANAAN PELATIHAN



DOKUMENTASI PELAKSANAAN PELATIHAN



DOKUMENTASI PELAKSANAAN PELATIHAN



DOKUMENTASI PELAKSANAAN PELATIHAN



DOKUMENTASI PELAKSANAAN PELATIHAN



DOKUMENTASI PELAKSANAAN PELATIHAN



DOKUMENTASI PELAKSANAAN PELATIHAN

