

SURVEI MOTIVASI DAN KEPERCAYAAN DIRI DALAM OLAHRAGA TAEKWONDO PADA SISWA PEREMPUAN SEKOLAH MENENGAH ATAS

Dinda Meirisa,^{1✉} Fahmy Fachrezzy², Kurnia Takhi²

¹ Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia.

² Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia.

DOI: 10.21009/jpja.v3i02.16026

Article History

Submitted : -

Accepted : -

Published : November 2020

Keywords

Motivasi; Kepercayaan Diri; Taekwondo.

Abstrak

Penelitian ini didasari oleh pentingnya aspek mental motivasi dan kepercayaan diri dalam olahraga Taekwondo khususnya pada siswa perempuan. Dalam olahraga Taekwondo, aspek penunjang kesuksesan diantaranya fisik, teknik, dan mental. Aspek mental merupakan salah satu aspek penting, motivasi dan kepercayaan diri berpengaruh terhadap penampilan seseorang, karena akan mempengaruhi proses tercapainya tujuan pembelajaran maupun prestasi. Keunggulan fisik dan teknik menjadi sia-sia jika motivasi dan kepercayaan diri menghilang maka akan membuat performa atau penampilan menjadi buruk. Seringkali siswa perempuan merasa minder dan tidak berani untuk mengeluarkan pendapat dan tidak percaya diri dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan olahraga, sehingga kemampuan yang dimiliki tidak tersalurkan dengan baik dan tujuan pembelajaran tidak tercapai. Peneliti melakukan penelitian yang bertujuan mengetahui tingkat motivasi dan kepercayaan diri siswa perempuan. Maka peneliti membuat 2 angket kuisioner, yaitu Motivasi dan kepercayaan diri. Uji coba dilakukan terhadap instrumen pengukuran yang berupa angket dengan tujuan untuk menguji validitas dan realibilitas dan kesahihan dan keandalan instrumen yang digunakan. Hasil pengambilan data dengan menggunakan angket yang diberikan kepada 35 siswa perempuan yang mengikuti olahraga Taekwondo di SMA Negeri 9 Tunas Bangsa Banda Aceh, kemudian dianalisa yang meliputi analisis deskriptif statistik dan dikategorikan kemudian disajikan dengan presentase. Diharapkan dapat bermanfaat bagi para guru maupun pelatih dalam mengetahui tingkat motivasi dan kepercayaan diri siswa perempuan agar terbentuknya mental yang kuat sehingga dapat tercapai tujuan pembelajaran dan meraih prestasi yang setinggi-tingginya. Hasil akhir penelitian motivasi dan kepercayaan diri dalam olahraga Taekwondo pada siswa perempuan adalah tingkat motivasi memiliki kategori nilai sangat tinggi dan kepercayaan diri mendapatkan hasil rata-rata termasuk dalam kategori tinggi.

PENDAHULUAN

Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang berasal dari Korea yang secara harafiah dapat diartikan sebagai berikut, Tae berarti menendang, Kwon berarti memukul atau meninju dan Do berarti seni. Jadi, kata Taekwondo berarti seni menendang dan meninju atau dengan kata lain dapat disebut juga sebagai seni beladiri yang menggunakan tangan dan kaki (Suryana, 2004). Dalam olahraga Taekwondo terdapat aspek-aspek yang mempengaruhi keberhasilan tendangan seperti aspek fisik, aspek teknik, dan aspek mental.

Dalam olahraga Taekwondo syarat yang harus dimiliki adalah memiliki kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik merupakan salah satu aspek terpenting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi tinggi. Aspek teknik merupakan kesesuaian antara teori yang sudah dipelajari atau didapat dengan aplikasinya di lapangan. Aspek mental yang mempengaruhi kemampuan seperti keberanian, motivasi, kecemasan, komunikasi, konsentrasi dan rasa percaya diri. Tentunya aspek mental merupakan aspek penting yang paling mendasar yang harus dimiliki oleh seorang siswa. Rendah diri, rasa malu, rasa takut melakukan sesuatu, frustrasi, perasaan cemas atau bahkan sikap agresif merupakan indikator dari kurang atau tidak adanya kepercayaan diri (Angelis, 2005). Sikap seseorang yang menunjukkan dirinya tidak percaya diri, antara lain di dalam berbuat sesuatu, terutama dalam melakukan sesuatu yang penting dan penuh tantangan, selalu dihindangi keraguan-raguan, mudah cemas, tidak yakin, cenderung menghindari, tidak punya inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil di depan orang banyak yang menghambatnya untuk melakukan sesuatu.

Hal yang terjadi adalah kebanyakan para siswa perempuan cenderung merasa tidak percaya diri. Dalam kehidupan sehari – hari misalnya, saat pelajaran di kelas siswa laki – laki lebih aktif di kelas dalam sesi tanya

jawab, dan lebih berani tampil di depan kelas, dibandingkan dengan siswa perempuan yang kurang percaya diri untuk menyampaikan pendapat dan menyalurkan ide. Pada ekstrakurikuler Taekwondo siswa laki – laki lebih berani melakukan gerakan berbagai macam tendangan yang sulit dibandingkan dengan siswa perempuan yang takut dan kurang percaya diri untuk mencoba tendangan dan teknik –teknik Taekwondo.

Olahraga dan aktivitas fisik memang lebih berkaitan dengan laki-laki, karena wanita identik dengan sesuatu yang lembut, namun bukan berarti perempuan tidak punya potensi dalam olahraga. Banyak perempuan yang menjadi atlet-atlet sukses yang meraih prestasi tertinggi bahkan sampai Olimpiade.

Olahraga beladiri khususnya Taekwondo sangat bermanfaat bagi perempuan, Melihat maraknya perempuan menjadi sasaran kekerasan dan kriminalitas. Dengan mempelajari beladiri perempuan mempunyai bekal yang dapat berguna melindungi dirinya saat dihadapi dengan situasi yang membahayakan.

Sejarah Taekwondo

Menurut sejarah, Taekwondo berkembang pada tahun 37 Masehi pada masa dinasti koogoryo di Korea. Pada masa itu masyarakat menyebutnya dengan nama berbeda, yaitu Taekkyon, / Taeyon. Pada masa itu Taekwondo kerap dijadikan pertunjukan acara ritual yang dilakukan oleh bangsa Korea, dan beladiri Taekwondo sendiri menjadi senjata andalan para ksatria (Ariesta, 2008). Taekwondo menjadi olahraga nasional Korea sebagai metode pertahanan diri yang efektif bagi diri sendiri dan negaranya yaitu sebuah jalan hidup yang penuh dengan moral hidup yang tinggi (Jeong-Rok, 1986).

Taekwondo lebih terkenal dengan tendangannya yang beranekaragam dan secara luas telah diakui kelebihan-kelebihannya. Selain bermanfaat yang berguna untuk meningkatkan kondisi

kesehatan seseorang dan memperoleh fungsi pertahanan diri dan seni olahraga beladiri dengan cara melatih keterampilan melalui praktik teknik dasar, "poomsae", "kyokpa" dan "kyorugi" (Suryana, 2004).

Taekwondo yang semakin maju dan populer telah dipertandingkan diberbagai pertandingan multi even diseluruh dunia. Taekwondo telah dipertandingkan sebagai ekshibisi pada Olympic Games 1988 Seoul (Lee, 2007), dan telah dipertandingkan sebagai cabang olahraga resmi Olympic Games 2000 Sydney. Taekwondo mulai berkembang di Indonesia pada era tahun 1970-an (Jeong-Rok, 1986).

Aspek – aspek penunjang dalam olahraga Taekwondo yaitu : fisik, teknik dan mental. Kondisi fisik yang prima, teknik dan mental. Kondisi fisik merupakan salah satu aspek terpenting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi tinggi. Aspek fisik meliputi kekuatan (strength), kecepatan (speed), daya tahan (endurance), daya ledak otot (muscular power), kelenturan (Flexibility), koordinasi (Coordination), kelincahan (Agility), keseimbangan (Balance), dan reaksi (reaction), serta ketepatan (accuration).

Aspek teknik merupakan kesesuaian antara teori yang sudah dipelajari atau didapat dengan aplikasinya di lapangan. Pada Taekwondo yaitu seperti teknik – teknik serangan ataupun serangan balasan, pengambilan tendangan dalam posisi yang berbeda - beda.

Aspek mental merupakan pengaruh besar dalam kesuksesan, dalam proses pelatihan mental perlu memperhatikan tuntutan psikologis dari cabang olahraganya. "Apabila emosi siswa tergugah dengan hebat akan terjadi sesuatu gangguan terhadap fungsi-fungsi intelektualnya, yang berakibat penampilan atau permainan siswa menjadi kacau" (Sudiby, 2005). Untuk itu aspek mental sangat penting untuk mencapai kesuksesan.

Hakikat Motivasi

Motif dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam dan di dalam subjek untuk melakukan aktifitas-aktifitas tertentu demi mencapai suatu tujuan (Sardiman, 2001). Motivasi berarti dorongan, alasan, kehendak atau kemauan, sedangkan secara istilah motivasi adalah daya penggerak kekuatan dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk melakukan aktivitas tertentu, memberikan arah dalam mencapai tujuan, baik yang didorong atau dirangsang dari luar maupun dari dalam dirinya.

Jenis – jenis motivasi yaitu :

1. Motivasi intrinsik : Bersumber dari dalam diri individu itu sendiri untuk melakukan aktivitas olahraga. (Tangkudung, & Mysidayu, 2017). Seseorang yang memiliki motivasi intrinsik relatif tetap melakukan tindakannya karena ia menikmati tingkah lakunya, sekalipun tidak ada dorongan atau hadiah dari luar.
2. Motivasi ekstrinsik mengacu pada berbagai perilaku yang diperlihatkan seseorang sebagai alat untuk mencapai tujuan. Tindakan yang dilakukan cenderung didasari oleh keinginan untuk memperoleh hadiah dari lingkungan, seperti uang, piala atau penghargaan lainnya.

Menurut Sardiman ciri – ciri motivasi yang ada pada diri setiap orang adalah sebagai berikut :

- a. Tekun, menghadapi tugas, dapat bekerja terus – menerus dalam waktu yang lama, tidak pernah berhenti sebelum selesai.
- b. Ulet, dalam menghadapi kesulitan tidak lekas putus asa. Tidak cepat puas dengan hasil yang telah dicapai.
- c. Menunjukkan minat terhadap bermacam – macam masalah.
- d. Lebih senang bekerja mandiri, tidak mengandalkan orang lain untuk menyelesaikan tugas.
- e. lebih senang diberi tugas yang bervariasi. Sehingga menjadi kurang kreatif.

- f. Dapat mempertahankan pendapatnya, tidak mudah terpengaruh oleh pendapat teman.
- g. Tidak mudah melepaskan hal yang diyakini. Yakin dengan tujuan yang ingin dicapai, maka tidak akan melepaskan tujuannya, akan bersungguh-sungguh untuk mencapainya.
- h. Senang memecahkan masalah. Misalnya saat diberikan suatu teknik tendangan maka akan mencari cara untuk mempraktekkan langsung teknik tersebut (Sardiman, 2001).

Robert N. Singer, seorang tokoh psikologi olahraga pernah membuat formula yaitu : $Performance = Learning + Motivation$. Dari formula diatas, Singer ingin menunjukkan betapa pentingnya motivasi dalam olahraga. Prestasi akan optimal apabila ada proses pembelajaran dan didukung oleh motivasi yang kuat. Artinya berlatih saja tidak cukup tanpa adanya arah dan intensitas usaha yang optimal (Kamal, 2012). Motivasi berolahraga bervariasi antara individu yang satu dengan yang lainnya karena perbedaan kebutuhan dan kepentingan. Selanjutnya, motivasi tersebut bisa berkembang yang awalnya tidak ada hasrat untuk bertanding akhirnya termotivasi untuk berprestasi dan mengikuti pertandingan.

Hakikat Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri (self confident) berasal dari kata latin "con" yang artinya untuk dan "fidere" yang artinya percaya (trust). Jadi confidence diartikan sebagai atribut yang dimiliki seseorang yang mempercayai kemampuan dan penilaian mereka sendiri, percaya diri, yakin, dan terkadang berani (Apriyanto, 2017). Menurut Hakim kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya (Hakim, 2005).

Kepercayaan diri dalam olahraga (Sport confident) adalah kepercayaan diri yang

diterapkan dalam situasi olahraga. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri olahraga berarti memiliki kepercayaan bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk memenuhi tuntutan kemampuan fisik dan keterampilan motorik sesuai tugas yang dibutuhkan dalam olahraga tersebut.

Menurut Ghufron, ada beberapa aspek rasa percaya diri, yaitu :

- a. Keyakinan akan kemampuan diri sendiri.
- b. Optimis, yaitu sikap positif yang selalu berpandangan baik dalam kemampuan diri tentang diri, tidak mudah putus asa.
- c. Objektivitas, yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau sesuatu sebagaimana semestinya.
- d. Bertanggung jawab, yaitu kesediaan individu untuk menanggung segala sesuatu yang menjadi konsekuensinya.
- e. Rasional, yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal sesuai dengan kenyataan.
- f. Berani mencoba hal yang baru tanpa ada rasa takut salah, yaitu mempunyai keberanian untuk mencoba sesuatu hal yang baru.
- g. Merasa dapat diterima oleh lingkungan tempat berinteraksi, individu mempunyai keyakinan bahwa dirinya akan dapat diterima ditengah-tengah lingkungan tempat ia berinteraksi. (Ghufron & Risnawita, 2012).

Kepercayaan diri dalam olahraga yaitu kepercayaan diri dalam hal keterampilan fisik, kepercayaan diri dalam hal efisiensi berpikir, dan kepercayaan diri dalam hal daya tahan mental. Kepercayaan diri dalam hal efisiensi berpikir meliputi keyakinan pada kemampuan diri, optimis, mempertahankan fokus, pantang menyerah, dan berani pengambilan keputusan. Sedangkan kepercayaan diri dalam hal keterampilan fisik bisa berupa kemampuan latihan dan mengeksekusi gerakan, kepercayaan diri dalam hal daya tahan mental/keuletan bisa berupa

kemampuan mengatasi hambatan, kemunduran, keraguan, dan kemampuan mengarahkan fokus perhatian kembali setelah melakukan kesalahan.

Beberapa penelitian tentang gender Lenney (Cox, 2007) menyatakan bahwa tidak pada semua bidang, laki – laki memiliki skor kepercayaan diri yang tinggi dibandingkan perempuan, perempuan mengalami pengurangan tingkat kepercayaan diri karena satu atau lebih variabel situasional. Hal ini menyebabkan perempuan menjadi minder dan tidak percaya dengan kemampuannya, sehingga potensi – potensi yang dimilikinya tidak dapat disalurkan dengan maksimal, dan tidak dapat mencapai tujuan yang ingin dicapai. Maka dalam penelitian ini dilakukan survei untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat motivasi dan kepercayaan diri yang ada pada diri siswa perempuan dalam olahraga Taekwondo.

METODE

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah studi deskriptif. Menurut Arikunto bahwa: "Penelitian Deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Peneliti tidak mengubah, menambah, atau mengadakan manipulasi terhadap objek atau wilayah penelitian. Peneliti hanya memotret apa yang terjadi pada diri objek atau wilayah yang diteliti, kemudian memaparkan apa yang terjadi dalam bentuk laporan penelitian secara lugas, seperti apa adanya." (Arikunto, 2006).

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Informasi dikumpulkan dari responden dengan dengan pengumpulan data yang menggunakan angket atau kuesioner yang disebarkan pada sekelompok orang yang disebut responden, kemudian respon yang diberikan memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan mengenai keseluruhan

kategori orang-orang yang diwakili oleh responden.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa perempuan SMA Negeri 9 Tunas Bangsa Banda Aceh yang mengikuti olahraga Taekwondo. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah Total Sampling, dimana sampel ini diambil dari seluruh populasi yang ada, yang berjumlah 35 orang.

Instrument penelitian yang digunakan adalah daftar yang berisi serangkaian pernyataan tertulis yang berisi sejumlah item mengenai sesuatu yang akan diteliti dan harus dijawab atau diisi oleh responden. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket. Angket (kuesioner) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2010). Untuk memperoleh data yang dibutuhkan, instrumen yang digunakan untuk mengambil data terlebih dahulu diuji supaya diperoleh data yang tepat. Teknik analisis yang digunakan untuk menguji instrumen adalah validitas dan reliabilitas.

Validitas merupakan derajat ketetapan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti (Sugiyono, 2010). Dengan demikian data yang valid adalah data yang tidak berbeda antara data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang sesungguhnya ada dalam objek penelitian. Suatu pengukuran instrumen dikatakan reliable jika pengukurannya konsisten dan akurat. Jadi uji coba reliabilitas instrumen dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui konsistensi dari instrumen sebagai alat ukur, sehingga hasil pengukuran dapat dipercaya.

Berikut langkah-langkah teknik analisis data yang ditempuh peneliti untuk menganalisis data penelitian survei kepercayaan diri dan motivasi dalam olahraga Taekwondo pada siswa perempuan SMA Negeri 9 Tunas Bangsa Banda Aceh adalah sebagai berikut :

1. Menentukan skor dari masing-masing alternatif jawaban yang sudah diberikan oleh responden dan membuat tabulasi skor masing-masing butir skala item.
2. Langkah selanjutnya menghitung total skor masing-masing subjek penelitian dan total skor tiap item pernyataan. Melakukan skoring dengan bantuan Microsoft Excel dan SPSS 20.00.
3. Data yang diperoleh selanjutnya diolah dengan menggunakan analisis statistik yang meliputi penyajian data melalui tabel perhitungan mean, standar deviasi, serta penentuan kategori menurut norma yang telah ditentukan peneliti. (Arikunto, 2006).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji coba dilakukan terhadap instrumen pengukuran yang berupa angket dengan tujuan untuk menguji validitas dan realibilitas dan kesahihan dan keandalan instrumen yang digunakan. Uji coba instrumen dilakukan pada tanggal 15 Juni 2020 dengan jumlah responden 35 siswa perempuan yang mengikuti olahraga Taekwondo SMA Negeri 9 Tunas Bangsa Banda Aceh dalam mengisi kuesioner, Kuesioner dengan format google form diberikan melalui WhattsApp kemudian para siswa mengisi kuesioner yang telah diberikan.

Uji Validitas

Pada masing-masing pertanyaan di setiap variabel yang dianalisis dengan program software statistik dan outputnya bernama corrected item correlation. Sedangkan untuk mendapatkan r tabel dilakukan dengan tabel r product moment, yaitu menentukan $\alpha = 0,05$ kemudian n (sampel) = 35 sehingga didapat nilai r tabel dua sisi sebesar 0,282. Tingkat kevalidan indikator atau kuesioner dapat ditentukan, apabila r hitung $>$ r tabel = Valid dan r hitung $<$ r tabel = Gugur. Hasil uji validitas selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Uji Validitas Variabel Motivasi

Pernyataan	R hitung	R tabel	Keterangan
Pernyataan 1	-0,262	0,282	GUGUR
Pernyataan 2	0,518	0,282	VALID
Pernyataan 3	-0,662	0,282	GUGUR
Pernyataan 4	0,378	0,282	VALID
Pernyataan 5	-0,329	0,282	GUGUR
Pernyataan 6	0,737	0,282	VALID
Pernyataan 7	0,610	0,282	VALID
Pernyataan 8	0,210	0,282	GUGUR
Pernyataan 9	0,610	0,282	VALID
Pernyataan 10	0,528	0,282	VALID
Pernyataan 11	0,339	0,282	VALID
Pernyataan 12	0,656	0,282	VALID
Pernyataan 13	0,451	0,282	VALID
Pernyataan 14	0,435	0,282	VALID
Pernyataan 15	0,550	0,282	VALID
Pernyataan 16	0,532	0,282	VALID
Pernyataan 17	0,425	0,282	VALID
Pernyataan 18	0,581	0,282	VALID
Pernyataan 19	0,516	0,282	VALID
Pernyataan 20	0,565	0,282	VALID

Angket tingkat Motivasi terdiri dari 20 butir pertanyaan yang setelah di uji validitasnya terdapat 4 butir yang memiliki nilai r-hitung lebih kecil dari r-tabel, yaitu nomor, yaitu nomor 1,3,5, dan 8. Keempat butir tersebut gugur sehingga didapatkan jumlah butir yang valid sebanyak 16 butir yaitu nomor 2, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, dan 20.

Untuk uji validitas variabel Kepercayaan diri akan dijelaskan oleh tabel diberikut ini :

Tabel 2. Uji Validitas Variabel Kepercayaan Diri

Pernyataan	R Hitung	R tabel	Keterangan
Pernyataan 1	0,531	0,282	VALID
Pernyataan 2	-0,589	0,282	GUGUR
Pernyataan 3	0,559	0,282	VALID
Pernyataan 4	0,567	0,282	VALID
Pernyataan 5	0,616	0,282	VALID
Pernyataan 6	0,605	0,282	VALID
Pernyataan 7	0,705	0,282	VALID
Pernyataan 8	0,558	0,282	GUGUR
Pernyataan 9	0,562	0,282	VALID
Pernyataan 10	0,532	0,282	VALID
Pernyataan 11	-0,251	0,282	GUGUR
Pernyataan 12	0,687	0,282	VALID
Pernyataan 13	-0,243	0,282	GUGUR
Pernyataan 14	0,459	0,282	VALID
Pernyataan 15	0,144	0,282	GUGUR
Pernyataan 16	0,049	0,282	GUGUR
Pernyataan 17	0,564	0,282	VALID
Pernyataan 18	0,430	0,282	VALID
Pernyataan 19	0,435	0,282	VALID
Pernyataan 20	0,399	0,282	VALID

Angket tingkat Kepercayaan diri terdiri dari 20 butir pertanyaan yang setelah di uji validitasnya terdapat 6 butir yang memiliki nilai r-hitung lebih kecil dari r-tabel, yaitu nomor 2, 8, 11, 13, 15 dan 16. Keenam butir tersebut gugur sehingga didapatkan jumlah butir yang valid sebanyak 14 butir yaitu nomor 1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 14, 17, 28, 19 dan 20.

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui apakah indikator atau kuesioner yang digunakan dapat dipercaya atau handal sebagai alat ukur variabel. Reliabilitas suatu indikator atau kuesioner dapat dilihat dari nilai cronbach's alpha (α), yaitu apabila nilai cronbach's alpha (α) lebih besar ($>$) 0,60 maka indikator atau kuesioner adalah reliabel, sedangkan apabila nilai cronbach's alpha (α) lebih kecil ($<$) 0,60 maka indikator atau kuesioner tidak reliabel.

Secara keseluruhan hasil uji reliabilitas dapat dilihat hasilnya pada tabel berikut:

Tabel 3. Uji Reliabilitas Variabel Motivasi Diri

Variabel	Cronbach's alpha	Standart Reliability	Keterangan
Motivasi	0,625	0,60	Reliabel

Perolehan nilai reliabilitas untuk tes harus memiliki minimal 0,60. Sehingga instrumen dinyatakan reliabel atau memiliki konsistensi yang baik. Untuk tabel uji reliabilitas variabel kepercayaan diri dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Uji Reliabilitas Variabel Kepercayaan Diri

Variabel	Cronbach's alpha	Standart Reliability	Keterangan
Kepercayaan diri	0,807	0,60	Reliabel

Hasil pengujian reliabilitas menggunakan rumus alpha-cronbach didapatkan nilai sebesar 0,807 pada variabel tingkat kepercayaan diri, yang berarti angket berada dalam kategori tingkat reliabel yang baik. Perolehan nilai reliabilitas untuk tes harus memiliki minimal 0,60. Sehingga instrumen dinyatakan reliabel yang kuat dan andal.

Deskripsi Data Penelitian

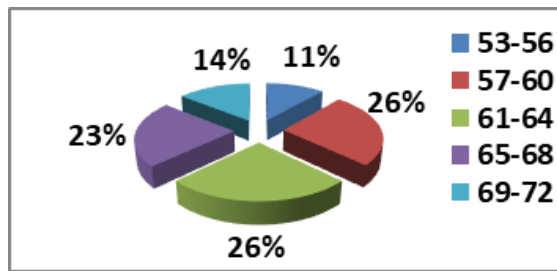
Penelitian telah selesai dilaksanakan pada Siswa Perempuan yang mengikuti Taekwondo SMA Negeri 9 Tunas Bangsa Banda Aceh pada tanggal 17 Juni 2020.

Hasil pengambilan data dengan menggunakan angket yang diberikan kepada 35 siswa tersebut kemudian dianalisa yang meliputi analisis deskriptif statistik. Analisis deskriptif meliputi perhitungan nilai mean, median, modus, standar deviasi, dan kategorisasi dalam tingkatan sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah, serta skor nilai kuesioner, kemudian dinyatakan dalam presentase yang disajikan dalam bentuk grafik.

Hasil penelitian deskriptif statistik variabel tingkat Survei Motivasi Siswa Perempuan SMA Negeri 9 Tunas Bangsa Banda Aceh mendapatkan nilai mean sebesar 62,68, median 63, modus 59, standar deviasi 4,76, nilai minimum 53, dan nilai maksimum 71. Distribusi frekuensi data tingkat Motivasi tersaji dalam tabel berikut :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Motivasi

No	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase
1	53-56	4	11,4%
2	57-60	9	25,7%
3	61-64	9	25,7%
4	65-68	8	22,8%
5	69-72	5	14,28%
Jumlah		35	100%



Gambar 1. Grafik Distribusi Frekuensi Tingkat Motivasi

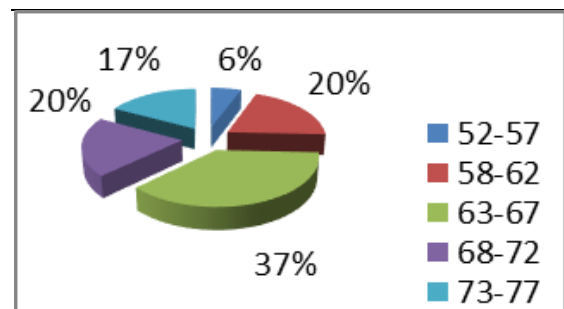
Berdasarkan data di atas diketahui bahwa terdapat 11% siswa yang memiliki skor antara 53-56.

Skor dengan nilai dari 57-60 sebesar 25,7%, skor dengan nilai 61 – 64 sebesar 25,7%, 22,8% skor dengan nilai 65-68, 14% skor dengan nilai 69-72.

Hasil penelitian deskriptif statistik variabel tingkat Kepercayaan diri Siswa Perempuan SMA Negeri 9 Tunas Bangsa Banda Aceh mendapatkan nilai mean sebesar 66,34 , median 66,17, modus 67, standar deviasi 4,76, nilai minimum 52, dan nilai maksimum 77. Distribusi frekuensi data tingkat Motivasi tersaji dalam tabel berikut :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kepercayaan Diri

No	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase
1	52-57	2	5,7%
2	58-62	7	20%%
3	63-67	13	37,1%
4	68-72	7	20%
5	73-77	6	17,1%
Jumlah		35	100%



Gambar 2. Grafik Distribusi Frekuensi Tingkat Kepercayaan Diri

Berdasarkan data di atas diketahui bahwa terdapat 6% atlet yang memiliki skor antara 52-57, skor dengan nilai dari 58-62 sebesar 20%, skor dengan nilai 63 – 67 sebesar 37%, 20% skor dengan nilai 68-72, 17% skor dengan nilai 73-77.

Selanjutnya hasil kuesioner kan dijabarkan melalui persentase dengan lima kategori tingkatan yang dijelaskan pada tabel berikut :

Tabel 7. Rekapitulasi variabel Motivasi

Pernyataan	Hasil Persen	Keterangan
Pernyataan 2	93,57%	Sangat Tinggi
Pernyataan 4	70%	Tinggi
Pernyataan 6	75,71%	Tinggi
Pernyataan 7	81,42%	Sangat Tinggi
Pernyataan 9	78,57%	Tinggi
Pernyataan 10	85%	Sangat Tinggi
Pernyataan 11	82,14%	Sangat Tinggi
Pernyataan 12	89,28%	Sangat Tinggi
Pernyataan 13	85,71%	Sangat Tinggi
Pernyataan 14	80,71%	Sangat Tinggi
Pernyataan 15	85,71%	Sangat Tinggi
Pernyataan 16	87,85%	Sangat Tinggi
Pernyataan 17	87,85%	Sangat Tinggi
Pernyataan 18	87,14%	Sangat Tinggi
Pernyataan 19	87,14%	Sangat Tinggi
Pernyataan 20	90%	Sangat Tinggi
Rata-rata	83,85%	Sangat Tinggi

Setiap pernyataan yang ada pada kuesioner variabel Motivasi dengan rata-rata nilai motivasi sangat tinggi yaitu dengan nilai sebesar 83,85%. Kemudian untuk rekapitulasi variabel Kepercayaan diri akan dijelaskan pada tabel berikut :

Tabel 8. Rekapitulasi variabel Kepercayaan diri

Pernyataan	Hasil Persen	Keterangan
Pernyataan 1	92,14%	Sangat Tinggi
Pernyataan 3	88,57%	Sangat Tinggi
Pernyataan 4	86,42%	Sangat Tinggi
Pernyataan 5	42,85%	Sedang
Pernyataan 6	85,71%	Sangat Tinggi
Pernyataan 7	50,71%	Sedang
Pernyataan 9	89,28%	Sangat Tinggi
Pernyataan 10	52,14%	Sedang
Pernyataan 12	84,28%	Sangat Tinggi
Pernyataan 14	87,85%	Sangat Tinggi
Pernyataan 17	78,57%	Tinggi
Pernyataan 18	83,57%	Sangat Tinggi
Pernyataan 19	81,42%	Sangat Tinggi
Pernyataan 20	38,57%	Rendah
Rata-rata	74,43%	Tinggi

Hasil persentase dari setiap pernyataan yang ada pada kuesioner variabel Kepercayaan diri dengan rata-rata nilai Kepercayaan diri tinggi yaitu dengan nilai sebesar 74,43%.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelis, B. D. (2005). *Confidence Percaya Diri Sumber sukses Dan Kemandirian*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Apriyanto, T. e. (2017). *Tirto Apriyanto dkk. Psikologi olahraga : Student Handbook*. Gowa: PT Edukasi Pratama Mandiri.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, edisi revisi kelima. Yogyakarta: Rineka cipta.
- Hakim, T. (2005). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Kamal, F. (2012). *Firdaus Kamal, Psikologi Olahraga Teori Dan Aplikasi*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang Press.
- Sardiman. (2001). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. (Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudiby, S. (2005). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. Anem.
- Sugiyono. (2010). *Merode penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suryana, H. (2004). *Taekwondo-Teknik Dasar , Poomsae dan Peraturan Pertandingan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Tangkudung,, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training, aspek – aspek psikologi dalam olahraga*. Bekasi: Cakrawala Cendekia.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian survei motivasi dan kepercayaan diri dalam olahraga Taekwondo pada siswa perempuan SMA Negeri 9 Tunas Bangsa Banda Aceh yaitu variabel motivasi memiliki nilai rata-rata nilai sangat tinggi yaitu dengan nilai sebesar 83,85% hal ini termasuk kedalam kategori sangat tinggi, untuk variabel Kepercayaan diri dengan rata-rata nilai yaitu dengan nilai sebesar 74,43% nilai ini termasuk kedalam kategori nilai tinggi, keduanya mendapatkan kategori yang baik.