







A1- Skala Kecemasan

Identitas

Nomor subyek : (diisi peneliti)

Nama (Inisial) :

Tingkat sabuk :

Petunjuk pengisian

1. Baca dan pahami pernyataan-pernyataan pada skala berikut.
2. Isilah kolom identitas secara lengkap sesuai dengan diri kalian masing-masing.
3. Semua jawaban adalah benar, karena itu jawablah dengan jujur sesuai diri anda, bukan berdasarkan apa yang baik menurut anda.
4. Pilihlah salah satu dari empat pilihan jawaban dengan memberi tanda silang (x). Adapun pilihan jawaban yang disediakan adalah sebagai berikut :

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Contoh pengisian :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Tangan keringat dingin saat ujian akan dimulai	x			

Contoh di atas berarti pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi saudara saat ini.

Terimakasih Atas Partisipasi Anda

Selamat Mengerjakan

Skala 1

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Jantung saya berdetak kencang saat ujian akan dimulai				
2	Saya tidak gelisah saat menunggu giliran saya tiba				
3	Saat ujian tangan saya mulai berkeringat				
4	Jantung saya berdetak dengan normal saat dipanggil oleh penguji				
5	Badan saya terasa kaku saat berhadapan dengan penguji				
6	Suhu tubuh saya normal ketika akan melaksanakan ujian				
7	Saya khawatir saat menghadapi ujian kenaikan tingkat				
8	Saya merasa santai ketika menghadapi ujian kenaikan tingkat				
9	Saya membayangkan hal buruk akan terjadi pada saat ujian berlangsung				
10	Saya tidak mengkhawatirkan hasil ujian saya nanti				
11	Saya pernah salah gerakan karena lupa saat ujian kenaikan tingkat				
12	Persiapan saya sudah matang untuk mengikuti ujian kenaikan tingkat				
13	Saya bersikeras agar dapat lulus ujian kenaikan tingkat				

14	Saya malas berlatih untuk persiapan ujian				
15	Saya dapat melakukan teknik gerakan dengan baik saat ujian				
16	Saya tidak bersemangat saat hari ujian kenaikan tingkat tiba				
17	Saya tidak sabar nama saya dipanggil untuk maju kedepan				
18	Saya merasa lesu saat akan menghadapi ujian				
19	Saya mengalami perubahan mood saat menghadapi ujian kenaikan tingkat				
20	Saya tidak panik ketika giliran saya tiba				
21	Saya merasa gugup saat ujian dimulai				
22	Saya optimis dapat lulus ujian dengan nilai yang bagus				
23	Saya gelisah saat menghadapi ujian				
24	Saya tidak merasa tegang saat menghadapi ujian				



A2 – Skala *Self-Efficacy*

Identitas

Nomor subyek : (diisi peneliti)

Nama (Inisial) :

Tingkat sabuk :

Petunjuk pengisian

1. Baca dan pahami pernyataan-pernyataan pada skala berikut.
2. Isilah kolom identitas secara lengkap sesuai dengan diri kalian masing-masing.
3. Semua jawaban adalah benar, karena itu jawablah dengan jujur sesuai diri anda, bukan berdasarkan apa yang baik menurut anda.
4. Pilihlah salah satu dari empat pilihan jawaban dengan memberi tanda silang (x). Adapun pilihan jawaban yang disediakan adalah sebagai berikut :

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Contoh pengisian :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Tangan keringat dingin saat ujian akan dimulai	x			

Contoh di atas berarti pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi saudara saat ini.

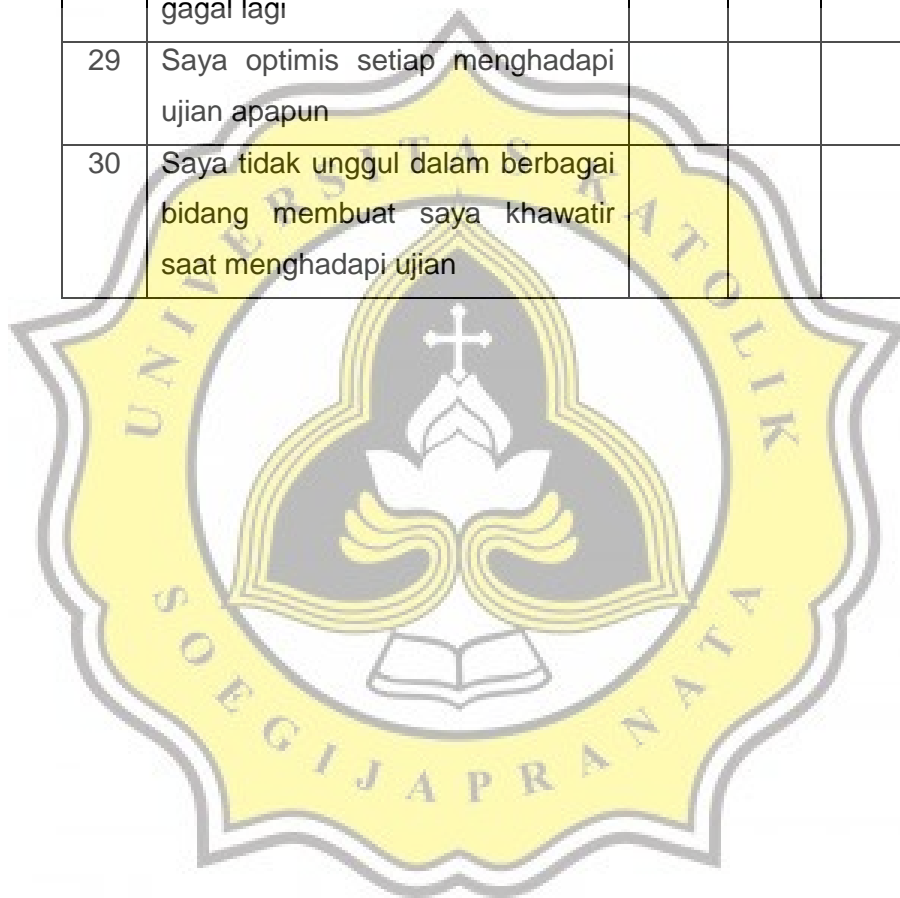
Terimakasih Atas Partisipasi Anda

Selamat Mengerjakan

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa tertantang bila ada teknik yang sulit				
2	Saya berlatih dengan giat agar dapat lulus Ujian Kenaikan Tingkat				
3	Saya tidak yakin dapat lulus dengan materi ujian yang sulit				
4	Saya memilih mempelajari teknik yang mudah terlebih dahulu				
5	Teknik yang sulit bukan penghalang saya untuk terus berlatih				
6	Saya rasa tidak ada masalah dengan materi ujian yang sulit				
7	Saya kesulitan menghafal teknik gerakan yang sulit				
8	Semakin tinggi tingkatan sabuk semakin banyak pula teknik yang harus saya hafal				
9	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki akan mendapatkan hasil penilaian yang bagus				
10	Ketika ada materi yang sulit saya menyerah jika tidak berhasil menguasainya				
11	Saya yakin dapat lulus ujian kenaikan tingkat				
12	Berlatih setiap hari membuat saya percaya dapat lulus ujian kenaikan tingkat				

13	Saya takut tidak lulus karena tidak berlatih dengan maksimal				
14	Keyakinan saya untuk lulus menurun karena materi yang diujikan banyak				
15	Saya bersemangat dengan ujian yang akan datang				
16	Sesulit apapun materi ujiannya saya tetap berusaha				
17	Materi ujian yang sulit membuat keyakinan saya menurun				
18	Saat pengambilan nilai saya ragu jurus saya sempurna				
19	Saya berlatih tidak hanya pada saat latihan				
20	Kegagalan orang lain membuat saya takut mengalami hal yang sama				
21	Keberhasilan di masa lalu membuat saya yakin dapat lulus ujian kenaikan tingkat selanjutnya				
22	Persiapan saya untuk mengikuti ujian kenaikan tingkat sudah cukup matang				
23	Pernah mengalami kesulitan saat UKT yang pertama membuat saya tidak yakin dapat lulus				
24	Saya pernah melakukan kesalahan ketika UKT membuat saya tidak yakin di ujian yang akan datang				
25	Saya dapat melakukan kegiatan apapun dengan baik				

26	Saya merasa tidak pernah mengalami masalah ketika ujian				
27	Saat ujian sebelumnya saya merasa cemas dan ujian kali ini saya khawatir akan merasa cemas lagi				
28	Saya pernah gagal dan saya takut gagal lagi				
29	Saya optimis setiap menghadapi ujian apapun				
30	Saya tidak unggul dalam berbagai bidang membuat saya khawatir saat menghadapi ujian				



LAMPIRAN B

DATA SKORING

B1 – Data Skala Kecemasan

**B2 – Data Valid Skala
Kecemasan**

B3 – Data Skala *Self-efficacy*

**B4 – Data Valid Skala *Self-
efficacy***



B1 – Data Skala Kecemasan

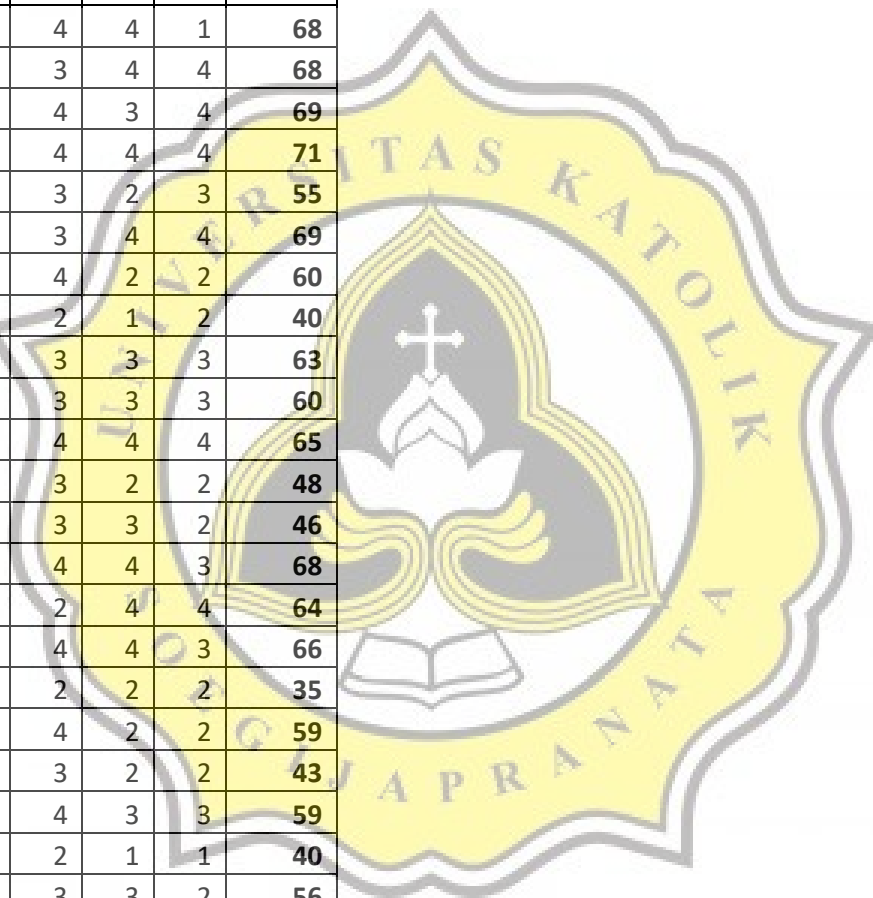
	y1	y2	y3	y4	y5	y6	y7	y8	y9	y10	y11	y12	y13	y14	y15	y16
1	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	4
2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3
3	3	2	2	3	3	3	4	3	2	3	2	4	4	4	4	3
4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	4	2	2	4	4
5	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	4
6	4	3	3	2	1	1	2	3	4	3	2	4	4	4	4	4
7	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3
8	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	4	3
9	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4
10	2	2	4	2	3	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	2
11	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	4	3
12	4	3	4	2	4	4	3	3	4	2	2	4	4	4	4	4
13	2	2	3	2	3	4	1	2	3	3	3	4	3	4	4	3
14	3	1	4	4	4	4	4	4	3	1	4	4	3	3	3	2
15	2	2	3	3	4	4	2	2	4	4	3	3	4	4	4	4
16	2	2	1	3	2	2	2	2	1	2	1	3	3	3	3	3
17	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	4
18	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	2	3	1	4	3	4
19	3	2	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4
20	1	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	4	3	3
21	1	1	2	1	2	2	2	2	2	4	2	3	4	4	3	2
22	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4
23	2	2	4	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3
24	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3
25	2	2	1	1	3	3	1	1	2	1	2	2	4	4	3	3
26	2	2	3	2	4	4	2	2	4	4	3	3	4	2	4	4
27	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	4	3	3	3
28	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3
29	2	2	2	1	3	3	1	2	3	1	3	3	4	4	2	3
30	4	3	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4
31	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3
32	2	2	3	3	4	4	2	2	4	4	3	3	4	4	4	4
33	2	2	3	2	4	4	2	2	4	4	3	3	4	2	4	4
34	2	2	4	2	3	3	4	4	3	4	4	3	2	2	3	2
35	2	2	4	2	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	3
36	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	4	3
37	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3
38	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	2	3	4
39	2	2	1	3	4	4	2	2	4	4	3	3	2	2	4	4
40	2	2	2	2	3	3	1	1	2	1	2	2	3	4	3	3

y17	y18	y19	y20	y21	y22	y23	y24	jumlah
1	4	3	3	3	3	3	3	76
3	3	4	2	2	3	3	1	63
2	3	3	3	3	4	3	3	73
4	4	4	1	4	4	4	1	80
1	4	3	3	3	3	3	2	73
3	4	3	3	2	4	3	2	72
4	4	3	3	3	4	4	3	80
2	4	3	3	4	4	3	4	79
4	4	4	1	4	4	4	1	84
2	3	4	4	4	3	4	4	78
2	4	3	3	4	4	3	4	79
3	4	4	4	4	4	4	4	86
3	4	3	2	2	3	2	3	68
2	3	4	4	4	3	4	4	79
3	4	3	2	3	4	2	2	75
2	3	2	2	2	2	1	2	51
1	4	3	3	3	3	3	3	76
3	3	4	3	3	3	3	3	72
2	4	3	4	2	4	4	4	79
3	3	1	2	2	3	2	2	62
2	4	3	2	2	3	3	2	58
3	4	4	4	4	4	4	3	82
3	3	4	3	3	2	4	4	77
4	4	3	3	3	4	4	3	80
4	1	1	1	2	2	2	2	50
3	4	3	2	3	4	2	2	72
2	3	2	2	1	3	2	2	55
2	4	3	3	3	4	3	3	72
4	2	3	1	2	2	1	1	55
2	3	3	2	3	3	3	2	68
2	4	4	3	3	4	4	3	84
3	4	3	2	2	4	2	2	74
3	4	3	2	3	4	2	2	72
2	3	4	3	3	2	4	4	72
4	3	4	3	3	3	3	3	79
2	4	3	2	1	3	2	3	66
3	3	2	3	3	2	3	2	67
3	3	3	2	3	3	3	3	69
3	4	3	3	2	4	2	3	70
4	1	1	2	1	3	2	2	52



	y1	y2	y3	y4	y5	y6	y7	y8	y9	y10	y11	y12	y15	y18	y19	y20
1	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3
2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2
3	3	2	2	3	3	3	4	3	2	3	2	4	4	3	3	3
4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1
5	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3
6	4	3	3	2	1	1	2	3	4	3	2	4	4	4	3	3
7	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3
8	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3
9	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1
10	2	2	4	2	3	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	4
11	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3
12	4	3	4	2	4	4	3	3	4	2	2	4	4	4	4	4
13	2	2	3	2	3	4	1	2	3	3	3	4	4	4	3	2
14	3	1	4	4	4	4	4	4	3	1	4	4	3	3	4	4
15	2	2	3	3	4	4	2	2	4	4	3	3	4	4	3	2
16	2	2	1	3	2	2	2	2	1	2	1	3	3	3	2	2
17	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3
18	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	3
19	3	2	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4
20	1	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	1	2
21	1	1	2	1	2	2	2	2	2	4	2	3	3	4	3	2
22	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4
23	2	2	4	2	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3
24	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3
25	2	2	1	1	3	3	1	1	2	1	2	2	3	1	1	1
26	2	2	3	2	4	4	2	2	4	4	3	3	4	4	3	2
27	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2
28	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
29	2	2	2	1	3	3	1	2	3	1	3	3	2	2	3	1
30	4	3	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	2
31	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3
32	2	2	3	3	4	4	2	2	4	4	3	3	4	4	3	2
33	2	2	3	2	4	4	2	2	4	4	3	3	4	4	3	2
34	2	2	4	2	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3
35	2	2	4	2	4	4	3	3	4	4	2	4	4	3	4	3
36	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	3	2
37	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3
38	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	2
39	2	2	1	3	4	4	2	2	4	4	3	3	4	4	3	3
40	2	2	2	2	3	3	1	1	2	1	2	2	3	1	1	2

y21	y22	y23	y24	jumlah
3	3	3	3	63
2	3	3	1	51
3	4	3	3	60
4	4	4	1	68
3	3	3	2	60
2	4	3	2	57
3	4	4	3	66
4	4	3	4	69
4	4	4	1	68
4	3	4	4	68
4	4	3	4	69
4	4	4	4	71
2	3	2	3	55
4	3	4	4	69
3	4	2	2	60
2	2	1	2	40
3	3	3	3	63
3	3	3	3	60
2	4	4	4	65
2	3	2	2	48
2	3	3	2	46
4	4	4	3	68
3	2	4	4	64
3	4	4	3	66
2	2	2	2	35
3	4	2	2	59
1	3	2	2	43
3	4	3	3	59
2	2	1	1	40
3	3	3	2	56
3	4	4	3	71
2	4	2	2	59
3	4	2	2	59
3	2	4	4	64
3	3	3	3	64
1	3	2	3	54
3	2	3	2	56
3	3	3	3	58
2	4	2	3	59
1	3	2	2	38

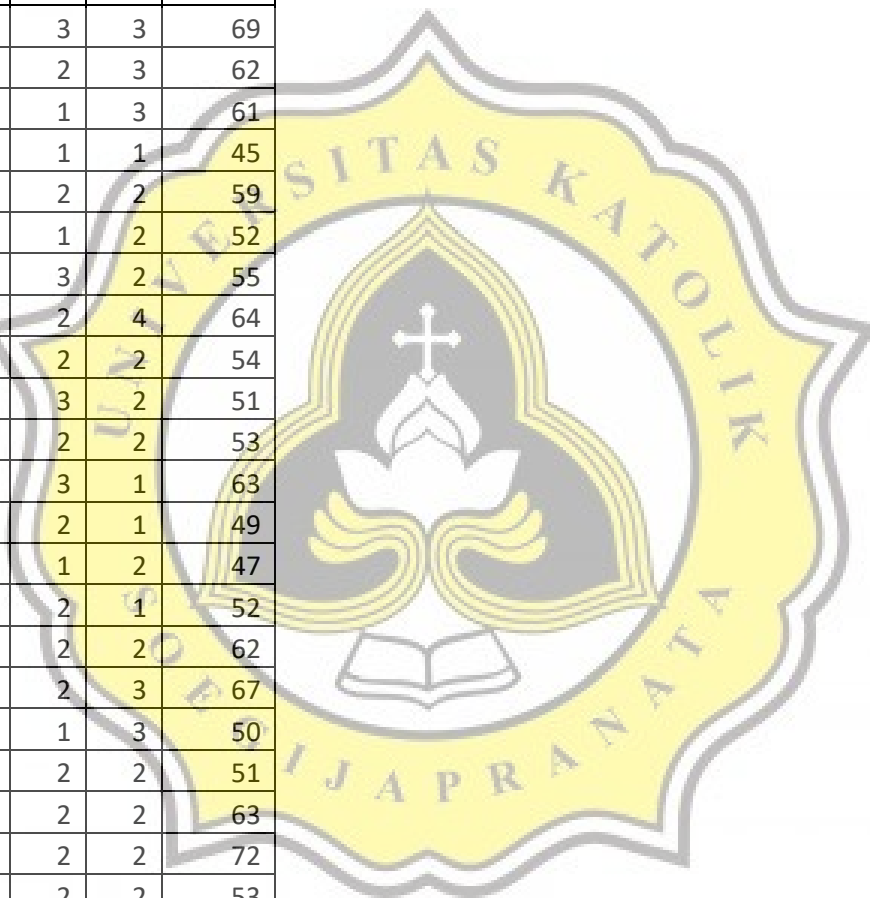




	x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	x12	x13	x14	x15	x16
1	2	1	2	1	2	2	1	2	3	1	2	3	1	2	2	1
2	1	2	3	1	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	2
3	1	2	3	2	1	2	1	1	3	1	1	2	1	2	1	1
4	1	2	1	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	1	3	2
5	1	1	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	1	1
6	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2
7	2	1	2	1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	2	1	1
8	1	1	3	2	3	3	1	3	3	1	3	3	1	2	1	1
9	2	2	3	1	3	3	2	3	1	2	3	3	2	3	1	2
10	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2
11	2	2	3	1	3	1	1	3	1	2	3	3	2	1	1	2
12	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	3	1
13	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2
14	1	3	1	2	1	1	3	1	1	3	1	2	3	1	1	3
15	1	3	1	2	1	1	3	1	1	1	3	2	1	3	3	1
16	2	1	2	1	2	3	1	2	2	1	2	3	1	2	2	1
17	1	1	1	2	2	3	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1
18	1	1	1	2	1	1	4	1	1	1	1	2	1	3	3	1
19	1	1	2	2	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	2	1
20	2	4	3	1	1	3	1	3	3	1	3	3	4	3	2	1
21	1	1	2	2	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	2	1
22	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	3	1
23	2	1	3	2	3	3	1	3	2	1	3	1	1	2	3	1
24	3	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2
25	2	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	1	3
26	1	1	1	2	1	3	1	1	3	1	1	2	1	1	1	3
27	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	3	1
28	2	3	2	1	2	3	3	2	2	3	2	1	3	2	3	3
29	3	4	2	1	2	3	4	2	2	4	2	3	4	2	2	4
30	1	1	2	1	2	3	2	2	2	1	2	3	1	2	2	1
31	3	3	2	1	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	1	3
32	2	2	2	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2
33	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
34	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
35	1	2	2	2	2	3	1	2	3	1	1	2	2	1	1	2
36	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2
37	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	3	2	2	3
38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1
39	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2
40	2	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	1	3

x17	x18	x19	x20	x21	x22	x23	x24	x25	x26	x27
2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1
1	2	3	3	2	2	1	1	1	1	2
3	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1
3	3	1	2	1	2	1	3	1	3	3
2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2
1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1
1	3	3	1	3	3	3	1	3	1	2
1	3	3	2	3	1	3	2	3	1	2
2	3	3	1	3	3	3	1	3	1	2
3	1	1	3	1	2	1	3	1	3	1
2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2
3	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1
1	2	2	2	2	1	2	1	3	3	1
2	1	4	1	1	3	4	2	4	2	2
3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1
1	2	2	3	2	1	2	1	2	1	1
2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1
1	3	1	1	3	3	3	1	1	1	2
2	1	1	2	1	2	1	1	1	3	1
2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	1
1	1	1	3	1	2	1	2	1	1	2
3	2	2	2	2	3	2	1	2	1	3
1	3	3	2	3	2	3	2	3	1	2
1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	1
2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	1
2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2
2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	3
1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1
1	2	2	2	2	3	2	1	2	1	3
2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2
2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2
2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2
1	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1
2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2
2	1	1	3	1	3	1	1	1	2	2
2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	1
1	2	2	2	2	3	2	1	2	1	3
1	3	3	1	3	2	3	2	3	1	2

x28	x29	x30	jumlah
2	2	2	54
2	2	2	60
2	2	3	51
1	1	1	50
1	1	1	51
2	2	2	55
2	2	2	55
2	2	2	55
3	3	3	69
3	2	3	62
1	1	3	61
1	1	1	45
2	2	2	59
2	1	2	52
2	3	2	55
4	2	4	64
3	2	2	54
3	3	2	51
2	2	2	53
1	3	1	63
1	2	1	49
2	1	2	47
1	2	1	52
2	2	2	62
3	2	3	67
1	1	3	50
2	2	2	51
2	2	2	63
2	2	2	72
2	2	2	53
2	2	2	65
2	2	2	55
2	2	2	56
2	2	2	58
1	1	2	50
2	2	2	59
1	2	1	58
2	1	2	46
2	2	2	59
3	2	3	66





	x1	x2	x3	x5	x6	x8	x10	x11	x13	x14	x16	x18	x19	x21	x22	x23
1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2
2	1	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
3	1	2	3	1	2	1	1	1	1	2	1	2	3	2	2	1
4	1	2	1	3	2	1	2	3	2	1	2	1	1	1	2	1
5	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	3	1	1	2	1
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
7	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	3	2
8	1	1	3	3	3	3	1	3	1	2	1	2	2	2	2	2
9	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3
11	2	2	3	3	1	3	2	3	2	1	2	3	3	3	3	3
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
13	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
14	1	3	1	1	1	1	3	1	3	1	3	2	2	2	1	2
15	1	3	1	1	1	1	1	3	1	3	1	2	2	2	1	2
16	2	1	2	2	3	2	1	2	1	2	1	1	4	1	3	4
17	1	1	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	2	2	3	2
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	2	1	2
19	1	1	2	2	3	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2
20	2	4	3	1	3	3	1	3	4	3	1	3	1	3	3	3
21	1	1	2	2	3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2
23	2	1	3	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	2	1
24	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
25	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3
26	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	3	3	3	1	3
27	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	3	2
28	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2
29	3	4	2	2	3	2	4	2	4	2	4	2	2	2	3	2
30	1	1	2	2	3	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2
31	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2
32	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
33	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
34	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
35	1	2	2	2	3	2	1	1	2	1	2	2	2	1	3	1
36	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
37	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	1	1	1	3	1
38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2
39	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
40	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3

x25	x27	x28	x29	x30	jumlah
2	2	2	2	2	38
2	1	2	2	2	45
1	2	2	2	3	36
1	1	1	1	1	31
1	3	1	1	1	31
2	2	2	2	2	41
2	2	2	2	2	39
2	1	2	2	2	41
3	2	3	3	3	57
3	2	3	2	3	48
3	2	1	1	3	49
1	1	1	1	1	22
2	2	2	2	2	43
2	1	2	1	2	36
3	1	2	3	2	37
4	2	4	2	4	48
2	1	3	2	2	38
2	1	3	3	2	33
2	1	2	2	2	37
1	2	1	3	1	49
1	1	1	2	1	30
2	1	2	1	2	28
1	2	1	2	1	36
2	3	2	2	2	46
3	2	3	2	3	53
3	1	1	1	3	37
2	1	2	2	2	36
2	2	2	2	2	47
2	3	2	2	2	54
2	1	2	2	2	37
2	3	2	2	2	50
2	2	2	2	2	42
2	2	2	2	2	41
2	2	2	2	2	44
1	1	1	1	2	34
2	2	2	2	2	43
1	2	1	2	1	40
2	1	2	1	2	28
2	3	2	2	2	45
3	2	3	2	3	53

LAMPIRAN C

UJI VALIDITAS DAN

RELIABILITAS

C1 – Uji Validitas dan

Reliabilitas Kecemasan

C2 – Uji Validitas dan

Reliabilitas *Self-efficacy*



**C1 – Uji Validitas dan
Reliabilitas
Skala Kecemasan**

Putaran 1

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.859	24



Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
y1	68.88	82.779	.456	.853
y2	68.98	83.051	.362	.856
y3	68.43	78.302	.647	.845
y4	68.95	84.613	.338	.857
y5	68.30	85.138	.341	.856
y6	68.28	84.307	.402	.855
y7	68.75	77.321	.687	.844
y8	68.73	78.307	.729	.843
y9	68.23	79.410	.624	.847
y10	68.58	82.199	.389	.856
y11	68.78	84.384	.333	.857
y12	68.28	84.871	.381	.855
y13	68.10	89.887	-.045	.869
y14	68.10	91.477	-.148	.872
y15	68.10	85.733	.382	.856
y16	68.15	87.003	.197	.860
y17	68.78	91.922	-.169	.874
y18	68.02	80.640	.611	.848
y19	68.40	79.221	.674	.845
y20	68.90	81.528	.499	.851
y21	68.70	78.164	.718	.843
y22	68.18	81.994	.559	.850
y23	68.55	77.946	.708	.843
y24	68.82	82.251	.404	.855

Item tidak valid cetak tebal dan garis bawah

r 5% = 0,2638

Putaran 2

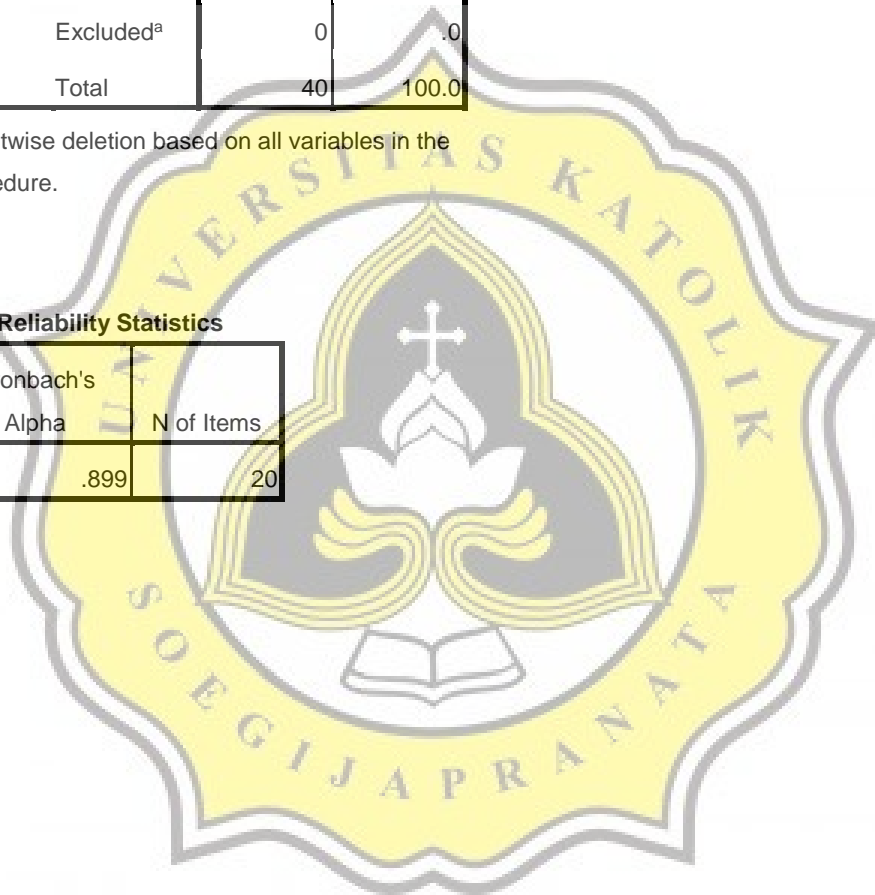
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.899	20



Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
y1	56.10	84.195	.466	.896
y2	56.20	84.677	.357	.900
y3	55.65	79.669	.655	.890
y4	56.18	85.276	.404	.897
y5	55.52	87.025	.315	.899
y6	55.50	86.103	.382	.898
y7	55.97	78.025	.737	.888
y8	55.95	79.228	.770	.887
y9	55.45	81.690	.572	.893
y10	55.80	83.856	.382	.899
y11	56.00	84.872	.408	.897
y12	55.50	87.026	.331	.899
y15	55.32	87.558	.356	.898
y18	55.25	82.244	.605	.892
y19	55.62	80.394	.698	.889
y20	56.12	82.369	.546	.894
y21	55.92	79.199	.750	.888
y22	55.40	84.297	.499	.895
y23	55.78	79.153	.728	.888
y24	56.05	82.510	.483	.896

Item tidak valid cetak tebal dan garis bawah

r 5% = 0,2638



**C2 – Uji Validitas dan
Reliabilitas
Skala *Self-efficacy***

Putaran 1

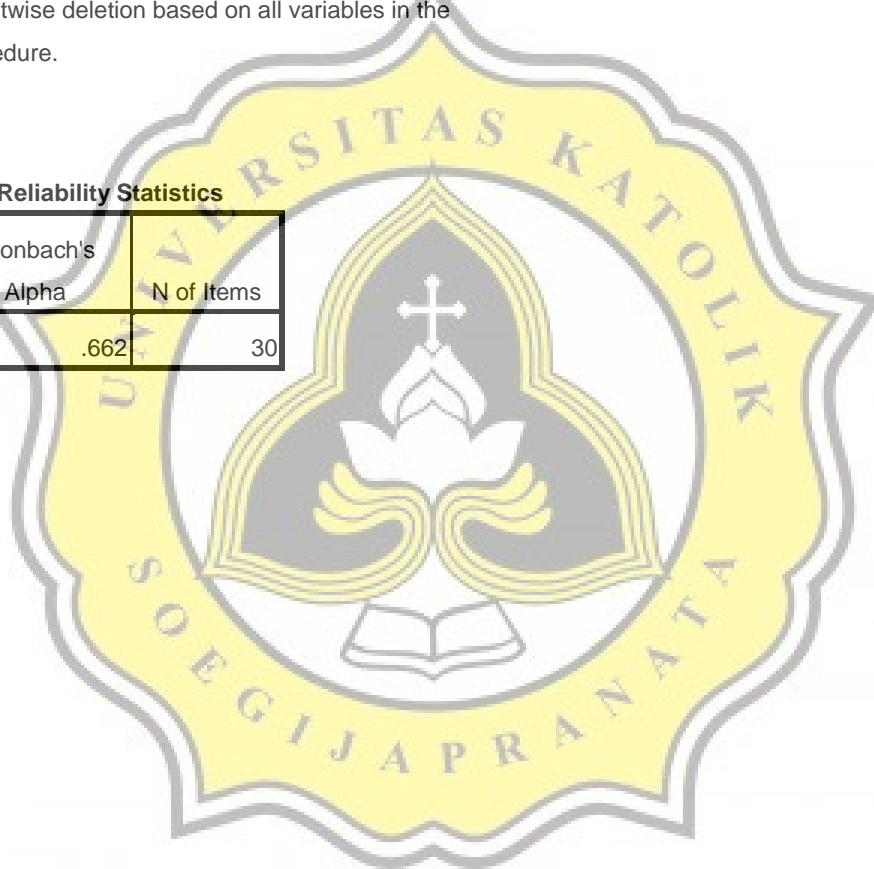
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.662	30



Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x1	54.7750	36.384	.692	.614
x2	54.5500	35.536	.574	.614
x3	54.4750	38.974	.373	.641
x4	55.0000	44.615	-.376	.688
x5	54.5000	39.846	.274	.649
x6	54.1750	39.122	.271	.648
x7	54.6500	41.054	.050	.670
x8	54.5000	38.513	.453	.636
x9	54.3000	42.626	-.087	.680
x10	54.7250	35.692	.609	.613
x11	54.4250	39.020	.365	.642
x12	54.3500	41.208	.075	.665
x13	54.6250	35.112	.618	.609
x14	54.5500	39.177	.405	.641
x15	54.7000	47.395	-.508	.717
x16	54.6500	36.695	.493	.625
x17	54.6500	45.208	-.356	.697
x18	54.3750	39.728	.302	.647
x19	54.3750	39.061	.335	.644
x20	54.5250	47.692	-.536	.719
x21	54.4500	38.869	.401	.640
x22	54.2750	38.307	.343	.641
x23	54.4000	37.528	.508	.628
x24	55.0250	43.717	-.219	.683
x25	54.4250	38.302	.399	.637
x26	54.7750	47.563	-.567	.715
x27	54.7000	37.241	.561	.624
x28	54.4750	38.717	.352	.641
x29	54.5500	39.177	.405	.641

x30	54.3750	39.061	.335	.644
-----	---------	--------	------	------



Putaran 2

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.875	21



Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x1	38.92	55.610	.670	.863
x2	38.70	54.933	.531	.867
x3	38.62	57.728	.466	.870
x5	38.65	59.208	.325	.874
x6	38.32	58.276	.319	.875
x8	38.65	57.362	.528	.868
x10	38.87	55.189	.556	.866
x11	38.57	58.404	.393	.872
x13	38.78	54.333	.580	.865
x14	38.70	58.728	.419	.871
x16	38.80	55.908	.487	.869
x18	38.52	58.461	.421	.871
x19	38.52	57.538	.454	.870
x21	38.60	57.169	.545	.867
x22	38.42	58.148	.316	.875
x23	38.55	55.895	.602	.865
x25	38.57	56.969	.479	.869
x27	38.85	56.849	.523	.868
x28	38.62	58.035	.378	.872
x29	38.70	58.728	.419	.871
x30	38.52	57.538	.454	.870

Item tidak valid cetak tebal dan garis bawah

r 5% = 0,2638



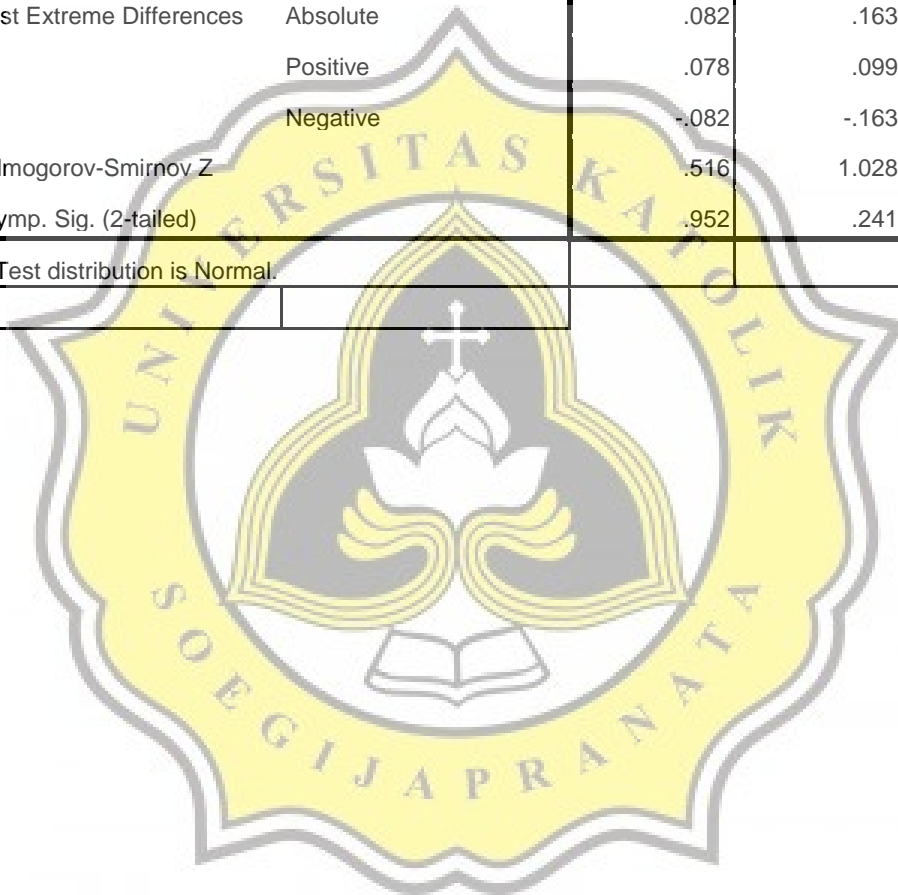


D1 – Uji Normalitas

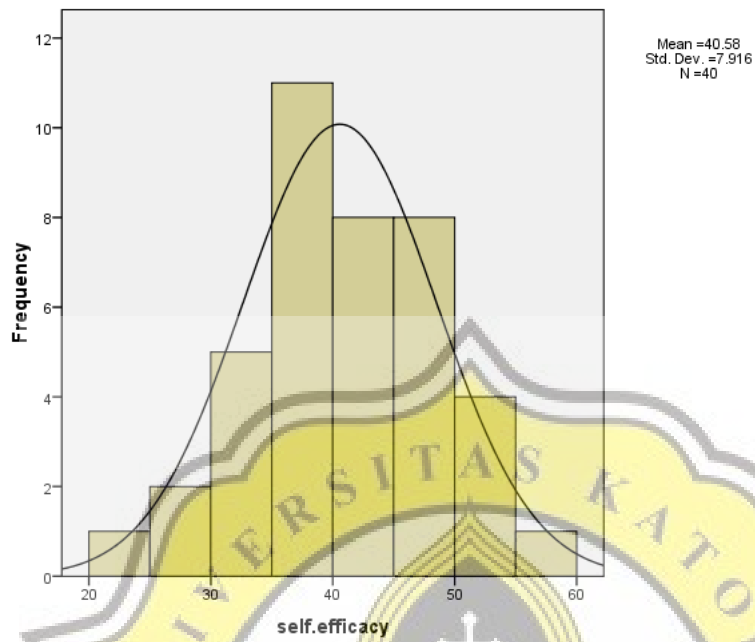
NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

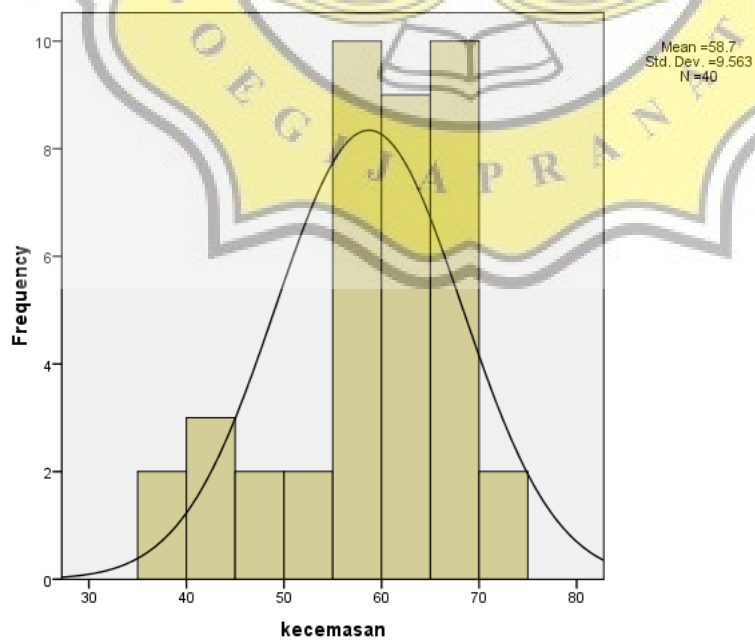
		self.efficacy	kecemasan
N		40	40
Normal Parameters ^a	Mean	40.58	58.7000
	Std. Deviation	7.916	9.56275
Most Extreme Differences	Absolute	.082	.163
	Positive	.078	.099
	Negative	-.082	-.163
Kolmogorov-Smirnov Z		.516	1.028
Asymp. Sig. (2-tailed)		.952	.241
a. Test distribution is Normal.			



Graph



Graph





Curve Fit

Case Processing Summary

	N
Total Cases	40
Excluded Cases ^a	0
Forecasted Cases	0
Newly Created Cases	0

a. Cases with a missing value in any variable are excluded from the analysis.

Variable Processing Summary

	Variables	
	Dependent	Independent
	kecemasan	self.efficacy
Number of Positive Values	40	40
Number of Zeros	0	0
Number of Negative Values	0	0
Number of Missing Values	User-Missing	0
	System-Missing	0

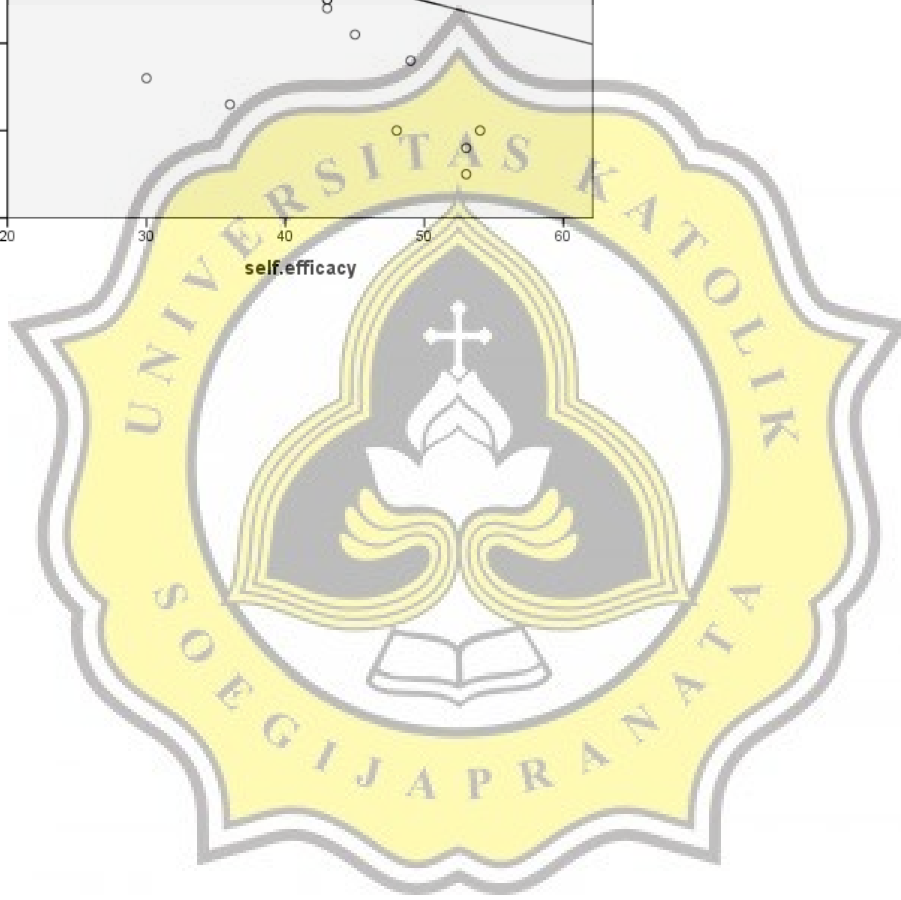
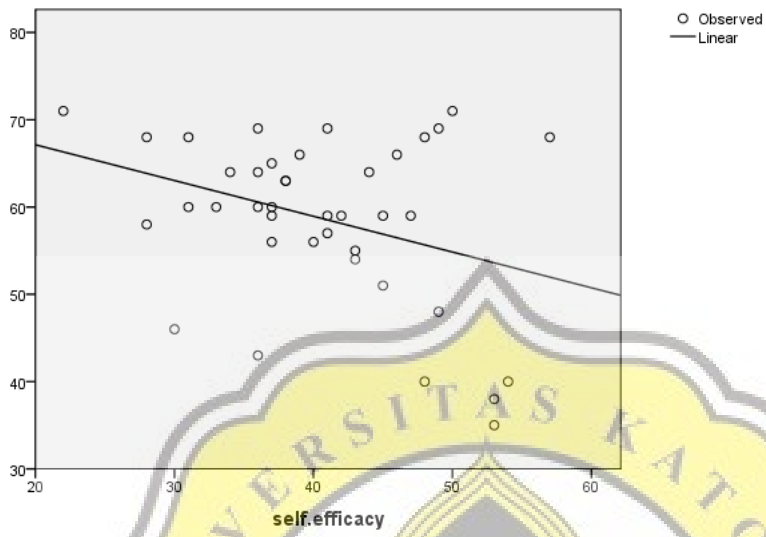
Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: kecemasan

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.115	4.937	1	38	.032	75.322	-.410

The independent variable is self.efficacy.

kecemasan



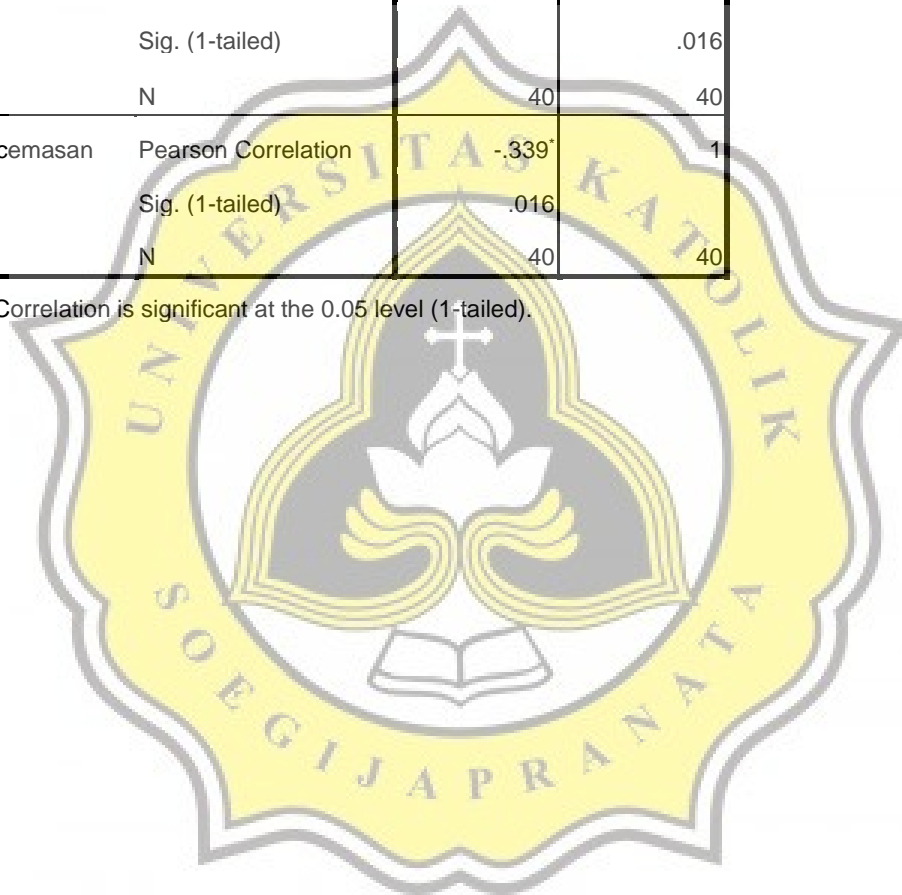


Parametric correlation

Correlations

		self.efficacy	kecemasan
self.efficacy	Pearson Correlation	1	-.339*
	Sig. (1-tailed)		.016
	N	40	40
kecemasan	Pearson Correlation	-.339*	1
	Sig. (1-tailed)	.016	
	N	40	40

*. Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).





LAMPIRAN F
SURAT BUKTI PENELITIAN



UNIT KEGIATAN MAHASISWA
TAE KWON DO



UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" YOGYAKARTA
Sekretariat : Gedung UKM L.II, UPN "Veteran" Yogyakarta Jl. SWK 104 Lingkar Utara Condong Catur Yogyakarta
Email : taekwondo.upnyk@gmail.com

Nomor : 03/Peng Doj/TKD/X/2019

Yogyakarta, 20 Desember 2019

Perihal : Surat Keterangan Penelitian

Kepada Yth

Kepala Progdi Sarjana Psikologi Unika Soegijipranata Semarang
Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Bendan Duwur Semarang

Dengan hormat,

Merujuk pada surat dari Ka. Progdi. Sarjana Psikologi No 0111/B.7.3/FP/IX/2019 sebagaimana dimaksud, maka bersama ini kami menerangkan bahwa :

Nama : Vidya SR
NIM/NIRM : 14.E1.0092
Tempat, Tanggal Lahir : Banjar Baru, 27 Februari 1997
Alamat : Jl. Alamanda Raya no 8

Telah melaksanakan penelitian di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Taekwondo Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Yogyakarta dengan judul pada tanggal 20 September 2019.

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan sehingga dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kerja samanya kami sampaikan terima kasih.

UKM Taekwondo UPN "Veteran" Yogyakarta
Ketua UKM,



Pan Mukti Prabowo



Report Resmi : 09-Oktober-2020

8.21% Plagiarism
approximately

Share

Download

Close

Report #11480612

PENDAHULUAN Latar Belakang Masalah Kesehatan merupakan hal yang penting bagi manusia. Menurut World Health Organization (1948) "sehat adalah sejahtera jasmani, rohani, dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit, cacat, maupun kelemahan". Ada berbagai upaya untuk menjaga kesehatan jasmani, rohani dan sosial, salah satu cara adalah dengan berolahraga.

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia didalam kehidupan sehari-hari. Olahraga sendiri berfungsi untuk menyehatkan tubuh serta terhindar dari penyakit yang serius seperti kanker, obesitas, dan lain-lain. Olahraga juga dapat menurunkan tingkat stress, meningkatkan kualitas tidur, energi, dan konsentrasi. Menikmati berbagai manfaat dari olahraga, dapat dikatakan olahraga merupakan aktivitas fisik yang penting untuk kehidupan sehari-hari.

Olahraga di Indonesia juga semakin berkembang, dengan adanya partisipasi dari masyarakat yang mengikuti berbagai macam bidang olahraga. Awalnya olahraga hanya sekedar hobi saja namun pada perkembangan waktu juga berfungsi untuk meraih prestasi dalam kejuaraan-kejuaraan baik tingkat provinsi, nasional, maupun internasional. Ada banyak cabang olahraga yang sangat diminati di Indonesia, salah satunya adalah cabang olahraga seni bela diri Taekwondo.

Taekwondo adalah bela diri berasal dari Korea yang berpusat di Kikiwon, Seoul, Korea Selatan. Bela diri taekwondo mulai dikenal sejak tahun 1954. Taekwondo mengembangkan komponen-komponen biomotor yang sangat berguna untuk anggotanya latihan dengan rutin. komponen-komponen yang dikembangkan antara lain koordinasi, keterampilan, kecepatan, postur, fleksibilitas, kekuatan otot, power, daya tahan, dan keseimbangan. Selain melatih teknik pukulan, tendangan, tangkisan dan lain-lain yang sekiranya terkesan keras, namun taekwondo juga mengajarkan bagi masyarakat hidup misalnya bagaimana cara beretika, masuk ruangan, meninggalkan ruangan, dan lain-lainnya. Taekwondo banyak memberikan pelajaran yang berharga secara fisik maupun psikologis didalam kehidupan masyarakat. (Tirtawirya, 2005).

UKM Taekwondo UPN Veteran Yogyakarta didirikan pada tahun 1980an, dan telah mampu menjadi salah satu Dojang yang menghasilkan atlet-atlet bina dan meraih prestasi. Atlet-atlet tidak hanya meraih prestasi dari daerah saja, namun juga kejuaraan nasional.

Dalam Taekwondo peserta menghadapi ujian kenaikan tingkat/kenaikan sabuk (UKT) setiap 3 bulan sekali, guna untuk mengarahkan pada tingkatan sabuk yang lebih tinggi dan meningkatkan kualitas para atlet/peserta. Ujian kenaikan tingkat menjadi salah satu bentuk tugas untuk menentukan apakah peserta bisa lulus atau tidak. Banyak hal yang akan dinilai pada saat ujian kenaikan tingkat. Tiap tingkatan sabuk mempunyai materi yang berbeda, semakin tinggi tingkatannya semakin sulit materi yang harus dikuasai peserta.