

**KORELASI OLAHRAGA PANAHAN DAN PERCAYA DIRI ATLET
REMAJA PADA CABANG OLAHRAGA PERSATUAN PANAHAN
INDONESIA (PERPANI) CABANG JEMBER**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq
untuk memenuhi salah satu persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Oleh :

AULIA AN NADHILA
D20163056

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
JULI 2022

**KORELASI OLAHRAGA PANAHAN DAN PERCAYA DIRI ATLET
REMAJA PADA CABANG OLAHRAGA PERSATUAN PANAHAN
INDONESIA (PERPANI) CABANG JEMBER**

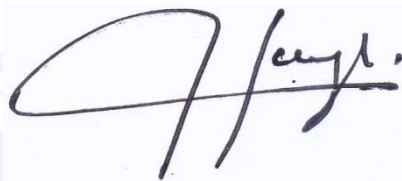
SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negri KH. Achmad Siddiq Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Oleh :

**AULIA AN NADHILA
D20163056**

Disetujui Pembimbing



Haryu, S.Ag, M.Si

NIP. 1974040220050110005

**KORELASI OLAHRAGA PANAHAN DAN PERCAYA DIRI
ATLET REMAJA PADA CABANG OLAHRAGA PERSATUAN
PANAHAN INDONESIA (PERPANI) CABANG JEMBER**

SKRIPSI

Telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
persyaratan memperoleh gelar Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Pada

Hari : Selasa

Tanggal : 05 Juli 2022

Ketua



Aprilva Fitriani, M.M
NIP. 199104232018012002

Sekretaris



Achmad Faesol, M.Si
NIP. 198402102019031004

Anggota :

1. Dr, Imam Turmudi, S.Pd., M.Si
2. Haryu, S.Ag., M.Si



Menyetujui
Dekan Fakultas Dakwah



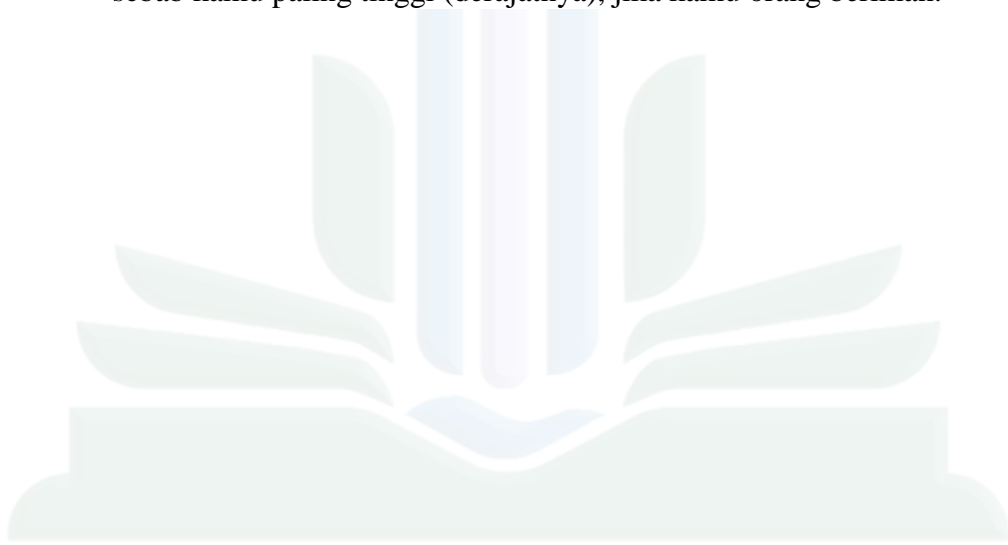
Prof. Dr. Abdul Asror, M.Ag.
NIP. 197406062000031003



MOTTO

وَلَا تَهْنُؤُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : “ Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.”¹



UIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

¹ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Trejemahannya* (Bandung, CV Diponegoro 2010)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan pada

1. Bapak Sukirman Dan Ibu Uswatun Hasanah selaku orang tuaku, yang telah memberikan dukungan, doa serta kasih sayang selama ini.
2. Adik-adik saya Itqon Ghiyas Haq dan Syifa' Alfita R. yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada pendidik dan guruku yang terhormat.
4. Almamaterku, Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember
5. Serta teman-teman seperjuangan BKI angkatan 2016 terimakasih atas waktu yang singkat canda tawa yang membahagiakan dan menjadi keluarga baru bagi penulis. Terimakasih atas pertemanan ini.

UIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

**KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER**

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil 'alamin segenap puji dan syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya segala tahap penyusunan skripsi yang berjudul “Korelasi Olahraga Memanah Dengan Kepercayaan Diri Atlet Remaja Perpani (Persatuan Panahan Indonesia) Cabang Jember” sebagai salah satu syarat menyelesaikan program sarjana, dapat terselesaikan dengan baik. Kesuksesan ini dapat penulis peroleh karena dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu penulis menyadari dan menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Babun Suharto, SE, MM selaku Rektor UIN KHAS Jember.
2. Bapak Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah.
3. Bapak Muhammad Ardiyansyah, M.Ag selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
4. Bapak Haryu, S.Ag, M.Si selaku Dosen Pembimbing skripsi
5. Seluruh Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan wawasan, ilmu dan pengalamannya.
6. Bapak Kusuma, S.H selaku Ketua Perpani cabang Jember, pelatih serta seluruh anggota yang telah senantiasa memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Kedua orang tua saya dan adik-adik saya tercinta atas segala bantuan, dukungan, serta doa yang diberikan kepada penulis selama penyusunan skripsi.

8. Seluruh keluarga prodi Bimbingan Konseling Islam terutama teman-teman BKI2 angkatan 2016 atas suka duka selama ini. Terimakasih untuk pertemanan ini.
9. Teman-teman kos rindang, tim keluarga cemara dan rumah oong yang telah memberikan pengalaman dan kenangan berharga, dukungan, serta ketersediaannya dalam mendengar semua keluh kesah dan nasehat yang mengubah penulis menjadi lebih baik.
10. *Last but not least, I wanna thank me for believing in me, for doing all these hard work and never give up, for having no days off, for just being me all time.*
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutan satu per satu atas segala bantuan untuk memudahkan penulis menyelesaikan skripsi ini.

Namun penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran diharapkan penulis. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan kontribusi dan manfaat bagi akademik dan pihak yang membutuhkan dan berguna di masa mendatang.

Jember, 15 Januari 2022

Aulia An nadhila

ABSTRAK

Aulia An nadhila, 2022: Korelasi Olahraga Panahan dan Percaya Diri Atlet Remaja Pada Cabang Olahraga Persatuan Panahan Indonesia (PERPANI) Cabang Jember.

Percaya diri merupakan aspek penting yang dapat memberikan hal positif pada diri sendiri dengan dilatih dari hal yang menyenangkan. Salah satu media yang dapat meningkatkan kepercayaan diri dengan melakukan olahraga. Banyak asumsi yang mengatakan salah satu manfaat olahraga panahan dapat meningkatkan percaya diri. Sedangkan yang terjadi dilapangan atlet membutuhkan motivasi dari eksternal untuk mendapat kepercayaan diri yang utuh.

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada korelasi olahraga panahan dan percaya diri atlet remaja Perpani cabang Jember? Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara olahraga memanah dengan percaya diri atlet remaja Perpani cabang Jember.

Untuk mengidentifikasi permasalahan tersebut, metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan jenis penelitian korelasional, dengan populasi atlet Perpani Jember sebanyak 80 orang. Cara pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* guna untuk memperoleh sampel yang sesuai dengan kriteria atau yang dibutuhkan oleh peneliti. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 50 orang dengan pengambilan sampel yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan.

Data pada penelitian ini diperoleh dengan menggunakan skala olahraga panahan dan skala percaya diri. Hasil penelitian dengan menggunakan korelasi *product moment person* bahwa nilai $p(\text{sig}) 0,144 > 0,05$. Penelitian ini mendapat kesimpulan bahwa percaya diri memiliki tingkatan yang sangat rendah 24%, sedangkan 76% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak ada dalam penelitian ini. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan positif antara olahraga memanah dan percaya diri pada atlet remaja pada cabang olahraga panahan PERPANI cabang Jember.

Kata kunci : Memanah, Percaya Diri

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	8
F. Definisi Operasional.....	10
G. Asumsi Penelitian.....	11
H. Hipotesis	12
BAB II KAJIAN PERPUSTAKAAN	14
A. Penelitian Terdahulu.....	14
B. Kajian Teori.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	41

B. Populasi dan Sampel ...	41
C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	43
D. Analisis Data	50
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS.....	52
A. Gambar Objek Penelitian	52
B. Penyajian Data.....	55
C. Analisis dan Pengujian	57
1. Uji Normalitas	57
2. Uji Linieritas.....	59
3. Uji Validitas	60
4. Uji Reabilitas.....	62
5. Uji Hipotesis.....	63
D. Pembahasan	64
BAB V PENUTUP.....	68
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	74
LAMPIRAN	75

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Alqur'an sebagai rujukan pertama menjelaskan kepercayaan diri dengan jelas dalam ayat, seperti pada surat Q.S Yusuf ;87 :

يٰۤبَنِيَّ اٰذْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُۤوسُفَ وَاٰخِيهِ وَاَلَا تٰتٰیۤسُوْا مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا يٰۤاۤیۤسُ
مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوٰمُ الْكٰفِرُوْنَ

Artinya : *“Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputusasa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputusasa dari rahmat Allah, melainkan kaum kafir”*.

Ayat tersebut menjelaskan bahwa seorang mukmin patutlah percaya terhadap kemampuan diri dan tidak boleh merasa lemah sehingga merasa tidak memiliki kemampuan. Manusia diharapkan dapat memiliki rasa percaya diri dengan segala kelebihan dan kekurangan yang ada dalam dirinya. Allah menciptakan manusia dengan kekurangan dan kelebihan yang ditunjukkan agar manusia tidak merasa sebagai makhluk yang paling tinggi. Tetapi bukan berarti dengan kekurangan tersebut menjadikan manusia berputus asa, hendaknya kita mengisi dengan penuh percaya diri untuk menuju jalan yang lebih baik dan mempunyai tujuan yang baik dan hidup bahagia dunia akhirat.²

²Mas Ian RifatiI, *“Kepercayaan Diri Dalam Perspektif Islam,”* ReseachGate, 25 September 2018, <https://www.reseachgate.net/publication/327867042> : 3-4.

Hakikatnya tidak ada ayat AlQur'an yang menjelaskan mengenai kepercayaan diri secara signifikan, melainkan hanya qiasan sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Yusuf ayat 87. Sebagaimana dalam tafsir Zubdatut Tafsir Min Fahmil Qadir mengenai ayat tersebut bahwa sikap optimis yang positif ialah amal yang dikerjakan dengan kesungguhan tanpa terburu-buru, sikap yang dibangun di atas kepercayaan kepada Allah dan dengan melaksanakan sebab-sebabnya tanpa bersandar hanya kepadanya.³ Seorang mukmin hendaknya tetap berusaha dengan berserah diri kepada Allah dan tidak mudah putus asa.

Kepercayaan diri telah dijelaskan di beberapa penelitian. Sebagaimana penelitian yang dilakukan *Asrullah Syam, Amri* (2017) di Universitas Muhammadiyah Pare-Pare tentang “Pengaruh Kepercayaan Diri (*Self Confidence*) Berbasis Kaderisasi IMM Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa” Penelitian ini menggunakan kuantitatif asosiatif dengan menggunakan 52 variabel menunjukkan bahwa percaya diri berpengaruh bagi prestasi belajar Mahasiswa. Individu yang memiliki percaya diri yang tinggi akan memperoleh prestasi yang baik karena selalu beranggapan positif dan percaya terhadap kemampuan diri sendiri. Sebaliknya, individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan memiliki prestasi belajar yang kurang memuaskan karena selalu beranggapan negatif dan tidak percaya diri akan kemampuan yang dimilikinya.⁴

⁴AsrullahSyam, Amri, “Pengaruh Kepercayaan Diri (*Self Confidence*) Berbasis Kaderisasi IMM Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa,” *Jurnal Biotek* 5, No.1 (Juni, 2017) : 89.

Pada kehidupan sosial masa remaja akhir sering dianggap masa persiapan untuk mampu fokus terhadap diri sendiri dengan berbagai kemungkinan. Peralihan masa remaja ke masa dewasa diidentifikasi dengan adanya perubahan-perubahan yang berkelanjutan. Remaja yang dapat menempatkan diri dengan baik akan terus memiliki penyesuaian yang baik sebagai orang dewasa, dan remaja yang bermasalah akan menjadi dewasa yang bermasalah pula.⁵ Bagi beberapa orang peralihan dari remaja menuju dewasa tidaklah mudah dan juga dituntut untuk meningkatkan rasa tanggung jawab serta kemandirian yang merupakan hal yang sulit untuk dihadapi.

Sering kali mereka dihadapkan dengan masalah dalam mencapai suatu tujuan yang membuat mereka mengalami penurunan kepercayaan diri. Dalam Islam sangat dianjurkan untuk memiliki rasa kepercayaan diri, dengan memiliki kepercayaan diri tersebut sama saja dengan melakukan prasangka baik terhadap diri sendiri. Individu yang memiliki kepercayaan diri tidak akan lagi membutuhkan pujian dari orang lain, dalam artian seorang tersebut tidak mudah puas karena sudah bisa menghargai kemampuan dirinya sendiri. Dalam pandangan Glasser dan Zennin untuk tercapainya menghargai dibutuhkan rasa mencintai sehingga menghasilkan rasa tanggung jawab. Rasa tanggung jawab sangat penting karena menyangkut kemampuan individu untuk mencapai kepuasan memenuhi kebutuhannya.

Menumbuhkan kepercayaan diri dengan memberikan hal positif pada diri sendiri dengan dilatih dari hal yang menyenangkan. Menurut *American*

⁵Upton Penney, "*Psikologi Perkembangan*" (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012), 218.

Psychological Association (APA) olahraga memiliki efek meningkatkan suasana hati dengan cepat, biasanya sekitar lima menit setelah individu berkeringat. Apabila hal tersebut dilakukan secara rutin, maka dapat membantu mengurangi perasaan depresi dan kecemasan jangka panjang dan dapat membantu mempertahankan rasa percaya diri yang baik. Riset tahun 2000 yang diterbitkan dalam *The Internasional Journal of Sport Psychology* mendapat informasi bahwa kegiatan yang dilakukan secara rutin merupakan ampuh dalam membentuk rasa percaya diri pada individu yang rutin dalam beolahraga.⁶

Terdapat pada media yang dapat mengembangkan kepercayaan diri dengan melakukan olahraga. Salah satu olahraga yang dapat dijadikan media meningkatkan kepercayaan diri adalah olahraga memanah. Olahraga panahan memang tidak sepopuler olahraga lainnya, tetapi panahan adalah salah satu olahraga yang ada sejak di zaman Rasulullah. Sebagaimana yang telah terbukti dari berbagai hadits mengenai alasan memanah menjadi olahraga sunnah karena memiliki keutamaan. Terdapat banyak manfaat dari memanah salah satunya adalah yang tertera dalam sebuah hadits :

“Imam Ath-Thabrani meriwayatkan dari hadits Hisyam bin Urwah dari ayahnya dari Aisyah.r.a, dia berkata: Rasulullah SAW. Bersabda :Tidaklah salah seorang dari kalian bila terus menerus dirundung kesusahan, maka hendaklah dia menggantungkan busurnya pada pundaknya, niscaya kesusahannya akan hilang sebab busurnya”

⁶ Tim GenBest.id, “Kurang PercayaDiri? Cobalah Olahraga Teratur,” Kompas.com, 23 Maret 2018, <https://genbest.kompas.com/read/2018/03/23/053800820>

Imam Ibnu Qayyim mengatakan “ Seandainya memanah tidak memiliki keutamaan kecuali dapat menghilangkan kesusahan, maka hal itu sudah cukup menjadi keutamaan memanah. Memanah dapat menghilangkan kesusahan, telah dibuktikan oleh para ahli dalam bidang ini.”⁷

Memanah adalah alat atau senjata yang digunakan ketika peperangan. Banyak sekali negara-negara lain yang juga menggunakannya salah satunya adalah Mongol. Memanah adalah salah satu jenis benda tajam, oleh karenanya dijamin sekarang terutama di Indonesia harus memiliki surat ijin memakai alat panahan. Ada aturan intinya, impor senjata tajam termasuk busur dan anak panah harus dengan surat ijin Kapolri.⁸ Hal ini terdapat pula di dalam Peraturan Kepolisian Negara Republik Indonesia pasal 4 ayat 2 :

(2) Senjata api digunakan untuk kepentingan olahraga :

- a. Menembak sasaran atau target
- b. Menembak reaksi: dan
- c. Berburu

Dari pemaparan tersebut disimpulkan bahwa memanah juga memerlukan kepercayaan diri untuk melepaskan anak panah, pemanah dituntut untuk percaya akan dirinya sendiri bahwa dirinya berani dan yakin anak panah akan tepat pada sasaran. Pemanah berlatih memanah sasaran dengan tepat memunculkan kepuasan tersendiri.

Sehingga meminimalisir perasaan kecewa, gelisah, tetap tenang ketika gagal, dan rendah hati ketika berhasil. Dan yang menjadi menarik dan

⁷Qori Afrizan Al-Khered, “Teknik Memanah Dalam Islam” (Solo : Al Wafi Publishing, 2018), 33.

⁸Perkapolri-nomor-8-senpi-olahraga, hal.5

berbeda dalam olahraga memanah adalah pemanah membutuhkan keterkaitan dengan alat agar pemanah tahu letak kenyamanan alat yang dipakai.⁹ Sehingga dirinya sendirilah yang tahu betul tujuan yang harus dicapai. Hal tersebut membuat kepercayaan diri meningkat disebabkan dia tidak lagi memikirkan pendapat orang lain melainkan hanya fokus menaklukkan dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih salah satu club Jember mengatakan bahwa memang kepercayaan diri dibutuhkan dalam olahraga memanah dengan dibuktikan dengan berani melepas anak panah, mampu mengikuti perlombaan dan lain sebagainya . Namun sebelum itu mereka dilatih untuk selalu fokus, tekun dan sabar dan kemudian munculah kepercayaan diri. Akan tetapi ada beberapa faktor juga yang dapat menghambat kepercayaan diri pemanah seperti minder dengan kualitas teman yang lebih bagus, tidak ada dukungan dari orang tua, dan lain sebagainya. Kepercayaan diri juga dibutuhkan dari orang sekitar terutama orang tua dan pelatih. Pelatih juga harus mampu memahami karakter dari setiap anak karena kondisi psikologis anak berperan penting dalam memanah.

Fisik dan mental yang baik hendaknya dimiliki oleh pemanah terutama dalam perlombaan. Dalam perlombaan banyak faktor yang tidak bisa ditebak dari prestasi atlet baik fisik maupun psikologis. Dimana terkadang seorang atlet mengalami kelelahan dengan durasi panjang yang diberikan, maupun kondisi cuaca yang juga berpengaruh pada arah angin sehingga dapat menyulitkan atlet. Pemanah mengalami penurunan performa dengan ditandai

⁹Imam Suharjo, "Catatan Terkait Masalah Import Panah dan Anak Panah (artikel) Internet Marketing Indonesia ," Imam web, 15 Februari 2017, <https://imam.web.id>

perubahan mental seperti pesimis, kurang fokus, kaku, gelisah, dan takut gagal sehingga dapat mempengaruhi kualitas memanah.

Tidak memungkiri bahwa hal ini juga dapat terjadi pada 50 remaja dari 80 anggota panahan Jember. Menurut Kepala Perpani Jember tidak sedikit pemanah merasa tinggi hati ketika dapat unggul dalam permainan. Sehingga menimbulkan ambisi keberhasilan dan lupa bahwa tidak selamanya seseorang selalu berhasil. Maka darinya dibutuhkan stimulus untuk pengontrolan percaya diri yang baik dari lingkungan seperti pendamping pemain atau pelatih maupun dari dalam diri.

B. RUMUSAN MASALAH

Apakah ada korelasi antara olahraga panahan dan percaya diri pada atlet remaja pada cabang olahraga Persatuan Panahan Indonesia (PERPANI) cabang Jember?

C. TUJUAN PENELITIAN

Mengetahui korelasi antara olahraga panahan dan percaya diri atlet remaja pada cabang olahraga Persatuan Panahan Indonesia (PERPANI) cabang Jember.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Teoritis

- a. Menambah wawasan media konseling dengan kepercayaan diri
- b. Bahan referensi yang membahas manfaat olahraga memanah dengan kepercayaan diri

2. Manfaat praktisi

a. Bagi Masyarakat Umum

Penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan terkait salah satu media dalam meningkatkan kepercayaan diri dan dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya.

b. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan informasi bagi mahasiswa khususnya terkait media konseling dalam meningkatkan kepercayaan diri.

c. Bagi Lembaga Perpani Jember

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi pengetahuan pengenalan penanaman karakter melalui olahraga panahan.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Pada ruang lingkup penelitian ini meliputi dua aspek yang diantaranya, variable penelitian dan indikator variable sebagaimana berikut ini:

1. Variabel penelitian

- a. Variabel independen atau variabel bebas merupakan variable yang memberikan perlakuan, dalam hal ini adalah olahraga panahan (X)
- b. Variabel dependen atau variabel terikat atau variabel yang menerima perlakuan, dalam hal ini adalah percaya diri (Y)

2. Indikator variabel

a. Indikator olahraga panahan

Panahan adalah salah satu cabang olahraga yang menggunakan busur dan anak panah. Dalam permainan harus mampu menembakkan anak panahnya mengenai sasaran yang telah ditentukan. Sepintas olahraga memanah terlihat sederhana dan tidak sulit namun justru pemanah dituntut memiliki fisik yang prima, mental yang kuat dan pengetahuan yang cukup mengenai memanah. Dalam memperoleh keterampilan memanah hal yang perlu diperhatikan yaitu kekuatan otot lengan, kekuatan punggung, daya tahan lengan.¹⁰

Olahraga panahan terdiri dari beberapa indikator memanah, yaitu : a) Kekuatan otot lengan; b) kekuatan punggung.

b. Indikator percaya diri

Percaya diri sikap yang dimiliki individu dalam meyakini kemampuan yang ada pada dirinya sehingga dapat menerima keadaan baik maupun buruk dan mengembangkan kemampuan tersebut. Penelitian menyimpulkan bahwa dengan meyakini diri menghasilkan level-level pelaksanaan yang mempengaruhi kejadian di kehidupan. Lauster menyatakan bahwa indikator percaya diri yaitu mandiri, meyakini kemampuan diri, dan berani.¹¹

¹⁰Andil Khemar Akbar, "Analisis Persepsi Kinestetik Terhadap Kemampuan Memanah Atlet Panahan Palopo," *JurnalPenjaskes* (2019) : 117

¹¹S. Salma. "BAB II TeoriKepercayaanDiri"www.theses.uin-malang.ac.id, 2014 : 12-13.

F. DEFINISI OPERASIONAL

Definisi operasional digunakan untuk menjelaskan makna dari judul “Korelasi Olahraga Panahan dan Percaya Diri Atlet Remaja pada Cabang Olahraga Persatuan Panahan Indonesia (PERPANI) Cabang Jember ” meminimalisir kekeliruan dan kesalahan penafsiran judul. Adapun definisi yang berkaitan sebagai berikut:

No	Variabel	Definisi Variabel	Indikator	Data
1.	Olahraga Panahan	Olahraga panahan merupakan aktivitas melepas anak panah yang memerlukan energi memadai untuk di transfer ke anak panah agar dapat melaju tepat pada sasaran. Potensi energy tersebut diubah menjadi energi kinestetik dengan menghasilkan kekuatan efisien pada tarikan sehingga juga mengandalkan otot-otot punggung.	Kekuatan Otot Lengan Kekuatan Daya Tahan Lengan	Skala Ordinal
2.	Percaya Diri	Percaya diri merupakan keyakinan atas kemampuan yang ada pada diri sehingga individu tidak terlalu cemas pada setiap aktivitas yang dilakukan, bebas melakukan namun juga bertanggung jawab atas hal yang disukai serta dapat berinteraksi dengan baik pada orang lain atau lingkungan sekitar.	Mandiri Keyakinan Kemampuan diri Berani	Skala Ordinal

G. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian merupakan anggapan dasar yang yang dirumuskan sebelum melakukan penelitian yang dianggap benar namun belum tentu benar. Asumsi penelitian juga berfungsi dasar berpijak bagi masalah yang diteliti dan mempertegas sebuah variabel. Peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan antara olahraga panahan dan percaya diri pada cabang olahraga Peratuan Panahan Indonesia (PERPANI) cabang Jember.

Menurut teori Yudi Prasetyo menyatakan bahwa pemanah dituntut memiliki kelenturan otot dan juga daya tahan otot guna memberikan manfaat bagi kebugaran tubuh, menambah kekuatan serta dapat memberikan kualitas yang baik saat memanah.¹² Sehingga membutuhkan konsistensi latihan agar terbiasa lentur dan menambah kekuatan pada otot. Sedangkan ada hal penting lain yang diperlukan dalam setiap psikologis atlet yakni hal kemampuan percaya diri, dimana percaya diri menurut Lauster memiliki beberapa komponen antara lain mandiri, berani dan meyakini kemampuan diri.¹³

Dari hasil penelitian terdahulu menyatakan bahwa tingkat percaya diri pada atlet sangat berpengaruh pada performa saat bertanding, dengan percaya diri performa atlet akan meningkat dengan maksimal ketika hendak melepaskan anak panah. Dilihat dari semangat atlet dalam berlatih, usaha

¹² Yudik Prasetyo, "*Teknik Dasar Panahan*", (Yogyakarta : Thema Publishing, 2018), 21.

¹³ Petter Lauster, "*Tes Kepribadian*", (Jakarta : Bumi Aksara, 2006), 23.

berprestasi tinggi, dan kepercayaan diri dari atlet itu sendiri yang membuat fokus ke arah yang dituju ke arah sasaran memanah.¹⁴

Dari pemaparan diatas peneliti berasumsi bahwa olahraga panahan berkorelasi dengan percaya diri. Kedua hal tersebut saling berkaitan terutama dalam perlombaan. Karena dalam perlombaan rentan adanya penurunan performa baik dari dalam diri apabila lawan lebih unggul, dan lingkungan lawan yang terkadang berusaha menjatuhkan mental dikarenakan ketika kegelisahan muncul berpengaruh pada kualitas tarikan saat memanah.

H. Hipotesis

Hipotesis merupakan pernyataan sementara, maka harus diuji kebenarannya.¹⁵

1. H_a : ada korelasi olahraga panahan dan percaya diri atlet remaja pada cabang olahraga Persatuan Panahan Indonesia (PERPANI) Jember
2. H_o : tidak ada korelasi olahraga panahan dan percaya diri atlet remaja pada cabang olahraga Persatuan Panahan Indonesia (PERPANI) Jember

I. Sistematika Pembahasan

BAB I : yakni bab yang berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan, sistematika Penelitian.

BAB II:Yakni Memuat uraian tentang tinjauan pustaka terdahulu dan kerangka teori relevan dan terkait dengan tema skripsi.

¹⁴ Betrik Teofa Perkasa Wibafiet Billi Yacise, Puthu Agus Dharmahita, "Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Terhadap Kemampuan Memanah Jarak 50 Meter Pada Atlet Panahan", *Jurnal Medikora* Volume 02, No. 1 (2021) : 06.

¹⁵MamamAbddurrahman, Sambas Ali Muhidin, AtingSomantri, *Dasar-Dasar Metode Statistika Untuk Penelitian* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2011) : 149.

BAB III: Memuat secara rinci metode penelitian penelitian yang digunakan peneliti beserta alasannya, jenis penelitian, desain, lokasi, populasi dan sampel, metode pengumpulan data, definisi konsep dan variable, serta analisis data yang digunakan.

BAB IV: yakni berisi hasil Penelitian, klasifikasi bahasan disesuaikan dengan pendekatan, sifat penelitian, dan rumusan masalah atau fokus penelitiannya, (2) Pembahasan, Sub bahasa dan dapat digabung menjadi satu kesatuan, atau dipisah menjadi sub bahasan tersendiri.

BAB V: yakni bab terakhir berisi yang kesimpulan dan saran-saran. Kesimpulan menyajikan secara ringkas seluruh penemuan penelitian yang ada hubungannya dengan masalah penelitian. Kesimpulan diperoleh berdasarkan hasil analisis dan interpretasi data yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya.

UIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

BAB II

KAJIAN KEPUSTAKAAN

A. Penelitian terdahulu

Tujuan penelitian terdahulu adalah sebagai salah satu acuan peneliti dalam melakukan penelitian sehingga dapat memperkaya teori yang digunakan dan untuk menghindari adanya plagiasi dalam penelitian ini, diantaranya adalah:

1. Agus Sufriyanto dan Yanladila Yetlas Putra, Jurnal Universitas Negeri Padang, “ Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Sepak Bola Kabupaten Kerinci (2019)”. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan metode eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari hubungan sebab akibat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian latihan *Imagery mental* terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet sepak bola. Artinya, dengan latihan *Imagery mental* atlet mampu berfikir positif dan berorientasi pada penyelesaian masalah serta mengendalikan emosi untuk tetap tenang dan baik dalam kondisi dibawah tekanan. Dengan kata lain hipotesis dari penelitian ini yang menyatakan adanya peningkatan kepercayaan diri pada atlet dapat diterima.¹⁶

¹⁶ Agus Sufriyanto dan Yanladila Yetlas Putra, “ Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Sepak Bola Kabupaten Kerinci (Jurnal, Padang, Universitas Negeri Padang, 2019)”

2. Irmawati, Skripsi, “ Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Daya Tahan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Memanah Jarak 30 Meter (Studi Pada Atlet Panahan Perempuan NPC (National Paralympic Committee of Indonesia))”, 2020. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Korelasional dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Tujuan penelitian ini untuk kemampuan otot lengan tangan dan daya tahan lengan untuk meneruskan kontraksi dalam jangka waktu yang panjang atau lama, serta pemulihan yang cepat setelah lelah.

Berdasarkan penelitian tersebut memperoleh hasil ada hubungan yang signifikan antara daya tahan otot lengan dengan kemampuan memanah jarak 30 meter. Secara bersama-sama ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan daya tahan lengan dengan kemampuan memanah jarak 30 meter.¹⁷

3. Rizal Fajar Dwi, Jurnal Kepeleatihan Olahraga, “Hubungan Konsep Diri dan Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Memanah Pada Cabang Olahraga Panahan ” (2015). Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif deskriptif dengan teknik korelasional. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan konsep diri dan kecerdasan emosional dengan prestasi memanah pada cabang olahraga panahan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi memanah pada atlet. Terindikasi bahwa dengan kondisi mental yang stabil, prestasi

¹⁷ Irmawati, Skripsi, “ Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Daya Tahan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Memanah Jarak 30 Meter (Studi Pada Atlet Panahan Perempuan NPC (National Paralympic Committee of Indonesia))”, 2020.

olahraga panahan dapat diraih dengan lebih baik. Dengan kata lain hipotesis dari penelitian ini yang menyatakan hubungan konsep diri dan kecerdasan emosional dengan prestasai memanah dapat diterima.¹⁸

4. Zuma Noor Izzah, “Pengaruh pelatihan memanah terhadap kepercayaan diri remaja” 2018. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *pretest-posttest control group design ekspreimen*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan memanah terhadap kepercayaan diri remaja.

Berdasarkan penelitian ini terdapat bahwa tidak ada pengaruh pengaruh memanah terhadap kepercayaan diri remaja, karena kurangnya kesungguhan peserta dalam mengikuti pelatihan memanah dan masih adanya keraguan dan takut salah yang menyebabkan kurang tercapai aspek dalam pelatihan panahan.¹⁹

5. Mirhan, Jeane Betty Kurnia Jusuf, Jurnal Olahraga Prestasi, “ Hubungan antara percya Diri dan Kejra Keras Dalam Olahraga dan Keterampilan Hidup” 2016. Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif deskriptif dan teknik regresi berganda. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap *peak performance* atlet futsal remaja.

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri dengan *peak performance*, yang

¹⁸ Rizal Fajar Dwi, “Hubungan Konsep Diri dan Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Memanah pada Cabang Olahraga Panahan” (*Jurnal Ke pelatihan Olahraga*, Bandung, Universitas Pendidikan Indonesia, 2015)

¹⁹ Zuma Noor Izzah, “Pengaruh Olahraga Memanah Terhadap Kepercayaan Diri Remaja” (Surakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018)

berarti semakin tinggi percaya diri semakin tinggi pula *peak performance* yang dimiliki.

Tabel 2.1
Penelitian Terdahulu

No	Nama, Judul dan Tahun	Metode	Persamaan dan Perbedaan
1.	Agus Sufriyanto dan Yanladila Yetlas Putra, Jurnal Universitas Negeri Padang, “ Pengaruh Latihan <i>Imagery</i> Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Sepak Bola Kabupaten Kerinci (2019)”	- Penelitian terdahulu ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif. Teknik yang digunakan menggunakan uji t-test dengan bantuan <i>SPSS16.00</i>	- Persamaan pada penelitian ini sama-sama membahas mengenai kepercayaan diri pada atlet, namun perbedaannya penelitian terdahulu menggunakan eksperimen kuantitatif sedangkan peneliti menggunakan kuantitatif deskriptif.
2.	Irmawati, Skripsi, “ Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Daya Tahan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Memanah Jarak 30 Meter (Studi Pada Atlet Panahan Perempuan NPC (National Paralympic Committee of Indonesia))”, 2020.	- Peneliti terdahulu menggunakan jenis penelitian korelasional dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran	- Persamaan pada penelitian ini sama-sama membahas mengenai kemampuan otot lengan tangan dan daya tahan lengan untuk meneruskan kontraksi dalam jangka waktu yang panjang atau lama, serta pemulihan yang cepat setelah lelah.

3.	Rizal Fajar Dwi, Jurnal Kepeleatihan Olahraga, “Hubungan Konsep Diri dan Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Memanah Pada Cabang Olahraga Panahan ” (2015).	- Penelitian terdahulu menggunakan metode deskriptif dengan teknik korelasional.	- Persamaan pada penelitian ini berfokus pada konsep diri dan kecerdasan emosional sedangkan peneliti berfokus pada percaya diri
4	Zuma Noor Izzah, “Pengaruh pelatihan memanah terhadap kepercayaan diri remaja” 2018	- Penelitian terdahulu menggunakan metode eksperimen murni dengan memberikan pretest dan posttest	- Persamaan penelitian sama-sama meneliti pengaruh memanah terhadap kepercayaan diri
5	Mirhan, Jeane Betty Kurnia Jusuf, Jurnal Olahraga Prestasi, “ Hubungan antara percaya Diri dan Kejra Keras Dalam Olahraga dan Keterampilan Hidup” 2016	- Penelitian terdahulu menggunakan jenis penelitian kualitatif	- Persamaan dalam penelitian sama-sama meneliti hubungan percaya diri dalam olahraga pada keterampilan hidup

B. Kajian Teori

1. Memanah

a. Pengertian memanah

Olahraga merupakan aktivitas gerak guna menguatkan dan menyehatkan tubuh. Olahraga adalah proses pendidikan yang menghasilkan kualitas yang baik dalam hal fisik dan mental. Disisi lain dari olahraga banyak orang terlibat dengan olahraga baik secara langsung atau tidak, menjadi penonton ataupun aktif tampil. Olahraga dapat dilakukan dengan sederhana oleh siapapun tanpa

terkecuali sehingga dapat menjembatani etnis dan budaya.²⁰ Layaknya dalam perlombaan siapapun dapat ikut serta dalam mengikuti lomba olahraga apapun dengan seringnya berlatih dan tekad yang kuat.

Karena olahraga mengandung unsur-unsur permainan serta berisi perjuangan terkait interaksi dengan lingkungan dengan kemampuan dan kesenangan. Namun olahraga tidak dapat diartikan sebagai kompetisi, karena tanpa kompetisi pun olahraga berubah menjadi kegiatan bermain dan rekreasi. Begitupun sebaliknya olahraga tidak hanya semata-mata bermain karena aspek kompetitif penting dalam hakikatnya.

Olahraga merupakan memiliki berbagai macam seperti sepak bola, berenang, memanah dan lainnya. Nilai positif dari olahraga adalah mengajarkan pada seseorang kedisiplinan, membentuk jiwa sportifitas, tidak mudah menyerah, memiliki jiwa kompetitif yang tinggi, semangat bekerjasama, mengerti akan aturan, berani mengambil keputusan, membentuk jiwa yang mengandung aspek kesetiaan kebanggaan dan kehormatan.²¹

Pada dasarnya cabang olahraga panahan merupakan gabungan antara olahraga dan seni. Dikatakan olahraga karena menggunakan otot-otot ketahanan fisik seperti kekuatan otot lengan dan daya tahan

²⁰ Jerry Indrawan dan Muhammad Prakoso Aji, “Olahraga Sebagai Pemersatu Bangsa dan Upaya Perdamaian Dunia”, Jeri.indrawan@upnvj.ac.id (2017) : 75

²¹Bafirman H.B, “Pembentukan Karakter Siswa Melalui Pembelajaran Penjasorkes” (Jakarta:Prenamedia Group, 2016) hal. 116

lengan. Sedangkan disebut seni karena membutuhkan sentuhan jiwa yang halus, kesabaran, keuletan dan ketahanan mental.

Faktor koordinasi antara kekuatan otot lengan dan daya tahan lengan sangat menentukan dalam menghasilkan teknik dasar panahan. Hasil penampilan dari memanah tersebut dapat dilihat melalui jumlah skor anak panah yang perkenaan pada target. Selain itu faktor lain yang dibutuhkan dalam panahan yakni kecepatan dalam mengambil keputusan, ketepatan menganalisa situasi, kemampuan mengendalikan situasi.

Salah satu bentuk kesegaran dalam kesehatan jasmani yakni daya tahan lengan. Dengan daya tahan lengan yang baik mampu memberikan performa agar tetap optimal dari waktu ke waktu karena memiliki waktu menuju kelelahan yang cukup panjang. Kekuatan otot dibutuhkan agar mampu membangkitkan tenaga terhadap suatu tahanan, sedangkan daya tahan otot merupakan batas kemampuan individu pada waktu beraktifitas ketika timbul rasa lelah karena jangka waktu yang lama.²²

Sedangkan olahraga panahan dalam bahasa inggris *Archery* adalah suatu kegiatan menggunakan busur panah untuk menembakkan anak panah. Olahraga panahan adalah suatu aktivitas yang memerlukan energi untuk ditransfer dari busur ke anak panah agar

²² Nawir Nukhrawi, "Kontribusi Kekuatan Otot Tangan dan Daya Tahan Lengan Dengan Kemampuan Memanah Jarak 30 Meter Pada Atlet Panahan Sulawesi Selatan", *Jurnal Kesehatan Olahraga* Volume 02, No.2 (2011) :123-124.

menggerakkan pada sasaran yang dituju.²³Memamah adalah suatu cabang olahraga yang menggunakan busur dan anak panah yang mana dilepaskan melalui lintasan tertentu menuju sasaran pada jarak tertentu. Peralatan memamah adalah media yang mutlak dimiliki oleh seorang atlet panahan. Dengan peralatan yang memadai, seorang atlet akan merasa nyaman dan lebih percaya diri.²⁴

Namun pemanah tidak hanya memiliki peralatan namun juga harus memahami alat yang digunakan. Memamah tidak hanya membutuhkan teknik namun juga dibutuhkan keakuratan dalam membidik atau menembak. Karena sebenarnya sumber bukanlah terletak pada mata melainkan terletak dibalik selaput putih tipis yang tertekan turun karena cairan yang mengintarnya yang terletak dibelakang otak.

Selain itu kondisi hati dan pikiran juga amat berpengaruh, seperti halnya ketika pemanah handal melepas tembaknya dalam keadaan hati dan pikirannya sedang terbagi hal lain, niscaya tembakannya meleset. Begitu pun sebaliknya, jika pemanah amatir yang sehat dan kondisi hatinya baik dapat menghasilkan tembakan yang sempurna dan tepat sasaran.²⁵

²³Danar Arga Baskoro, "Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Vo2 max dan Persepsi Kinestetik Terhadap Akurasi Tembakan 50 Meter" *Journal of Physical Education, Sport, health and Reaction*, 2016, : 131.

²⁴Yasiruddin, Wahyudin, Husriani Husain, "Penerapan Metode Pembelajaran Asriot Pada MK. Panahan Terhadap Mahasiswa PJKR FIK UNM" *Google Scholar*, 2018, scholar.google.co.id

²⁵Qori Afrizan Al-Khered, "Pusaka ilmu memamah dalam Islam" (Solo : Al Wafi Publishing, 2020) hal.144.

Mencapai prestasi optimal atlet harus memiliki fisik, teknik, taktik dan psikologi yang baik. Fisik merupakan hal utama yang harus dipersiapkan dengan baik untuk prestasi yang maksimal, teknik dilakukan dengan tepat karna menjadi faktor yang mempengaruhi perkenaan anak panah pada target, taknik merupakan cara atlet agar mampu menguasai situasi yang terjadi pada perlombaan, psikologi merupakan faktor penunjang guna mendapat hasil yang maksimal.²⁶

Adapun menurut Alderman meningkat atau menurunnya prestasi atlet ditinjau dari 4 dimensi :

1. Kesegaran jasmani meliputi *endurance, power, strength, flexibility, agility, speed, reaction, coordination* dan sebagainya.
2. Keterampilan yakni kemampuan terampil dalam mengatur koordinai, waktu reaksi, kinestetik, kelincahan, dalam melakukan gerakan-gerakan sesuai cabang olahraga yang digeluti.
3. Bakat dan pembawaan fisik, yakni meliputi keadaan fisik, kemampuan gerak, berat badan, tinggi badan dan sebagainya.
4. Psikologik yakni aktualisasi dalam mencari sifat kepribadian seperti disiplin, keinginan untuk lebih dari orang lain, kestabilan emosi, percaya diri, berani, tanggung jawab, terbuka dan lainnya.²⁷

Panahan merupakan salah satu benda tajam yang, sehingga perlu adanya pengetahuan tentang apa saja yang dapat melukai guna untuk pencegahan. Berikut cedera yang ada pada olahraga cabang panahan :

²⁶ Pelana Ramdan, Oktafiranda Nadya dwi, *Teknik Dasar Olahraga Panahan*. (Depok : PT Raja Grafindo Persada), 2107., 107.

²⁷ Pelana Ramdan, Oktafiranda Nadya dwi., 107.

1. Cedera pada muka dan kepala

Teknik memanah yang keliru serta sarana yang tidak memenuhi syarat sering terjadi kecelakaan yang mengakibatkan cedera seperti lecet pada muka dan memar pada tangan dan pipi disebabkan string yang mengenai tangan dan pipi. Juga terkadang dari busur yang kurang baik kualitasnya bisa patah yang mengakibatkan luka serius seperti luka memar, bocor kepala dan memungkinkan cedera pada pergelangan tangan.

2. Cedera pada tangan

Kekeliruan pada teknik juga mengakibatkan cedera pada tangan seperti luka-luka lecet, memar. Hal tersebut disebabkan pada saat memanah, jika anak panah tidak sesuai dengan busur yang dipakai salah satunya terlalu pendek. Juga terkadang pada saat menarik tali busur yang kemungkinan anak panah mengenai tangan pemegang busur yang bisa menyebabkan luka tusuk.²⁸

b. Sejarah awal panahan

Panahan adalah simbol dari kekuatan dan kekuasaan yang memberikan keberuntungan dan status tertentu pada lingkungannya.

Dibuktikan dengan berbagai pertempuran yang dapat mengubah sejarah. Banyak macam bentuk dan bahan yang dipakai dalam menciptakan alat berbagai negara seiring berjalannya waktu. Seperti

²⁸ Pelana Ramdan, Oktafiranda Nadia dwi, 119

halnya Yunani dan Turki yang memakai campuran kayu, tulang dan lilitan kulit sebagai bahan membuat busur.

Begitu pula dengan Indonesia yang memiliki Irian sebagai tanda bahwa kita juga memiliki sejarah mengenai panahan, yang bahkan para raja menggunakan sebagai alat berburu dan perang. Berbagai fakta sejarah mengungkapkan bahwa panahan merupakan bagian-bagian menarik untuk dicatat dari tahun 1959, pemanah modern berhasil memecahkan rekor dengan busur kuno. Selama 25 tahun terakhir banyak yang kembali tertarik pada panahan ketika Pendeta berhasil membidik 17 ekor singa Afrika.

Busur telah ditemukan pada masa Paleolitik atau awal periode Mesolitik. Sedangkan petunjuk tertua akan fungsi panahan ditemukan di Eropa dari Stellmor di lembah Ahrensburg, bagian utara Hunburg Jerman pada akhir Paleolitik sekitar 10.000 – 9.000 SM. Terbuat dari kayu pinu terdiri dari poros depan 15-20 cm atau 6-8 inci dengan titik sumbu.

c. **Panahan sebagai olahraga**

Panahan adalah olahraga yang membutuhkan *skill* khusus, baik ketepatan, koordinasi, juga melatih mental dan meningkatkan kondisi jasmani. Pada tahun 1676 Raja Charles II dari Inggris menobatkan panahan sebagai olahraga, yang kemudian diikuti oleh negara lain

salah satunya Negara Indonesia.²⁹ Sehingga memunculkan club-club baru panahan dari berbagai wilayah Indonesia yang kemudian membentuk organisasi Persatuan Panahan Indonesia (PERPANI).

Panahan adalah salah satu cabang olahraga yang memerlukan koordinasi, daya tahan, panjang tarikan yang berpengaruh pada jauhnya tembakan, keseimbangan serta juga memerlukan konsentrasi serta feeling yang baik untuk mendapatkan keakurasian memanah. Ketepatan menembak dalam memanah sangat menjadi penentu dalam panahan, dimana jika tepat dalam tembakan maka akan mendapat nilai maksimal juga kepuasan tersendiri bagi individu dalam bermain panahan.

Tenaga yang memadai juga diperlukan dalam memanah guna mentransfer tenaga dari busur ke anak panah, semakin direntangkannya busur semakin akan menghasilkan potensi tinggi. cara menghasilkan kekuatan yang efisien pada tarikan, pemanah harus mampu mengontrol dan mengandakan otot-otot punggung. Pemanah harus mampu merasakan pertemuan antara kedua belikat ketika menarik busur dengan penuh. Namun menarik busur dengan berlebihan justru berbahaya dan dapat mengakibatkan busur patah,

²⁹ Annisa Anindyka, "Berolahraga dan Menunaikan Sunah dengan Memanah," Kompasiana, 25 Juli 2021, <https://www.kompasiana.com/annisanindyka3274>

maka darinya perlunya busur untuk dilentukkan pada tingkatan tertentu sesuai kemampuan agar aman dan efisien.³⁰

d. Masuknya panahan ke Indonesia

Upaya dalam meningkatkan perkembangan prestasi olahraga panahan Indonesia mengadakan banyak *event* sebagai wujud menciptakan prestasi yang tentunya memerlukan kerja keras seperti pelatihan yang sistematis, pembinaan yang tepat, bibit atlet berkualitas, pelatih yang berkualitas dan sarana prasarana.

Hal yang mendukung dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga panahan adalah meningkatkan prestasi. Keberhasilan prestasi tidak lepas dari dukungan berbagai pihak salah satunya adalah pelatih yang dituntut mampu menerapkan program latihan yang sesuai dengan kemampuan atlet, dan harus memantau setiap latihan serta membina terus menerus. Munculnya klub-klub di berbagai wilayah memunculkan Persatuan Panahan Indonesia (PERPANI) yang merupakan wujud perkembangan olahraga panahan di Indonesia.³¹

Memanah dapat dikatakan sebagai olahraga karena kegiatan ini membutuhkan fisik yang kuat sehingga perlu berlatih agar membentuk otot yang kuat ketika menarik busur. Semakin berat tingkat tarikan semakin jauh anak panah akan melesat. Keistimewaan aktivitas memanah bukan hanya sekedar olahraga akan tetapi juga melibatkan

³⁰ Irmawati, “ Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Daya Tahan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Memanah Jarak 30 Metr (Studi Pada Atlet Panahan Perempuan NPC)”, (Skripsi, Universitas Negeri Semarang, 2020), 7-8.

³¹ Dwiki Adi Septian, “ Studi Tentang Manajemen Atlet Panahan pada Nasa Archery Club Ponorogo,” *Jurnal Media Neliti* (2011), : 2

rasa, maka darinya kondisi baik tidaknya mental turut andil dalam menentukan pertandingan.³²

Olahraga merupakan gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh seperti sepak bola, berenang, memanah dll. Nilai positif dari olahraga adalah mengajarkan pada seseorang kedisiplinan, membentuk jiwa sportifitas, tidak mudah menyerah, memiliki jiwa kompetitif yang tinggi, semangat bekerjasama, mengerti akan aturan, berani mengambil keputusan, membentuk jiwa yang mengandung aspek kesetiaan kebanggaan dan kehormatan.³³

Sedangkan olahraga panahan dalam bahasa inggris *Archery* adalah suatu kegiatan menggunakan busur panah untuk menembakkan anak panah. Olahraga panahan adalah suatu aktivitas yang memerlukan energi untuk ditransfer dari busur ke anak panah agar menggerakkan pada sasaran yang dituju.³⁴ Memanah adalah suatu cabang olahraga yang menggunakan busur dan anak panah yang mana dilepaskan melalui lintasan tertentu menuju sasaran pada jarak tertentu. Peralatan memanah adalah media yang mutlak dimiliki oleh seorang atlet panahan. Dengan peralatan yang memadai, seorang atlet akan merasa nyaman dan lebih percaya diri.³⁵

³² Naniien Yuniar, “Keistimewaan Belajar Memanah,” Antara News, 19 Oktober 2015, www.antaraneews.com

³³ Bafirman H.B, “Pembentukan Karakter Siswa Melalui Pembelajaran Penjasorkes” (Jakarta: Prenamedia Group, 2016) hal. 116

³⁴ Danar Arga Baskoro, “Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Vo2 max dan Persepsi Kinestetik Terhadap Akurasi Tembakan 50 Meter” *Journal of Physical Education, Sport, health and Reaction*, 2016, : 131.

³⁵ Yasiruddin, Wahyudin, Husriani Husain, “Penerapan Metode Pembelajaran Asriot Pada MK. Panahan Terhadap Mahasiswa PJKR FIK UNM” *Google Scholar*, 2018, scholar.google.co.id

Namun pemanah tidak hanya memiliki peralatan namun juga harus memahami alat yang digunakan. Memanah tidak hanya membutuhkan teknik namun juga dibutuhkan keakuratan dalam membidik atau menembak. Karena sebenarnya sumber bukanlah terletak pada mata melainkan terletak dibalik selaput putih tipis yang tertekan turun karena cairan yang mengintarnya yang terletak dibelakang otak.

Selain itu kondisi hati dan pikiran juga amat berpengaruh, seperti halnya ketika pemanah handal melepas tembaknya dalam keadaan hati dan pikirannya sedang terbagi hal lain, niscaya tembakannya meleset. Begitu pun sebaliknya, jika pemanah amatiran yang sehat dan kondisi hatinya baik dapat menghasilkan tembakan yang sempurna dan tepat sasaran.³⁶

e. Manfaat memanah

1) Melatih kesabaran

Dalam memanah dituntut untuk dapat membidik tepat sasaran dengan tepat sekalipun jauh. Maka fokus dan konsentrasi berperan penting dalam olahraga panahan. Gerakan harus sesuai dengan pikiran serta suasana hati yang stabil sangat berpengaruh pada bidikan, sehingga secara tidak langsung melatih fokus antara

³⁶Qori Afrizan Al-Khered, *"Pusaka ilmu memanah dalam Islam"* (Solo : Al Wafi Publishing, 2020) hal.144.

pikiran emosi dan *pshycomotoric*. Hal ini juga data melatih konsentrasi serta lebih fokus pada kehidupan sehari-hari.³⁷

2) Melatih koordinasi dan kecepatan

Memiliki koordinasi antara tangan dan mata sangat diperlukan dalam memanah. Dengan berbagai gerakan yang berbeda seperti membidik dan melepaskan anak panah sesuai dengan pengamatan mata, *cerebellum* yang berada di belakang otak akan mengirim sinyal pada otot untuk menjaga kondisi tubuh agar seimbang.

3) Meningkatkan kepercayaan diri

Salah satu pengaruh dalam pembentukan percaya diri terlatih dari kegiatan sehari-hari. Selain percaya diri juga menambah sikap keberanian dengan melakukan olahraga memanah. Mencoba membidik pada sasaran yang tepat bagi sebagian orang bisa menjadi hal yang menegangkan. Perasaan ragu yang akhirnya menimbulkan kegagalan dalam usaha memanah tepat sasaran.³⁸

4) Menambah Kecerdasan

Selain melatih fokus memanah juga menambah kecerdasan, hal ini karena dalam memanah membutuhkan untuk terbiasa berfikir seperti mengatur strategi, mengatur bagaimana kesinkronan pikiran dan hati agar tetap tenang dalam membidik.

³⁷Yunita Fella Suffa, “Kajian Filosofi Perkembangan Olahraga Panahan Indonesia di Museum Olahraga Nasional” (Tesis, Universitas Negeri Semarang, Semarang, 2018), 27.

³⁸Yunita Fella Suffa, 27

Dari seringnya berlatih berfikir tersebut maka akan bertambah juga kecerdasan pada otak.

5) Melatih berfikir positif

Manfaat ini berkesinambungan dengan point (4) dalam melatih berfikir yakni berfikir positif. Sama halnya ketika atlet berfikir positif terhadap dirinya untuk membidik tepat sasaran. Ketika terbiasa maka akan terserap dalam diri untuk selalu erfikir positif dalam kehidupan sehari-hari.

2. Kepercayaan diri

a. Definisi percaya diri

Kepercayaan diri atau *self confident* merupakan sikap yang dimiliki oleh individu yang dapat berkembang dengan baik, namun dapat pula mengalami penurunan yang dapat membuat individu sulit bahkan tidak ingin melakukan sesuatu. Menurut Lauster menyatakan kepercayaan diri merupakan sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sehingga individu yang bersangkutan tidak selalu cemas, bebas melakukan hal yang disukai, bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, pribadi yang hangat dan sopan serta mampu mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.³⁹

Salah satu tujuan konseling adalah meembantu individu dalam membangun rasa percaya terhadap diri sendiri. Dari berbagai macam teori psikologi salah satu teori yang dapat membantu individu untuk

³⁹ Sifat'atur Rif'ah Nur Hidayati, Siti Nur savira, " Hubungan Antara Konsep Diri dan Kepercayaan Diri dengan Insensitas Pengguna Media Sosial," *Jurnal Penelitian Psikologi* Volume 08, Nomor 03 (2018):18

percaya diri adalah teori behavioral. Dalam teori behavioral tingkah laku diarahkan agar memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku maladaptive, memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan.

Dalam penerapannya behavior memiliki beberapa metode yang data digunakan untuk mengubah perilaku yaitu, *disensitisasi sistematis*, *implosive*, *aversi* dan pengondisian operan. Pada dasarnya pengondisian operan melibatkan pemberian *reward* atas kemunculan tingkah laku yang diharapkan. Salah satu metode yang digunakan dengan teknik *positive reinforcement*.⁴⁰

Latar belakang baik buruknya individu mempengaruhi tingkat kepercayaan diri dimana percaya diri merupakan pondasi berharga yang dapat mempengaruhi kehidupannya dalam berinteraksi di masyarakat. Adanya kepercayaan diri juga berpengaruh pada pengaktualisasian potensi pada diri, namun percaya diri juga dipengaruhi keterampilan dan keterampilan yang dimiliki.⁴¹

Salah satu untuk melihat lebih jauh akibat kita memiliki konsep diri negatif ataupun positif dengan melihat karakteristik orang lain yang memiliki konsep diri yang sesuai yang akan kita lihat. Menurut Brooks dan Emmert ada 4 karakteristik orang dengan konsep diri yang negatif :

⁴⁰Ni Luh Asri, Ni Ketut Suarni, Dewi ari WMP, “Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik *Positive Reinforcement* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri dalam Belajar Pada Siswa”, *Undiksha jurusan bimbingan konseling* 2, No:1(2014): 4-5.

⁴¹ Syaipul Amri, “Pengaruh Kepercayaan Diri (*Self Confident*) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika” *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia* 03, no. 02 (Desember, 2018) : 157

1. Peka terhadap kritikan orang lain

Bagi individu yang memiliki konsep diri yang negatif kritikan merupakan ejekan untuk merendahkan harga diri sehingga menyebabkan marah atau naik pitam. Dalam berkomunikasi orang tersebut cenderung menghindari dialog yang terbuka dan bersikeras mempertahankan pendapatnya dengan logika yang keliru.

2. Sangat responsive terhadap pujian dan bereaksi secara berlebihan walaupun berusaha tidak menampakkan.
3. Hiperkritis terhadap orang lain, banyak mengeluh, meremehkan prestasi orang lain.
4. Berfikiran negatif bahwasanya merasa tidak disenangi orang lain akibatnya merasa tidak diperhatikan. Kurang mampu menunjukkan sikap yang hangat dan bersahabat sehingga tidak mampu membangun interaksi sosial dengan baik
5. Pesimis terhadap masa depan dan persaingan, mudah putus asa menghadapi permasalahan sehingga mengakibatkan dirinya jarang berhasil dalam mencapai prestasi yang membanggakan.

Sedangkan sebaliknya, orang yang memiliki konsep diri yang positif sebagai berikut :

1. Yakin atas kemampuannya dalam menghadapi masalah
2. Merasa setara dengan orang lain
3. Menerima pujian tanpa rasa malu

4. Menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat.
5. Mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenanginya, dan berusaha mengubahnya.⁴²

b. Karakteristik Kepribadian Percaya Diri

Kepribadian adalah karakter yang dinamis yang bersifat unik dan konsisten sehingga hal tersebut yang membedakan individu satu dan yang lainnya. Menurut Lauster orang yang memiliki rasa percaya diri yang positif memiliki karakteristik sebagai berikut :

1. Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu keoptimisan seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan
2. Optimis, yaitu sikap individu yang selalu memiliki pandangan baik dalam menghadapi segala hal dalam diri, harapan dan kemampuannya.
3. Obyektif, yaitu memandang segala sesuatu dengan kebenaran semestinya bukan karna karena menurut asumsi pribadi.
4. Bertanggung jawab, yaitu kesediaan seseorang dalam menanggung resiko atas segala sesuatu yang individu perbuat.

⁴² Farozin, Muh dan Fathiyah, Kartika Nur, *Pemahaman Tingkah Laku Individu*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2004), 07

5. Rasional dan realistis, yaitu menganalisa suatu masalah menggunakan pemikiran yang dapat diterima akal dan sesuai dengan kenyataan.⁴³

c. Terbentuknya Konsep Percaya Diri

Terbentuknya percaya diri diperoleh dari lingkungan dan keluarga. Sikap orang tua yang terlalu melindungi anak menyebabkan kurangnya percaya diri pada anak karena terlalu membatasi pengalaman anak. Beberapa tokoh juga mengemukakan bahwa percaya diri juga dapat terbentuk dari pengalaman psikologik yang diperoleh dengan interaksi sosial. Dengan adanya interaksi sosial dengan orang lain maka individu memperoleh informasi tentang dirinya dan dengan koparasi sosial, remaja dapat evaluasi yang kemudian memperoleh pemahaman tentang dirinya.⁴⁴

Selain itu menumbuhkan percaya diri dimulai dari diri sendiri dengan memupuk rasa percaya diri dengan berpikir positif pada diri sendiri. Ada beberapa cara mengembangkan rasa percaya diri :

1. Menilai diri secara objektif

Belajar menilai diri sendiri baik kekurangan maupun kelebihan secara jujur dan objektif dengan menyusun daftar kelebihan atau kekurangan agar individu menyadari keberhargaan diri dari potensi yang dimiliki.

⁴³ Petter Lauster, "*Tes Kepribadian*", (Jakarta : Bumi Aksara, 2006), hal. 12-13

⁴⁴ H. Safriyani, "*Kepercayaan Diri dan Kematangan Beragama*", (Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia, 2000), hal. 14

2. Memberi penghargaan pada diri sendiri

Memberikan apresiasi sekecil apapun pada diri sendiri sama halnya dengan mempercayai bahwa diri memiliki hal yang berharga.

3. Berfikir positif

Berfikir positif bukan berarti menjamin keberhasilan hidup, akan tetapi setidaknya sudah berada pada jalan yang benar untuk menuju keberhasilan. Berlatih untuk memerangi asumsi negatif pada diri, karena dengan demikian tanpa disadari pikiran tersebut akan terus masuk kedalam alam bawah sadar sehingga sulit untuk berfikir positif.⁴⁵

d. Faktor percaya diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri digolongkan menjadi 2, yaitu faktor internal dan eksternal :

a. Faktor Internal

1. Pengalaman

Setiap individu pasti pernah merasakan kegagalan dan keberhasilan dalam hidupnya. Kegagalan akan membentuk gambaran yang buruk dan merugikan bagi individu. Sebaliknya pengalaman keberhasilan tentu menguntungkan bagi perkembangan individu yang akan membentuk gambaran diri baik sehingga akan timbul rasa percaya diri dalam individu.⁴⁶

⁴⁵ Hulukati Wenny, “*Pengembangan Diri Siswa*”, Gorontalo : Ideas Publishing, 2016. Hal. 06

⁴⁶ Mustofa Nifki, “*Pengaruh Percaya Diri Terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Islam Al Ma’Arif Singosari Malang*”, (Skripsi, Universitas Islam Negeri Malang, Malang, 2008), 24.

2. Konsep diri

Konsep diri dapat mempengaruhi persepsi individu tentang lingkungan sekitar dan perilakunya. Dengan demikian individu mampu mengatasi problem dalam kehidupan keseharian, cenderung lebih independen, percaya diri dan bebas dari karakter yang tidak diinginkan.

Sebaliknya apabila konsep diri negative, anak akan mengembangkan perasaan tidak mampu, ragu dan rendah diri. Sehingga individu yang memiliki konsep diri yang baik akan lebih bisa mengatasi kehidupannya dalam situasi apapun, mau menerima pujian atau penolakan dan bisa menghargai orang lain.⁴⁷

b. Faktor eksternal

1. Pola asuh

Faktor pola asuh dan interaksi orang tua dengan anak adalah faktor yang amat mendasar. Orang tua yang menunjukkan kasih sayang, perhatian, penerimaan, cinta serta kekuatan emosional yang tulus pada anak akan membangkitkan rasa percaya diri pada anak.

Anak akan merasa bahwa dirinya berharga sehingga meskipun ia melakukan kesalahan tetap merasa dicintai oleh orang tuanya. Dengan kemudian hari anak tersebut akan tumbuh

⁴⁷ Sri Murni, Galih Dwi Pradipta, pandu Kresnapati, “Kepercayaan Diri Atlet Bola Voli Club Tugu Muda Semarang Dalam Menghadapi Kejuaraan,” *Journal STAND : Sports and Development* 1, No. 2 (Oktober, 2019) : 96.

menjadi pribadi yang mampu menilai positif dirinya dan mempunyai harapan yang realistis pada dirinya seperti orang tuanya meletakkan harapan realistis pada dirinya.

2. Masyarakat

Sebagai masyarakat kita diharuskan berperilaku sesuai dengan norma yang berlaku. Norma tersebut disampaikan melalui orang tua, teman sebaya sehingga norma tersebut menjadi bagian dari cita-cita individu. Semakin kita mampu memenuhi normadan diterima oleh masyarakat, semakin lancar harga diri kita berkembang, perlakuan masyarakat pada diri kita juga berpengaruh pada pembentukan harga diri dan percaya diri.⁴⁸

e. Ciri-ciri individu yang kurang percaya diri

1. Sulit melihat realita kekuangan diri dan memandang rendah kemampuan diri, namun disisi lain juga memberikan ekpektasi pada diri sendiri sehingga menimbulkan kekecewaan sebab tidak tercapainya ekspektasi tersebut.
2. Memiliki sikap pesimis sehingga membuat individu enggan berbuat karena menurutnya apa yang dilakukan sulit digapai dan tidak dapat dicapai. Orang yang tidak percaya diri selalu melihat diri dari sisi negatif sehingga hanya melihat keburukan dari orang lain ataupun sekitarnya.

⁴⁸ Aya Mamlu'ah, *Konsep Percaya Diri dalam AL Qur'an Surat Al Imran 139*, Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman Volume 01, No.01 (2019) :37

3. Memiliki perasaan takut gagal sehingga menghindari resiko dan tidak yakin bahwa akan berhasil. Orang yang tidak percaya diri cenderung merasa dirinya tidak mau berbuat sekalipun ia dapat melakukannya.
4. Orang yang tidak percaya diri sering mencari dan membicarakan kejelekan orang lain, sehingga dengan demikian ia merasa bahwa ada orang lain tidak lebih baik dari dirinya. Jelek yang dimaksud dalam hal kemampuan dan tingkah laku bukan secara fisik.
5. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata untuk mendapat pengakuan atau penerimaan kelompok. Individu tersebut tidak berani berbeda pendapat karna tidak tenang jika ditolak dari kelompoknya.
6. Cenderung menolak pujian yang ditujukan tulus karena merasa pujian tersebut tidak sesuai dengan keadaan dirinya dan menganggap hal tersebut ada sesuatu dibalik pujian tersebut.
7. Mudah menyerah, motivasi rendah, mudah putus asa, dan tergantung pada pengakuan serta bantuan dari orang lain.
8. Tidak mau mengakui prestasi orang lain karena merasa dia tidak mampu menghasilkan prestasi yang baik.⁴⁹

⁴⁹ Hulukati Wenny., 05

f. Aspek-aspek percaya diri

Lauster mengungkapkan beberapa ciri-ciri percaya diri, yaitu :

a. Mandiri

Mandiri adalah sikap dimana seseorang dapat bertanggung jawab atas dirinya, inisiatif dalam berfikir dan bertindak, dapat mengontrol diri dan berani dalam mengambil keputusan. Mandiri dapat terbentuk dari potensi dari keturunan orang tuanya, pola asuh atau pun sesuai stimulus yang di dapat dari lingkungan. Hal ini berkaitan dengan bagaimana individu mengatasi ketidakmampuan dalam mengambil keputusan disaat melepaskan anak panah.⁵⁰

b. Meyakini kemampuan diri

Keyakinan pada diri sendiri merupakan kemampuan individu untuk menilai dan memperbaiki fenomena yang terjadi. Kemampuan adalah potensi yang dimiliki individu seperti bakat, kepandaian, kepemimpinan dan lain -lain yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu. individu yang mampu meyakini dirinya sendiri, akan memunculkan kepercayaan pada diri sehingga merasa leluasa melakukan hal yang diinginkan.⁵¹

⁵⁰ S. Salama, "Hubungan Tipe Kepribadian Big five Dengan Kepercayaan Diri Berbicara DiDepan Umum", Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2014, hal. 24

⁵¹ Dinda Tiara Putri R., "Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa Berprestasi Rendah" (Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma, 2018) hal. 35

c. Berani

Keberanian merupakan suatu kemampuan tindakan yang tanpa ragu dilakukan sehingga mampu menghadapi resiko yang akan dihadapi. Dengan keberanian dapat menciptakan percaya diri sehingga individu lebih tenang dan dapat mengontrol diri secara baik. Hal ini berkaitan dengan keberanian atlet dalam melepas anak panah ketika berlomba dengan berlatih dan dukungan dari lingkungan sehingga individu lebih percaya diri dan dapat mengontrol diri.⁵²



⁵² Ammar Ma'rufi, Yusuf Suryana, Heri Yusuf Muhlisin, "Hubungan Sikap Berani Dengan Kepercayaan Diri pada Kegiatan Senam Irama," *Jurnal Ilmiah Pendidikan Sekolah Dasar* 5, n0.3 (2018) : 290

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan metode yang digunakan untuk meneliti suatu populasi atau sampel tertentu, dengan pengumpulan data menggunakan instrumen yang diolah dengan metode statistik bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Jenis pendekatan yang digunakan yakni kuantitatif deskriptif. Kuantitatif deskriptif yakni pendekatan yang digunakan untuk menganalisis data dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya.

Adapun jenis penelitian yang diterapkan pada penelitian ini yakni jenis korelasional. Jenis korelasi adalah jenis penelitian yang digunakan untuk mengukur hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan perubahan atau manipulasi terhadap data yang ada.⁵³ Penelitian ini terdiri dari satu variabel terikat dan satu variabel bebas yakni olahraga memanah (x) dan kepercayaan diri (y).

B. Penentuan populasi dan sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu. Menentukan populasi adalah langkah pertama yang dilakukan yang nantinya akan menjadi cangkupan kesimpulan penelitian.

⁵³ Sugiono 2018.,

Dengan melakukan penelitian populasi peneliti akan memperoleh data agar dapat menentukan sampel yang akan diambil.⁵⁴Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan. Populasi bukan sekedar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang dipelajari. Tetapi meliputi seluruh karakter atau sifat yang dimiliki objek atau subjek tersebut. Dalam penelitian ini populasi yang diambil di seluruh anggota Perpani cabang Jember berjumlah 80 responden.

2. Sampel

Sampel adalah bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasi.⁵⁵ Teknik sampel sebagai proses seleksi untuk mendapatkan sampel dalam kegiatan observasi atau penelitian. Sampel bentuknya bisa individu yang berdiri sendiri dan bisa juga kumpulan individu.

Metode pengambilan sample yang digunakan dalam peneitian ini adalah teknik *non probability sampling* yakni merupakan pemilihan sampel dengan pertimbangan peneliti sehingga tidak semua anggota populasi memiliki kesempatan yang sama sebagai anggota sampel.⁵⁶

Teknik *non probability* dengan metode *purposive sampling* yakni sampel yang diambil berdasarkan karakteristik tertentu yang disesuaikan dengan

⁵⁴Maman Abdur Rahman, Sambas Ali Muhdin, AtingSomatri, *Dasar- Dasar Metode Statistika* (CV. PustakaMedia:Bandung), 129.

⁵⁵ Fred L. Benu, Agus S. Benu, "*Metodologi Penelitian Kuantitatif*" (Prenada Media Group : Jakarta,2019) hal. 123

⁵⁶ Sugiono, "*Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*", (Alfabeta CV, Bandung, 2015) :82

tujuan atau masalah peneliti.⁵⁷ Menurut Suharsimi Arikunto pengambilan sampel jika subjek populasi kurang dari 100 responden sebaiknya diambil semua, namun jika subjeknya besar atau lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau 20-25%.⁵⁸ Dalam penelitian ini sampel yang diambil sebanyak 50 atlet dari total populasi yang berjumlah 80 atlet, karena yang diambil hanya yang sesuai dengan kriteria yang tertera.

Dengan demikian peneliti harus menetapkan criteria tertentu. Adapun kriteria yang dijadikan sebagai sample dalam penelitian ini yaitu :

- a. Atlet panahan jember
- b. Tergabung dalam club panahan
- c. Berdomisili jember
- d. Dapat dihubungi dan bersedia menjadi subyek penelitian
- e. Usia 12-21 remaja (Hurlock)

C. Teknik dan Instrument data

1. Teknik Pengumpulan Data

Data merupakan suatu keterangan atau fakta yang dapat dijadikan suatu informasi berupa gambaran, keterangan, dan fakta akurat pada kondisi tertentu. Oleh karena perlu adanya teknik pengumpulan data yang tepat untuk mengungkap suatu pengamatan.⁵⁹ Teknik atau cara pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan beberapa metode diantaranya :

⁵⁷ Maman Abdurrahman, Sambas Ali Muhtadin, Ating Somatri, “*Dasar-Dasar Metode Statistika*”, (CV Pustaka Media, Bandung, 2011) : 143

⁵⁸ Suharsimi Arikunto, “*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*”, (Jakarta, Rineka Cipta, 2010) : 185

⁵⁹ Maman Abdurrahman, Sambas Ali Muhtadin, Ating Somatri., 38

a. Observasi

Observasi merupakan pengamatan secara langsung menggunakan seluruh alat indra terhadap suatu objek dan dilakukan pencatatan guna menambah dan memperkuat data. Observasi memiliki tiga cara yaitu secara langsung (tanpa perantara), tidak langsung (dengan perantara) dan observasi partisipasi.⁶⁰ Observasi yang dilakukan bertujuan untuk menggambarkan hubungan objek yang ada di lapangan dengan subyek yang diteliti. Jenis observasi yang dilakukan peneliti adalah jenis observasi secara langsung. Observasi secara langsung merupakan pengamatan yang dilakukan langsung oleh peneliti ditempat kejadian atau peristiwa. Adapun hasil yang didapat dari observasi yang telah dilakukan peneliti perilaku yang sesuai dengan criteria yang ditentukan.

b. Angket (kuisisioner)

Angket atau kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data dengan cara memberi pernyataan atau pertanyaan yang tertulis untuk dijawab oleh responden.⁶¹ Jenis angket pada penelitian ini menggunakan angket tertutup dengan jenis skala likert. Jenis angket ini tidak memberkan kebebasan responden dalam menjawab karena peneliti telah memberikan alternative atau opsi jawaban.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi bentuk arsip, dokumen, tulisan angka

⁶⁰ Maman Abdurrahman, Sambas Ali Muhtadin, Ating Somatri., 38

⁶¹ Sugiono 2013., 199

dan gambar yang dapat mendukung suatu penelitian.⁶² Dokumentasi adalah pelengkap dari observasi dan wawancara yang lebih akurat jika didukung dengan adanya foto-foto, video serta data penting lainnya yang dapat diperoleh dari instansi yang menjadi obyek penelitian. Peneliti menambahkan dokumentasi pada penelitian ini guna menambah data konkrit yang dapat dilapangkan. Adapun dokumentasi yang dapat berupa foto, sejarah, dan profil.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen data merupakan alat bantu yang digunakan dalam penelitian guna untuk mengumpulkan data agar terstruktur dan lebih mudah. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan yakni instrumen skala. Skala merupakan angka atau simbol untuk mengukur sekelompok ukuran yang berhubungan dari satu variabel. Peneliti menggunakan skala likert yang telah dimodifikasi dengan empat alternative jawaban : (1) sangat tidak setuju, (2) tidak setuju, (3) setuju, (4) sangat setuju.⁶³ Responden menentukan tingkat persetujuan atau ketidaksetujuan mereka pada skala setuju-tidak setuju secara simetris untuk serangkaian pernyataan.

Tabel 3.1
Kategori Skor Item Skala Olahraga Memanah

Pernyataan Positif (<i>Favorable</i>)		Pernyataan Negatif (<i>Unfavorable</i>)	
Kategori Jawaban	Skor	Kategori Jawaban	Skor
SS	4	SS	1
S	3	S	2
TS	2	TS	3
STS	1	STS	4

⁶² Sugiono 2016., 476

⁶³ Sutrisno Hadi, “*Statistik Jilid I*“(Yogyakarta : AndiOffset, 2011), 112

Tabel 3.2
Kategori Skor Item Percaya Diri

Pernyataan Positif (<i>Favorable</i>)		Pernyataan Negatif (<i>Unfavorable</i>)	
Kategori Jawaban	Skor	Kategori Jawaban	Skor
SS	4	SS	1
S	3	S	2
TS	2	TS	3
STS	1	STS	4

Dengan demikian dapat diketahui intensitas perasaan mereka terhadap item yang diberikan.⁶⁴ Alasan peneliti menggunakan empat alternative jawaban karena kebanyakan masyarakat Indonesia cenderung memilih netral atau ragu-ragu dan menghindari pilihan-pilihan tertentu. Skala likert merupakan alat untuk mengukur persepsi individu dalam menanggapi suatu variabel yang telah ditetapkan peneliti.

Kemudian variabel dijabarkan menjadi indikator sehingga penilitin dapat menyusun item-item instrumen berupa pernyataan atau pertanyaan.⁶⁵ Data yang akan diperoleh peneliti melalui teknik pengumpulan data ini yaitu untuk mendapatkan hasil Korelasi Olahraga Panahan dan Percaya Diri Atlet Remaja Pada Cabang olahraga Persatuan Panahan Indonesia (Perpani) Jember, sehingga nantinya dapat dituangkan dalam hipotesis dan dikerjakan dengan metode statistik yang telah ditentukan.

⁶⁴ Alo Liliwari, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Jakarta : Prenadamedia Group, 2019),

⁶⁵ Sugiyono., 93

a. Skala olahraga memanah

Skala olahraga memanah disusun berdasarkan aspek-aspek yang mewakili aspek olahraga memanah, yaitu kekuatan otot lengan, kekuatan punggung, daya tahan lengan. *Blueprint* skala olahraga memanah dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 3.3
***Blueprint* Olahraga Memanah**

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
Olahraga memanah	1. Kekuatan otot lengan	- Kemampuan menarik busur	1,3,5	2,4,6	6
		- Mengontrol tarikan yang diinginkan	7,8,10	11,9	5
	2. Kekuatan punggung	- Membantu menyeimbangkan tarikan	12,14,16	13,15	5
		- Kekuatan menarik beban	17,18,20	19,21	5
		- Kemampuan menahan tarikan	22,24,26	23,25,26	5
	TOTAL			15	11

b. Skala kepercayaan diri

Skala kepercayaan diri disusun berdasarkan cirri-ciri dari kepercayaan diri yaitu, mandiri, meyakini kemampuan diri, berani.

Blueprint skala kepercayaan diri dijabarkan sebagai berikut :

Tabel 3.4
Blueprint Percaya Diri

Variabel	Sub variabel	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			favorable	Unfavorable	
Kepercayaan diri	1. Mandiri	- Mampu mengambil keputusan	1,3,5	2,4,6	6
		- Memiliki inisiatif	7,9,11	8,10	5
		- Memiliki rasa tanggung jawab	12,14	13,15	4
	2. Meyakini kemampuan diri	- Optimis	16,18,20	17,19,21	6
		- Menghargai diri	22,24	23,25	4
	3. Berani	- Menyukai tantangan	26,28	27,29	4
		- Menciptakan kemajuan	30,32,	31,33	4
		- Siap menerima resiko	34,36	35,37	4
	TOTAL			20	18

Sebelum digunakan untuk mengukur untuk mengumpulkan data instrumen telah diuji coba terlebih dahulu oleh peneliti. Menurut Arikunto bahwasanya subyek yang digunakan sebanyak 25-40, maka peneliti menguji coba skala likert kepada 35 atlet panahan dari anggota Perpani Jember pada tanggal 18 Desember 2021 untuk menguji kevalidan dalam instrumen yang

akan digunakan. Setelah uji coba instrumen dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Uji validitas

Validitas adalah untuk mengukur suatu ketepatan instrumen sehingga dapat menilai yang betul-betul harus dinilai.⁶⁶ Untuk mengetahui suatu angket peneliti menggunakan SPSS untuk menemukan kevalidan. Rumus untuk mengetahui kevalidan adalah sebagai berikut :

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

Keterangan :

r_{xy} = koefisien korelasi antara skor butir soal (x) dan total (y)

n = banyak subjek

x = skor butir soal item pernyataan atau pertanyaan

y = total skor

Apabila nilai $R_{hitung} > R_{tabel}$ maka skala penelitian dapat dikatakan valid, namun jika $R_{hitung} < R_{tabel}$ maka skala penelitian dikatakan tidak valid.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah pengujian dengan tujuan mengukur kestabilan dan konsistensi responden dalam menjawab kuisioner.⁶⁷ Rumus yang ditetapkan pada penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach*. Rumus

⁶⁶Zulkifli Matondang, "Validitas dan Reabilitas Suatu Instrumen Penelitian", *Journal Tabularasa PPS Unimed*, Juni 2006 : 89

⁶⁷Ghozali, Imam, "Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS" (Semarang, Badan Penerbit Universitas Diponegoro 2006), 41

ini digunakan untuk menguji reliabel tidaknya suatu instrumen. Apabila nilai *Alpha Cronbach* lebih dari atau sama dengan 0,06 maka dapat dikatakan reliabel.

Tabel 3.5
Uji Reliabilitas
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.903	63

Berdasarkan tabel 3.5 dapat diketahui nilai koefisien *Alpha Cronbach* adalah sebesar 0,903 lebih besar dari 0,06 sehingga dapat dikatakan reliabel dengan kata lain alat ukur yang digunakan menunjukkan konsistensi dalam pengukuran.

D. Analisis Data

Analisis data merupakan langkah untuk menemukan informasi yang sangat menentukan ketepatan dan kesahihan hasil penelitian. Pemilihan sampel belum mampu untuk memberikan jawaban yang akurat dan benar karena tidak semua sampel memberikan jawaban yang benar, sehingga mendapatkan hasil yang baik maupun hasil yang berlawanan atau bertentangan dengan fakta yang ada dilapangan.

1. Uji normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu uji persyaratan analisis data sehingga sebelum melakukan analisis data perlu adanya uji kenormlan distribusinya. Tujuan uji normalitas untuk mengetahui normal atau tidaknya data-data yang digunakan. Pengujian tersebut digunakan uji normalitas *One Sample*

Kolmogrov-Smirnov test dengan menggunakan *SPSS*. Kriteria pengujian dapat dikatakan normal jika nilai signifikan (p) > 0,05, begitupun sebaliknya jika (p) < 0,05 maka data tersebut tidak normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan pengujian yang dilakukan untuk mengetahui linier atau tidaknya data yang kita miliki. Uji linieritas digunakan untuk mengkonfirmasi apakah sifat linier dua variabel yang diidentifikasi secara teori sesuai atau tidak dengan hasil observasi yang ada.

3. Uji Hipotesis

Analisis yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis korelasi variabel olahraga memanah dengan variabel percaya diri. Analisis korelasi adalah cara untuk mengetahui ada tidaknya linieritas antar variabel. Dalam analisis korelasi menggunakan rumus *product momen person* untuk menguji data yang berbentuk interval atau rasio, dengan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan :

r_{xy} = koefisien korelasi x dan y

n = jumlah subyek

xy = jumlah perkalian skor item dengan skor total

x = jumlah skor pertanyaan item

y = jumlah skor total

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara olahraga memanah dengan kepercayaan diri pada atlit di PERPANI cabang Jember. Data-data yang diambil telah diuji menggunakan metodologi yang tertera pada bab III, pada bab ini menguraikan hasil dari analisis.

A. Gambaran Obyek Penelitian

1. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan pada Anggota Panahan Persatuan Panahan Indonesia (Perpani) cabang Jember yang berlokasi di Jl. Mawar IV No.8, Tegal Rejo, Jemberlor, Kec. Patrang, Kabupaten Jember, Jawa Timur 68118.

2. Sejarah PERPANI

PERPANI singkatan dari Persatuan Panahan Indonesia yang terletak di Kabupaten Jember aktif sejak tahun 1978 resmi Grade 1 berbasis Panahan Modern jalur prestasi dan hobi. Pada saat itu Perpani dipimpin oleh bapak Imam Kahfi hingga akhirnya pada tahun 2007 beliau meninggal dunia. Sehingga kegiatan panahan tetap dilanjutkan oleh bapak Kusuma Irianto selaku keponakan dari bapak Imam Kahfi yang juga memahami sistematika panahan.

Sejak saat itu bapak Kusuma Irianto menjabat sebagai Ketua PERPANI Pengcab Jember dan disahkan pada SK tahun 2016 oleh PERPANI JAWA TIMUR. Kemudian muncullah beberapa club panahan

modern yang tergabung dengan Perpani Jember. Adapun beberapa daerah atau instansi yang telah melaksanakan latihan panahan 1. Tunas Muda Archery Club Jember (lapangan brigif 09) 2. Fast Xten Jember (Balung) 3. Rimba Archery (hiatus) 4. Lhsas Jember (belakang roxy)

Latihan dilakukan di lapangan utama Secaba setiap hari pada pukul 13.00 – 17.00 WIB.

3. Visi dan Misi Lembaga

a. Visi

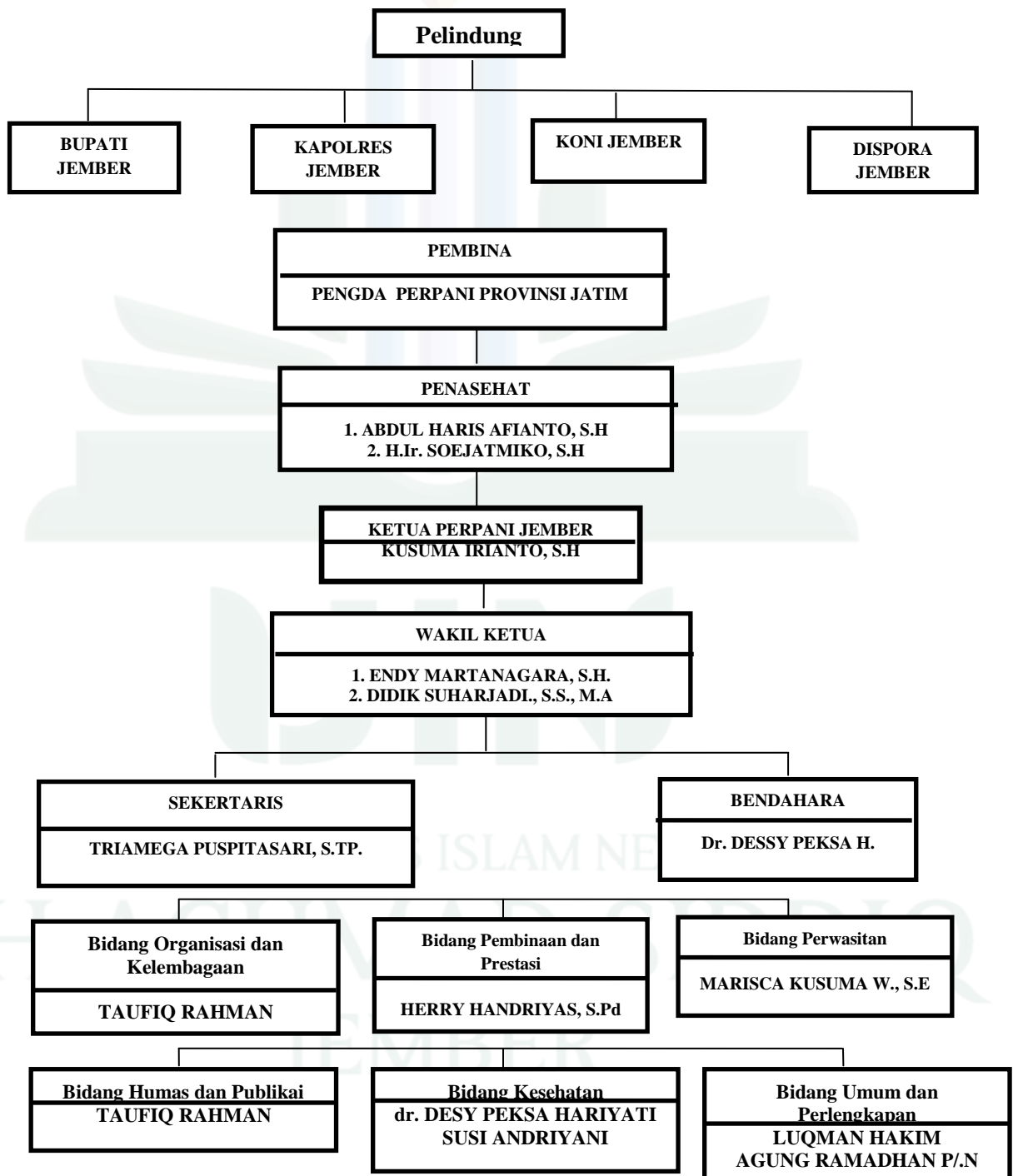
Meningkatkan kulaitas kesehatan, fisik, dan mental untu membantu meciptakan penggunaan waktu dengan kualitas diluar waktu rutin secara belajar dan bekerja pada anak-anak dan dewasa untuk menjadi lebih fokus pada segala hal yang terdidik sehingga memiliki kesempatan menjadi atlet panahan berprestasi atau mengejar cita-cita sebagai tujuan yang mereka inginkan.

b. Misi

Melalui organisasi yang dikelola dengan integritas dan komitmen yang itnggi menciptakan kegiatan-kegiatan yang menjadikan olahraga panahan sebagai kegiatan yang menyenangkan dan berperan aktif menciptakan atlet-atlet handal untuk memberikan kontribusi kepada negara dengan prestasi dunia.

4. Struktur Kepengurusan

Gambar 4.1
Struktur Kepengurusan
Persatuan Panahan Indonesia (PERPANI) cabang Jember



Sumber data : Perpani Jember

5. Deskripsi Responden

Hasil yang diperoleh dari kuisioner yang telah disebarkan sebanyak 50 responden atlet remaja, dapat diperoleh gambaran mengenai sebagai berikut:

a. Jenis kelamin

Tabel 4.2
Data Atlet PERPANI Jember

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	18	36%
Perempuan	32	64%
Total	50	100%

b. Usia

Tabel 4.3
Data Usia Atlet PERPANI Jember

Usia	Frekuensi	Persentase
12	6	12%
13	4	8%
14	8	16%
15	9	18%
16	8	16%
17	4	8%
18	8	16%
19	2	4%
21	1	2%
Total	50	100%

B. Penyajian data

Penyajian dalam penelitian ini diperoleh penyebaran skala pada Atlet Perpani Jember. Skala dalam berbentuk angket yang dibagikan secara

langsung kepada Atlet Perpani Jember. Skala yang diberikan peneliti, berisi pernyataan-pernyataan dari 2 variabel. Variabel tersebut yakni olahraga memanah berjumlah 26 item, dan kepercayaan diri sejumlah 38 item, dengan total keseluruhan 62 item yang dibagikan kepada 50 responden.

1. Olahraga memanah

Skala untuk olahraga memanah terdiri dari 26 item pernyataan yang telah valid dengan beberapa indikator yaitu kemampuan menarik busur, mengontrol tarikan yang diinginkan, membantu menyeimbangkan tarikan, kekuatan menarik busur, dan kemampuan menahan tarikan. Skor jawaban yang tertinggi pada skala ini yakni 4, sedangkan skor terendah adalah 1.

Klasifikasi tersebut diperkuat dengan adanya analisis data yang menggunakan bantuan *SPSS 16.00 For Windows*, dengan hasil :

Tabel 4.4
Deskripsi Olahraga Memanah:

Memanah	Minimal	Maksimal	Rata-rata	Std.Deviation
	55.00	87.00	69.92	7.690

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa variabel x yaitu memanah, dengan menggunakan nilai skor tertinggi yakni 4 sedangkan ilai skor tereдна yakni 1, dengan jumlah N 50 responden, dengan nilai minimum 55, nilai maximum 87, nilai mean 69.92, nilai Std. deviation 7.690.

2. Kepercayaan diri

Skala kedua yakni kepercayaan diri menyajikan pernyataan yang dibagikan pada responden berjumlah 38 item yang terdiri dari beberapa indikator yakni mampu mengambil keputusan, memiliki inisiatif, memiliki rasa tanggung jawab, optimis, menghargai diri, menyukai tantangan, menciptakan kemajuan dan siap menerima resiko. Skor jawaban tertinggi pada skala ini adalah 4 dan yang terendah adalah 1.

Klasifikasi tersebut diperkuat dengan adanya analisis data yang menggunakan bantuan *SPSS 16.00 For Windows*, dengan hasil :

Tabel 4.5

Deskripsi Variabel Percaya Diri

Variabel Percaya diri	Minimal	Maksimal	Rata-rata	Std. Deviation
	65.00	134.00	108.86E2	19.313

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa variabel x yaitu memanah, dengan menggunakan nilai skor tertinggi yakni 4 sedangkan ilai skor terednah yakni 1, dengan jumlah N 50 responden, dengan nilai minimum 65.00, nilai maximum 134.00, nilai mean 108.86E2, nilai Std. deviation 19.313.

C. Analisis dan Pengujian Hipotesis

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji statistik untuk mengetahui ada tidaknya kesinambungan antara yang diperoleh dilapangan dengan teori

tertentu.⁶⁸ Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorof-Smirnov* dengan tujuan untuk menguji distribusi data yang menggunakan 2 variabel. Variabel tersebut terdiri dari variabel bebas olahraga memanah dan variabel terikat kepercayaan diri.

Setelah dilakukan uji normalitas dengan menggunakan program *SPSS 16.00 For Windows*, dihasilkan nilai signifikan dari uji *Kolmogorof-Smirnov* yang disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4.6
Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		50
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.51936729
Most Extreme Differences	Absolute	.142
	Positive	.109
	Negative	-.142
Kolmogorov-Smirnov Z		1.006
Asymp. Sig. (2-tailed)		.264

a. Test distribution is Normal.

Uji normalitas dapat dikatakan normal apabila nilai signifikannya $>0,05$, sedangkan jika nilai signifikannya $<0,05$ maka data dapat dikatakan tidak normal. Berdasarkan hasil dari tabel diatas bahwasanya nilai signifikan menggunakan rumus *Kolmogorof-Smirnov* adalah $0,264 > 0,05$ maka dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa sebaran data variabel

⁶⁸ Akbar Nasrum, *Uji Normalitas Data Untuk Penelitian*, (Bali : Jayapangus Press, 2018),hal 1

memanah dan percaya diri dapat dikatakan normal, jadi asumsi normalitas dalam penelitian ini terpenuhi.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan uji statistik untuk menguji keterikatan antara variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan yang linier atau tidak.⁶⁹ Uji model korelasi yang digunakan pada penelitian ini sudah layak maka perlu adanya uji linieritas pada variabel olahraga memanah dan percaya diri.

Kriteria pendukung dalam uji linieritas adalah dengan membandingkan F_{hitung} dan F_{tabel} yang signifikan 0,05/5% klasifikasinya yakni apabila $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka dinyatakan linier, namun jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka data yang disebar tidak linier.

Berikut menggunakan program *SPSS 16.00 For Windows*, dihasilkan nilai signifikan dari uji *Kolomogorov Smirnov* yang disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 4.7
Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
memanah * Between (Combined)	2169.680	34	63.814	1.315	.291
percaya diri Groups					
Linearity	127.177	1	127.177	2.620	.126
Deviation from Linearity	2042.503	33	61.894	1.275	.315
Within Groups	728.000	15	48.533		

⁶⁹ Maman Abdurrahman, Sambas Ali Muhidin.

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
memanah * Between (Combined)	2169.680	34	63.814	1.315	.291
percaya diri Groups					
Linearity	127.177	1	127.177	2.620	.126
Deviation from Linearity	2042.503	33	61.894	1.275	.315
Within Groups	728.000	15	48.533		
Total	2897.680	49			

Adapun nilai F_{tabel} dalam penelitian ini $n=50$ diperoleh nilai 4.0427. Dari hasil tabel diatas ditemukan bahwa nilai F_{hitung} adalah 1.275 < dari F_{tabel} adalah 4.427. Pada hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa uji linieritas variabel memanah dan percaya diri pada tabel di atas diperoleh F_{hitung} 1.275. Maka dapat disimpulkan bahwa sebaran variabel memanah dan percaya diri dapat dilihat dari F_{hitung} dengan demikian disimpulkan bahwa antara kedua variabel dapat dikatakan linier.

3. Uji Validitas

Uji validitas merupakan pengukuran yang menguji kebenaran data yang telah didapat dengan menggunakan alat ukur yang digunakan (kuisisioner).⁷⁰ Instrument penelitian dinyatakan valid apabila item pada kuisisioner dapat mengungkap suatu yang akan diukur oleh kuisisioner tersebut. Apabila R_{hitung} lebih besar dari R_{tabel} maka dapat dinyatakan valid. Dalam penelitian ini uji validitas menggunakan analisis *Product Moment Person*.

Pada skala olahraga memanah terdapat 17 item yang valid dari 26 yang diuji cobakan. Sedangkan pada skala percaya diri terdapat 24 item

⁷⁰ Sugiono, "*Statistik Untuk Penelitian*", (Bandung, Alfabet, 2017), 125.

yang valid dari 36 item yang telah diuji coba. Berdasarkan uji validitas item yang tidak valid diganti kalimatnya, dengan demikian instrument dapat digunakan untuk diuji coba kembali hingga semua item dinyatakan valid. Sementara *blueprint* pada masing-masing instrument tidak mengalami perubahan karena item yang tidak valid hanya diganti kalimatnya namun tidak mengalami keguguran.

Adapun hasil yang diperoleh dari hasil uji validitas yang dihitung menggunakan *SPSS 16.00 for Windows* sebagai berikut :

Tabel 4.8
Hasil Uji Validitas Olahraga Memanah

No. Item	Rhitung	Rtabel	Keterangan	No.Item	Rhitung	Rtabel	Keterangan
1	0,451	0,279	Valid	14	0,361	0,279	Valid
2	0,479	0,279	Valid	15	0,487	0,279	Valid
3	0,581	0,279	Valid	16	0,465	0,279	Valid
4	0,361	0,279	Valid	17	0,302	0,279	Valid
5	0,479	0,279	Valid	18	0,581	0,279	Valid
6	0,505	0,279	Valid	19	0,361	0,279	Valid
7	0,302	0,279	Valid	20	0,623	0,279	Valid
8	0,538	0,279	Valid	21	0,286	0,279	Valid
9	0,451	0,279	Valid	22	0,361	0,279	Valid
10	0,465	0,279	Valid	23	0,321	0,279	Valid
11	0,302	0,279	Valid	24	0,302	0,279	Valid
12	0,505	0,279	Valid	25	0,623	0,279	Valid
13	0,538	0,279	Valid	26	0,487	0,279	Valid

Tabel 4.9
Hasil Uji Validitas Percaya Diri

No.Item	Rhitung	Rtabel	Keterangan	No.Item	Rhitung	Rtabel	Keterangan
1	0,458	0,279	Valid	19	0,464	0,279	Valid
2	0,553	0,279	Valid	20	0,780	0,279	Valid
3	0,344	0,279	Valid	21	0,860	0,279	Valid
4	0,620	0,279	Valid	22	0,575	0,279	Valid
5	0,582	0,279	Valid	23	0,285	0,279	Valid
6	0,458	0,279	Valid	24	0,601	0,279	Valid
7	0,812	0,279	Valid	25	0,551	0,279	Valid
8	0,553	0,279	Valid	26	0,821	0,279	Valid
9	0,540	0,279	Valid	27	0,564	0,279	Valid
10	0,344	0,279	Valid	28	0,552	0,279	Valid
11	0,555	0,279	Valid	29	0,792	0,279	Valid
12	0,860	0,279	Valid	30	0,551	0,279	Valid
13	0,601	0,279	Valid	31	0,552	0,279	Valid
14	0,620	0,279	Valid	32	0,464	0,279	Valid
15	0,792	0,279	Valid	33	0,575	0,279	Valid
16	0,764	0,279	Valid	34	0,780	0,279	Valid
17	0,564	0,279	Valid	35	0,285	0,279	Valid
18	0,540	0,279	Valid	36	0,746	0,279	Valid

4. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan pengukuran yang menguji reliabel atau tidaknya suatu instrument.⁷¹ Apabila instrument digunakan dua kali atau lebih maka guna uji reliable menunjukkan konsistensi atau tidaknya dari instrumen tersebut sehingga dapat dipercaya dan diandalkan dalam proses pengukuran. Rumus yang digunakan dalam penelitian ini *Alfa Cronbaach*. Adapun hasil dari yang diperoleh menggunakan *SPSS 16.00 For Windows* sebagai berikut :

⁷¹ Sugiono, 126.

Tabel 4.10
Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.903	63

Instrumen dapat dikatakan reliabel jika lebih dari nilai *alpha* sebesar 0,06 atau lebih. Sedangkan uji reliabilitas dari penelitian ini menyatakan bahwa nilai koefisien *alpha* pada kedua variabel pada penelitian dapat dikatakan reliabel, karena nilai α 0,903 > 0,6. Oleh karenanya instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dapat dikatakan reliabel atau dapat digunakan sebagai uji.

5. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah, maka diperlukan bukti melalui data yang terkumpul.⁷² Data yang terkumpul kemudian diuji melalui uji normalitas, uji linieritas, uji validitas, dan uji reabilitas yang kemudian dapat dilakukan proses uji hipotesis.

Uji hipotesis dalam penelitian ini perlu adanya uji korelasi menggunakan rumus *Product moment person* dengan bantuan *SPSS 16.00 For Windows*. Adapun hasil dari uji hipotesis yang ditawarkan dalam penelitian ini sebagai berikut :

H_0 : Ada hubungan antara olahraga memanah dengan percaya diri pada atlet Perpani Jember

⁷² Sugiono., 127

Ha : Tidak terdapat hubungan antara olahraga memanah dengan percaya diri pada altet Perpani Jember.

D. Pembahasan

Pembahasan dari hasil penelitian yang dilakukan memberi penjelasan dan gambaran mengenai hasil penelitian. Data yang diperoleh dari penelitian ini, digunakan untuk menjawab setiap butir rumusan masalah bab I.

Tabel 4.11
Hasil Uji Hipotesis Variabel X dan Y

		memanah	percayadiri
memanah	Pearson Correlation	1	-.209
	Sig. (2-tailed)		.144
	N	50	50
percayadiri	Pearson Correlation	-.209	1
	Sig. (2-tailed)	.144	
	N	50	50

Berdasarkan tabel diatas (Ha) diterima apabila $p(\text{sig}) < 0,05$. Berdasarkan hasil korelasi *product moment* person diperoleh nilai koefisien korelasi pada hubungan olahraga panahan dan percaya diri adalah sebesar -0,209 yang berarti antara olahraga panahan dan percaya diri memiliki hubungan. Selain dari nilai koefisien korelasi, dapat juga dilihat dari taraf signifikan yang diperoleh nilai $p(\text{sig}) = 0,144 < 0,05$, maka ditarik kesimpulan bahwa (Ha) yang menyatakan terdapat hubungan antara olahraga panahan dan percaya diri pada atlet remaja Perpani Jember, tidak diterima. Sedangkan (Ho) yang menyatakan tidak terdapat hubungan yang antara olahraga memanah dan percaya diri pada atlet remaja Perpani Jember, diterima.

Berdasarkan perhitungan tersebut menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara olahraga panahan dan percaya diri atlet remaja atlet remaja Perpani Jember. Maknanya, setiap peningkatan dalam berlatih semakin tinggi percaya diri, begitupun sebaliknya setiap penurunan dalam berlatih semakin rendah tingkat percaya diri pada atlet remaja Perpani Jember.

Percaya diri merupakan sikap yang dimiliki individu yang dapat berkembang dengan baik namun juga dapat mengalami penurunan yang membuat individu sulit bahkan tidak dapat melakukan sesuatu.⁷³ Individu yang memiliki kepercayaan diri yang cukup akan mampu dan terampil untuk mengembangkan aktualisasi diri yang telah dimiliki. Sedangkan individu yang kurang memiliki kepercayaan diri yang cukup cenderung rendah diri dan kurang mampu untuk dapat mengembangkan potensi diri yang dimiliki. Dengan demikian individu yang memiliki percaya diri yang baik akan lebih mudah mengatasi kehidupan dalam situasi apapun.

Hal ini sesuai dengan teori behaviorial dengan teknik *positif reinforcement*, dimana salah satu teknik yang digunakan dalam membentuk tingkah laku. Teknik ini dimaksudkan untuk memberikan konsekuensi yang menyenangkan saat suatu perilaku diharapkan muncul dengan tujuan agar perilaku tersebut dilakukan lagi secara konsisten. Teori ini diperkuat oleh teori Lauster bahwasanya karakteristik dalam percaya diri yakni keyakinan

⁷³ Si'atur Rif'ah Nur Hidayati, Siti Nur savira, " Hubungan Antara Konsep Diri dan Kepercayaan Diri dengan Insensitas Pengguna Media Sosial," *Jurnal Penelitian Psikologi Volume 08, Nomor 03 (2018):18*

akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.⁷⁴

Perilaku percaya diri dapat muncul dikarenakan adanya faktor pendukung meliputi faktor internal yakni pengalaman individu dan konsep diri, sedangkan dari faktor eksternal diantaranya dukungan pola asuh orang tua dan masyarakat. Dalam artian pengalaman merupakan bahan evaluasi guna menjadikan diri atlet lebih baik, dari pengalaman buruk maupun pengalaman baik. Sedangkan faktor eksternal juga mempengaruhi untuk memberikan dukungan yang dibutuhkan individu guna memperkuat percaya diri tersebut.⁷⁵

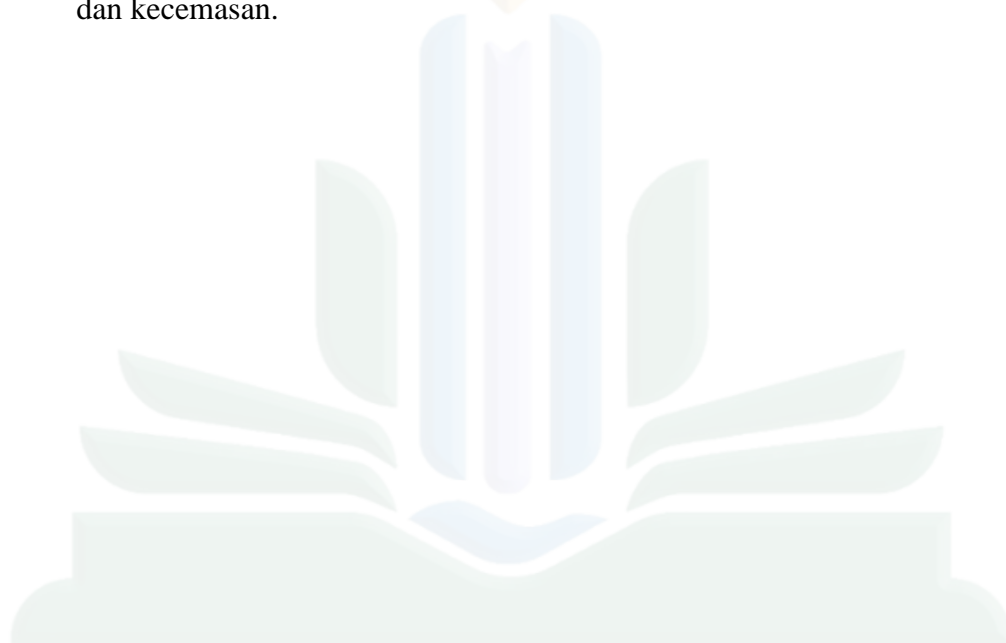
Hasil yang ditemukan dari observasi pada atlet remaja Perpani Jember bahwasanya semakin sering berlatih semakin tinggi percaya diri yang dimiliki atlet remaja, karena dengan seringnya berlatih otot lengan dan daya tahan lengan semakin kuat serta semakin memahami letak kenyamanan pada alat sehingga dapat membantu atlet untuk menemukan titik dalam menemukan target yang sesuai. Sebaliknya semakin kurangnya berlatih atlet, semakin rendah percaya diri atlet dalam memanah, dikarenakan perlunya individu memulai kembali atau mencari kenyamanan kembali pada alat sehingga menyebabkan belum mendapatkan titik dalam menemukan target yang sesuai.

Hasil dari analisis yang diperoleh pada penelitian ini menyatakan bahwa percaya diri memiliki pengaruh yang sangat rendah pada kegiatan memanah yang dilakukan atlet Perpani Jember. Dari hasil koefisien

⁷⁴ Lauster Petter, "*Tes Kperibadian*", (Jakarta : Bumi Aksara, 2006), 12-13.

⁷⁵ Mustofa Nifki, " Pengaruh Percaya Diri Terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Islam Al Ma' Arif Singosari Malang", (Skripsi, Universitas Islam Negeri Malang, Malang, 2008), 24.

determinasi (R^2) yang dilakukan oleh atlet remaja Perpani Jember sebesar 24% berpengaruh sangat rendah, sedangkan 76% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak ada pada penelitian ini, salah satunya yakni konsentrasi dan kecemasan.



UIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Setelah melakukan penelitian dan menganalisa data mengenai hubungan olahraga memanah dan percaya diri pada atlet remaja Perpani Jember, maka kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan yang sangat rendah antara olahraga memanah dan percaya diri. Pembentukan karakter dan dukungan lingkungan sangat berpengaruh pada pembentukan percaya diri pada individu. Kemudian percaya diri yang dilakukan hanya 24% berpengaruh pada olahraga memanah dan 76% lainnya dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Sedangkan hasil dari perhitungan korelasi *product moment person* diperoleh nilai koefisien korelasi pada hubungan variabel memanah dan variabel percaya diri sebesar 0,144 yang dapat dilihat dari tabel koefisien korelasi dapat dinyatakan bahwa kedua variabel memiliki hubungan positif yang sangat rendah.

B. SARAN

Beberapa hasil yang diperoleh, maka berikut beberapa saran yang diberikan :

1. Atlet

Peneliti memberikan saran pada atlet memanah remaja agar lebih melatih dan mempelajari keseimbangan antara percaya diri dan *skill*.

Dalam penelitian ini pengaruh percaya diri sangat rendah pada atlet

memanah Perpani Jember. Oleh karenanya disarankan untuk mempunyai persiapan dan latihan rutin agar tebiasa menyeimbangkan keduanya.

2. Pelatih

Berdasarkan pada penelitian ini disarankan untuk pelatih lebih memberikan pelatihan keseimbangan antara skill dan percaya diri secara rutin untuk mencapai pencapaian tidak hanya untuk pelatihan tetapi juga bisa melangkah kepada prestasi.

3. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan variabel lain yang berhubungan dengan olahraga memanah seperti keseimbangan skill dan percaya diri, dukungan lingkungan dan lain lain. Peneliti selanjutnya juga diharapkan mengambil responden dengan menambahkan pada karakteristik atlet panahan seberapa lamanya dan barunya sebagai atlet panahan remaja.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. “*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*”. Jakarta, Rineka Cipta.
- Amri, Asrullah Syam. 2017. “Pengaruh Kepercayaan Diri (*Self Confidence*) Berbasis Kaderisasi IMM terhadap Prestasi belajar Mahasiswa”. *Jurnal Biotek* Volume 5, No.1
- Amri, Syaipul. 2018. “Pengaruh Kepercayaan Diri (*Self Confident*) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika”. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia* 03, no. 02
- Al-Khered, Qori Afrizan . 2018. “*Teknik memanah dalam Islam*”. Solo : Al Wafi Publishing.
- Akbar, Adi Khemar. 2019. “Analisis Persepsi Kinestetik Terhadap Kemampuan Memanah Atlet Panahan Palopo”. *Jurnal Penjaskes*.
- Al-Khered, Qori Afrizan. 2020. “*Pusaka ilmu memanah dalam Islam*”. Solo : Al Wafi Publishing,
- Anindyka, Annisa. 2021 “Berolahraga dan Menunaikan Sunah dengan Memanah. Kompasiana”, <https://www.kompasiana.com/annisanindyka3274>
- Benu, S. Agus. Fred L. Benu,. 2019. “*Metodologi Penelitian Kuantitatif*” Prenada Media Group : Jakarta.
- Baskoro, Dinar Arga. 2016. “Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Vo2 max dan Persepsi Kinestetik Terhadap Akurasi Tembakan 50 Meter”. *Journal of Physical Education, Sport, health and Reaction*.
- Betrik Teofa Perkasa Wibafiet Billi Yacise, Puthu Agus Dharmahita. 2021. “Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Terhadap Kemampuan Memanah Jarak 50 Meter Pada Atlet Panahan”, *Jurnal Medikora* Volume 02, No. 1
- Dwi. Rizal Fajar. 2015. “Hubungan Konsep Diri dan Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Memanah pada Cabang Olahraga Panahan”. *Jurnal Kependidikan Olahraga*. Bandung :Universitas Pendidikan Indonesia.
- Farozin, Muh dan Fathiyah, Kartika Nur. 2004. “*Pemahaman Tingkah Laku Individu*” Jakarta : Rineka Cipta.
- Ghozali, Imam. 2006. “*Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*” Semarang, Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- H. Safriyani. 2000. “*Kepercayaan Diri dan Kematangan Beragama*”. Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia.

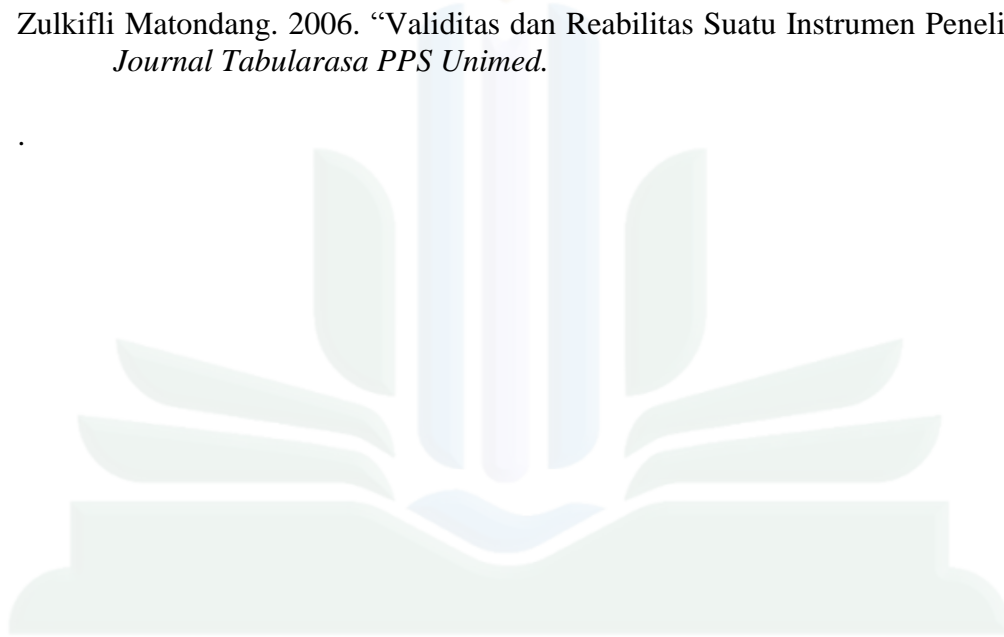
- Hadi, Sutrisno. 2011. *“Statistik Jilid I”*. Yogyakarta : AndiOffset.
- Hermein Laksmawati, Putri Rahman Puspitasari. 2012. “Hubungan Konsep Diri dan Kepercayaan Diri dengan Kemampuan Komunikasi Internasional”. *Jurnal psikologi : teori & terapan*, no 1
- Hulukati Wenny. 2016. *“Pengembangan Diri Siswa”*. Gorontalo : Ideas Publishing
- H.B, Bafirman. 2016. *“Pembentukan Karakter Siswa Melalui Pembelajaran Penjaskes”*. Jakarta:Prena Media Group.
- Husain Husriani, Yasiruddin. Wahyudin. 2018. “Penerapan Metode Pembelajaran Asriot Pada MK. Panahan Terhadap Mahasiswa PJKR FIK UNM”. *Google Scholar*. <https://scholar.google.co.id>.
- Izzah. Zuma Noor. 2018. *“Pengaruh Olahraga Memanah Terhadap Kepercayaan Diri Remaja”*. Surakarta :Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Irmawati, Skripsi 2020. “Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Daya Tahan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Memanah Jarak 30 Meter (Studi Pada Atlet Panahan Perempuan NPC (National Paralympic Committee of Indonesia)”. Semarang :Universitas Negeri Semarang
- Kresnapati Pandu, Sri Murni. Galih Dwi Pradipta. 2019. “Kepercayaan Diri Atlet Bola Voli Club Tugu Muda Semarang Dalam Menghadapi Kejuaraan”. *Journal STAND : Sports and Development* 1, No. 2.
- Lauster Petter, 2006. *“Tes Kepribadian”*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Liliwari, Alo. 2019. *“Metodologi Penelitian Kuantitatif”*. Jakarta : Prenada Media Group.
- Mirhan, Jeany Betty Kurnia Yusuf, 2016. “Hubungan Percaya Diri dan Kerja Keras dalam Olahraga dan Keterampilan Hidup”. *Jurnal Olahraga Prestasi* Volume 12.
- Mamlu’ah Aya. “Konsep Percaya Diri dalam AL Qur’an Surat Al Imran 139”, *Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman* Volume 01, No.01
- Nifki, Mustofa. 2008. Skripsi, “Pengaruh Percaya Diri Terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Islam Al Ma’arif Singosari Malang”. Malang : Universitas Islam Negeri Malang.
- Nawir Nukhrawi. 2011. “Kontribusi Kekuatan Otot Tangan dan Daya Tahan Lengan Dengan Kemampuan Memanah Jarak 30 Meter Pada Atlet Panahan Sulawesi Selatan”, *Jurnal Kesehatan Olahraga* Volume 07, No.2.

- Ni Luh Asri, Ni Ketut Suarni, Dewi ari WMP. 2014. "*Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri dalam Belajar Pada Siswa*". Undiksha jurusan bimbingan konseling 2, No:1
- Nasrum, Akbar. 2018. "*Uji Normalitas Data Untuk Penelitian*". Bali : Jayapangus Press.
- Pelana Ramdan, Oktafiranda Nadya Dwi. 2017. "*Teknik Dasar Olahraga Panahan*". (Depok : PT RajaGrafindo Persada).
- Putri, Dinda Tiara R.. 2018. "*Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa Berprestasi Rendah*". Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma.
- Putra Yalandia Yeltas, Agus Sufriyanto. 2019. "Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Sepak Bola Kabupaten Kerinci". *Jurnal Padang*, Universitas Negeri Padang.
- Perkapolri-nomor-8-senpi-olahraga
- Rifatil Mas Ian. 2008 "Kepercayaan Diri dalam Perspektif Islam". *ReseachGate*, <https://www.reseachgate.net/publication/327867042>
- Septian, Dwiki Adi. 2011. "Studi Tentang Manajemen Atlet Panahan pada Nasa Archery Club Ponorogo". *Jurnal Media Neliti*
- Somatri Ating, Maman Abdurrahman, Sambas Ali Muhtadin. 2011 "*Dasar-Dasar Metode Statistika*". Bandung : CV Pustaka Media.
- Salma, S. 2014. "*Teori Kepercayaan Diri*". www.etheses.uin-malang.ac.id
- Salma, S. 2014. "*Hubungan Tipe Kepribadian Big five Dengan Kepercayaan Diri Berbicara Didepan Umum*". Malang : UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Sugiono. 2015. "*Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*". Bandung : Alfabeta CV
- Suharjo, Imam. 2017. "*Catatan Terkait Masalah Import Panah dan Anak Panah*". Internet Marketing Indonesia. <https://imam.web.id>
- Savira, Siti Nur. Sifat Nur Hidayati. 2018. "Hubungan Antara Konsep Diri dan Kepercayaan Diri dengan Insensitas Pengguna Media Sosial". *Jurnal Penelitian Psikologi* Volume 08, Nomor 03.
- Suffa, Yunita Fella. 2018. Tesis. "Kajian Filosofi Perkembangan Olahraga Panahan Indonesia di Museum Olahraga Nasional". Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Tim GenBest.id. 2018. "Kurang Percaya Diri? Cobalah Olahraga Teratur". Kompas.com, <https://genbest.kompas.com/read/2018/03/23/053800820>

Wattimena, Fery Y.. 2015. Skripsi “Hubungan Motivasi Berprestasi dan Kecemasan Terhadap Prestasi Panahan Ronde Recurve Pada Atlet Panahan Indonesia”., UNISMA Bekasi

Yuniar Nanien. 2015 “ Keistimewaan Belajar Memanah,” *Antara News*.
www.antaraneews.com

Zulkifli Matondang. 2006. “Validitas dan Reabilitas Suatu Instrumen Penelitian”.
Journal Tabularasa PPS Unimed.



UIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

PERNYATAAN KEASLIAN DATA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aulia An Nadhila
Nim : D20163056
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah
Institusi : UIN KHAS Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa sebenarnya dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan undang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Jember, 15 Januari 2022

Saya yang menyatakan



Aulia Annadhila

NIM D20160356



**PENGURUS KABUPATEN PERSATUAN
PANAHAH INDONESIA(P E R P A N I)**

KABUPATEN JEMBER

Sekretariat: Jl.Mawar IV / 8 Kab.
Jember,Tlp: 081515444373

e-mail : perpanijember@gmail.com

Jember, 03 Januari 2022

Nomor : 019/ PENGKAB.JEMBER/ I/ 2022
Lamp. : -
Perihal : Surat Keterangan Selesai Penelitian

K e p a d a :
Yth.

REKTOR UIN KHAS JEMBER

di -

TEMPAT

Salam Olahraga,

Teriring salam dan do'a semoga Bapak dalam keadaan sehat dan suksesdalam menjalani mengemban tugas.

Dengan adanya surat ini, kami menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswi yang beridentitas dibawah ini :

Nama : Aulia An nadhila
NIM : D20163056
Fakultas / Semester : Dakwah / XI
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Benar-benar telah mengadakan penelitian di lembaga kami dengan penelitian studi pendahuluan yang berjudul “ *Korelasi Olahraga Memanah dengan Kepercayaan Diri Atlet Remaja Perpani Jember*” untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan penyelesaian / penyusunan skripsi.

Demikian surat ini kami keluarkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya dan memberikan laporan secara tertulis kepada Pengkab Perpani Jember setelah kegiatan selesai serta diharapkan dapat melaksanakan tugas sesuai tupoksi.

Ditetapkan di : Jember

Pada Tanggal : 03 Januari 2022
PENGURUS KABUPATEN
PERPANI JEMBER



KUSUMA IRIANTO
Ketua Umum



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI JEMBER
FAKULTAS DAKWAH**

Jl. Mataram No. 1 Mangli, Telp : (0331) 487550, Fax. (0331) 427005, Kode Pos
68136

Website : <http://iain-jember.cjb.net-e> mailfdiainjember@hotmail.com

Nomor : B.2624/In.20/6.d/PP.00.9/ 11 26 November

202

Lampiran : -

Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Dekan Fakultas Dakwah IAIN JEMBER

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Aulia An Nadhila

NIM : D20163056

Fakultas : Dakwah

Program Studi : Bimbingan Konseling

Islam Semester : XI (sebelas)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Korelasi Olahraga Memanah dengan Kepercayaan Diri Atlet PERPANI cabang Jember"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.



An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang
Akademik

Siti Raudhatul Jannah

LAMPIRAN

Lampiran 1

Dokumentasi

No	Nama	Usia	No	Nama	Usia
1	Hasbi Elisha	14	26	Dyah Ajeng	18
2	Nada Ramadhan Karisma. R	16	27	Almirah Angelia	12
3	Kenzabila Maulana Ghalih	15	28	Naurani Fazira	16
4	Mazaya Khalila Y.	14	29	Nadhifa Shava H.	18
5	Reinhad Maulana	15	30	Naufal sadam	13
6	Arin Tangga D.	12	31	Dana Safa S	15
7	Melvin Rathidga Adjie P.	12	32	Qonita Ulya	12
8	Anindhita Marsha Parahita	14	33	Mahrhun Jiddan	16
9	Panji Islami Pasha	12	34	Gugun H.	21
10	Agung Ramadhan	18	35	Sabrana Tiara	12
11	M. Hanif Kaido W.	16	36	Devi Mutia S.	14
12	Zaskia Cahya M.	15	37	Andriyani P	13
13	Maretha	16	38	Nur Azizah	15
14	Yolanda Lukita S.	18	39	Aulia Arofa	15
15	Syaquelle Fawaz	13	40	Fasya Dzulfikri A.	16
16	M. Syamil Auly	14	41	Melani Shinta	14
17	M. Zaki A.	13	42	Aqila Musyarofah	19
18	Khalisa Nazanin F.Z	15	43	Karina Ramadhan Z	14
19	Aisyah Salsa Zakiya Darojat	17	44	Aulia Safarida Naini	16
20	Carissa Citra Paramitha	14	45	Keyza Imelda	15
21	Nabila Fitria J	18	46	Neyla Ulhaq Salsabila	15
22	Muhammad Rizqi Kornia	19	47	Jehan Savaira Risqi	16
23	M. Yusuf Efendi	17	48	M. Fauzan Maulidi	17
24	Rizka Syifatus S	17	49	Agung Prayoga M.	18
25	Bella Nusia Reysita	18	50	Alifia armanita	18

Lampiran 2

Matrik

JUDUL	VARIABEL	SUB VARIABEL	INDIKATOR	SUMBER DATA	METODOLOGI	RUMUSAN MASALAH
Korelasi Olahraga Memanah dengan Kepercayaan Diri Atlet Remaja Persatuan anahan Indonesia (PERPAN) Jember	1. Olahraga memanah (variabel x)	1. Kekuatan otot lengan	1. Kemampuan menarik busur 2. Mengontrol tarikan yang diinginkan	1. Data Primer a. Responden yang diberi angket (atlet remaja Perpani Jember) b. Ketua Perpani cabang Jember c. Pelatih 2. Data Sekunder a. Keperpustakaan b. Internet c. Dokumentasi	1. Pendekatan penelitian menggunakan kuantitatif 2. Penentuan responden menggunakan purposive sampling 3. Metode pengumpulan data a. Obsevasi b. Angket berbentuk skala likert c. Dokumentasi 4. Analisis data menggunakan	1. Apakah ada pengaruholahraga memanah terhadap kepercayaandiri seseorang?
		2. Kekuatan Punggung (jurnal penjaskes: andi khemal akbar)	1. Membantu menyeimbangkan tarikan 2. Kekuatan menarik beban 3. Kemampuan menahan tarikan			
	4. Kepercayaan diri (variabel y)	1. Mandiri	1. Mampu mengambil keputusan 2. Memiliki inisiatif 3. Memiliki tanggung jawab			
		4. Meyakini kemampuan diri	1. Optimis 2. Menghargai diri			

		3. Berani (Lauster:2000)	<ol style="list-style-type: none">1. Menyukai tantangan2. Menciptakan kemajuan3. Siap menerima resiko		teknik regresi linier <ul style="list-style-type: none">• Teknik analisis data :	
--	--	-----------------------------	---	--	--	--

Lampiran 2

1. *Blueprint Olahraga Memanah*

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
Olahraga memanah	1. Kekuatan otot lengan	- Kemampuan menarik busur	1,3,5 7,8,10	2,4,6 11,9	6 5
		- Mengontrol tarikan yang diinginkan			
	2. Kekuatan punggung	- Membantu menyeimbangkan tarikan	12,14,16 17,18,20 22,24,26	13,15 19,21 23,25,26	5 5 5
TOTAL			15	11	26

2. *Blueprint Percaya Diri*

Variabel	Sub variabel	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			favorable	Unfavorable	
Kepercayaan diri	1. Mandiri	- Mampu mengambil keputusan	1,3,5 7,9,11 12,14	2,4,6 8,10 13,15	6 5 4
		- Memiliki inisiatif			
		- Memiliki rasa tanggung jawab			
	2. Meyakini kemampuan diri	- Optimis	16,18,20 22,24	17,19,21 23,25	6 4
		- Menghargai diri			
	3. Berani	- Menyukai tantangan	26,28 30,32, 34,36	27,29 31,33 35,37	4 4 4
		- Menciptakan kemajuan			
		- Siap menerima resiko			
	TOTAL			20	18

Lampiran 5

Instrumen Setelah Uji Coba

Skala Likert

IDENTITAS :

Nama :

Jenis Kelamin:

Umur :

Petunjuk Pengisian :

1. Tulislah identitas anda dengan lengkap
2. Bacalah pernyataan-pernyataan dalam skala ini dengan teliti
3. Usahakan jangan sampai ada nomor yang terlewat, dan semua data adalah rahasia
4. Semua jawaban adalah benar, dan tidak ada jawaban yang salah, isilah sesuai dengan keadaan anda
5. Pada angket terdapat beberapa pertanyaan yang diikuti oleh empat alternative jawaban, yaitu : SS, S, TS, STS

Pilihlah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan subjek dengan member tandasilang (√) pada jawaban :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

6. Selamat mengerjakan ☺

INSTRUMEN OLAHRAGA MEMANAH

No	Pernyataan	S	S	TS	ST
		S	S	TS	ST
1	Kekuatan otot mendukung untuk dapat menarik busur dengan kuat				
2	Diperlukan konsentrasi untuk fokus dalam tetapkan sasaran				
3	Seringnya berlatih dapat membantu otot, sehingga menarik busur menjadi lebih mudah				
4	Konsentrasi dan teknik yang tepat berpengaruh pada kemaksimalan dalam memanah				
5	Dengan otot kuat karna sering berlatih menarik busur, saya dapat				

	memasang string busur saya sendiri				
6	Jika saya berhenti berlatih, otot saya terasa sakit				
7	Sebelum menarik busur, saya harus mengontrol ketenangan jiwa saya				
8	Ketahaan otot berpengaruh terhadap ketahanan pengontrolan tarikan				
9	Jika saya tergesa-gesa, maka tidak dapat tepat sasaran				
10	Saya harus menarik busur perlahan agar tidak cidera				
11	Saya harus menepatkan teknik dengan benar agar maksimal				
12	Dengan keseimbangan otot yang tepat mempermudah menarik busur				
13	Jika kekurangan keseimbangan otot anak panah akan meleset kearah lain				
14	Ketika menarik busur saya harus tenang agar mendapat keseimbangan otot				
15	Ketika saya gelisah maka keseimbangan otot saya menurun				
16	Dengan berlatih saya memahami cara saya menyeimbangkan otot				
17	Semakin sering berlatih dalam menarik busur, membuat tarikan busur semakin stabil				
18	Seringnya memanah saya mampu memanah lebih dari biasanya				
19	Jika terlalu lama menarik busur melemahkan otot				
20	Jika saya fokus dari awal menarik busur, maka otot tidak mudah lelah				
21	Jika teknik yang digunakan salah, maka otot akan terasa sakit				
22	Pemanasan awal sangat membantu dalam beban tarikan				
23	Jika tidak melakukan pemanasan, maka ketahanan kurang kuat dan tahan lama				
24	Daya tahan dapat dilakukan jika mendapatkan keseimbangan tarikan				
25	Daya tahan dan kekuatan otot sangat penting dalam menarik busur agak tidak cedera				
26	Ketahanan kekuatan punggung sangat penting dalam mencari kestabilan mencari target yang tepat				

INSTRUMEN PERCAYA DIRI

No	Pernyataan	S	S	ST	TS
		S	S	S	
1	Saya tahu keputusan yang terbaik untuk saya				
2	Saya pesimis dengan keputusan yang saya pilih tanpa adanya dukungan dari lingkungan terdekat				
3	Saya mengambil keputusan tanpa mempertimbangkan dampak terlebih dahulu				
4	Sebelum mengambil keputusan saya mempertimbangkan akibatnya terlebih dahulu				
5	Saya tahu kapan saya harus bertindak				
6	Saya sulit menolak tawaran teman dan berusaha memenuhi kemauan orang lain				
7	Ketika saya ada masalah saya segera menyelesaikannya				

8	Saya mengikuti pendapat orang lain, tanpa mengeluarkan pendapat saya				
9	Ketika saya kesulitan saya meminta bantuan orang lain				
10	Saya tidak tahu mengatasi kesulitan saya				
11	Saya merupakan tipe orang yang melihat dan menunggu daripada bergerak				
12	Saya harus merawat alat pribadi yang saya miliki				
13	Saya menelantarkan alat yang saya pinjam dari teman saya				
14	Saya harus menyelesaikan pekerjaan yang saya lakukan				
15	Saya sering teledor ketika meminjam sesuatu pada teman saya				
16	Saya memiliki kelebihan yang bisa untuk dikembangkan				
17	Saya merasa malu dengan apa yang saya lakukan				
18	Saya yakin dengan usaha saya mampu mencapai cita-cita saya				
19	Saya merasa orang lain lebih baik dari saya				
20	Jika saya merasa berputus asa, saya mengingat perjuangan saya				
21	Saya selalu cemas jika berada dalam perlombaan				
22	Saya menerima segala kelebihan dan kekurangan yang sayamiliki				
23	Rasa putus asa muncul ketika saya mengalami kegagalan				
24	Saya kurang percaya diri dengan penampilan saya jika tidak mengikuti trend seperti teman sebaya saya				
25	Saya rasa banyak hal baik dari diri saya				
26	Bagis aya mencoba hal baru adalah hal menyenangkan				
27	Saya tidak percaya diri untuk mengikuti perlombaan				
28	Saya selalu mengikuti perlombaan yang ada untuk mengasah kemampuan saya				
29	Saya sering gelisah jika berada di lingkungan baru				
30	Kesalahan membuat saya lebih giat untuk belajar lebih baik				
31	Jika saya mengalami kegagalan saya mudah menyerah				
32	Beranjak remaja saya mulai memperhatikan penampilan saya				
33	Saya sering menunda pekerjaan yang seharusnya segera selesaikan				
34	Saya menyadari kemalasan adalah hal yang tidak baik				
35	Kekalahan membuat saya kurang bisa menerima diri sendiri				
36	Saya harus bertanggung jawab terhadap perlakuan saya				
37	Saya akan melakukan cara apapun agar saya menang				

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Lampiran 4

Tabulasi Kuisisioner Uji Coba

1. Rekapitulasi Uji Coba Kuisisioner Olahraga Memanah

NO	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	Total
1	4	3	2	2	3	2	3	4	4	2	3	2	4	2	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	73
2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	4	3	3	2	2	4	4	3	2	2	4	2	2	2	3	4	4	72
3	3	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	61
4	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	2	4	4	3	2	2	4	2	2	4	3	4	4	80
5	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	59
6	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	4	4	3	2	2	4	2	2	3	3	4	4	75
7	2	4	2	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	61
8	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	66
9	4	2	2	1	2	4	3	3	4	4	3	4	3	1	4	4	3	2	1	4	4	1	3	3	4	4	77
10	4	3	2	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	73
11	3	2	2	2	2	3	2	4	3	3	2	3	4	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	67
12	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	62

13	4	3	2	1	3	4	2	4	4	4	2	4	4	1	4	4	2	2	1	4	3	1	2	2	4	4	75
14	4	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	63
15	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	61
16	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	76
17	4	2	2	3	2	3	3	4	4	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	73
18	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	3	2	3	3	2	2	2	3	57
19	3	3	2	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	2	64
20	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	2	1	2	2	3	1	3	3	2	2	1	2	55
21	4	3	2	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	79
22	4	3	4	3	3	3	2	4	4	3	2	3	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	81
23	4	3	2	2	3	3	2	4	4	3	2	3	4	2	3	3	2	2	2	3	4	2	2	2	3	3	72
24	2	2	2	1	2	4	3	2	2	2	2	3	4	2	1	2	2	3	2	1	2	3	1	2	3	2	57
25	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	74
26	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	2	4	3	3	4	3	2	3	3	74
27	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	61
28	3	3	2	3	3	3	2	4	3	4	2	3	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	76

29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78
30	3	3	2	4	3	3	2	3	3	1	2	3	3	4	2	1	2	2	4	2	3	4	4	2	2	2	69
31	3	3	2	4	3	3	2	4	3	1	2	3	4	4	3	1	2	2	4	3	2	4	3	2	3	3	73
32	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2	4	2	74
33	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	68
34	2	3	2	1	3	2	2	3	2	4	2	2	3	1	3	4	2	2	1	4	3	1	3	2	4	3	64
35	3	3	2	3	3	3	2	4	3	4	2	3	4	3	3	4	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	75
36	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	75
37	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	4	2	3	2	2	3	4	3	2	3	4	2	3	4	3	2	75
38	3	2	1	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	2	3	1	1	3	3	1	3	3	3	3	62
39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78
40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	60
41	3	3	3	4	3	3	1	4	3	3	1	3	4	4	3	3	1	3	4	3	3	4	3	1	3	3	76
42	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	75
43	4	3	1	3	3	2	2	4	4	2	2	2	4	3	3	2	2	1	3	2	3	3	2	2	2	3	67
44	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	2	3	3	3	84

8	4	1	3	4	1	4	4	1	4	3	1	4	3	4	3	4	1	4	1	4	4	4	4	3	1	4	1	4	3
9	4	2	3	4	2	4	4	2	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	1	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3
10	1	2	2	3	2	1	1	2	4	2	2	3	2	3	1	3	4	4	2	3	3	3	3	2	4	1	4	3	1
11	4	4	4	3	2	4	3	4	4	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3
12	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	2	4	4	3	3	3	3	4	4	3	2	4	4
13	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	4	3	4	3	4	1	3	2	2	4
14	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4
15	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	4
16	3	4	1	3	4	3	3	4	3	1	4	3	4	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	4	4	3	1	3	3
17	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3
18	3	2	4	4	2	3	1	2	4	4	2	3	2	4	3	3	1	4	1	3	3	3	3	2	3	1	1	4	3
19	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	2	4	2	3	4	4	4	3	3	4	4	3	2	3	2
20	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
21	4	3	3	4	2	4	3	3	4	3	2	4	2	4	3	4	2	4	2	2	4	3	4	2	2	3	2	4	3
22	4	1	3	4	4	4	3	1	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3
23	4	2	1	4	4	4	3	2	4	1	4	4	1	4	3	4	1	4	1	4	4	4	3	1	3	3	1	4	3

24	3	3	4	4	2	3	4	3	3	4	2	4	2	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	2	1	4	2	3	3
25	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	2	4	3	4	3	4
26	4	3	3	4	1	4	4	3	4	3	1	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4
27	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	1	3
28	4	4	3	3	2	4	2	4	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	3	2	2	4	1	4
29	4	3	4	4	1	4	4	3	4	4	1	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	2	4
30	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	4
31	4	3	3	2	4	4	4	3	4	3	4	4	3	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3
32	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3
33	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3
34	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3
35	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	2	4
36	4	1	2	2	1	4	1	1	4	2	1	1	4	2	2	2	1	4	1	3	1	2	4	4	3	1	1	2	2
37	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1	3	3	1	3	1	3	4	2	1	1	3	3	2	2	1	1	1
38	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2
39	4	2	2	2	1	4	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	1

4	4	4	4	1	4	4	4	1	121
5	3	3	4	2	4	4	3	2	126
6	2	1	4	3	4	3	3	3	123
7	3	3	3	3	3	3	2	3	107
8	1	4	1	4	4	4	4	4	112
9	3	4	1	4	4	4	4	4	124
10	4	3	2	3	3	3	3	3	95
11	2	4	3	3	4	4	3	3	123
12	4	4	4	3	3	3	4	3	125
13	1	2	4	4	4	3	3	4	116
14	3	3	3	4	4	3	4	4	124
15	3	2	4	3	3	3	3	3	115
16	4	3	2	3	3	3	3	3	109
17	3	3	3	3	4	4	3	3	111
18	3	4	1	3	3	3	3	3	101
19	4	3	4	3	4	3	4	3	123

20	3	3	4	4	4	4	4	4	132
21	2	4	2	3	2	4	4	3	113
22	4	3	2	3	3	3	3	3	117
23	3	4	1	4	4	3	4	4	112
24	1	3	3	4	3	4	3	4	114
25	4	3	4	3	3	4	4	3	127
26	3	3	3	4	4	4	4	4	128
27	4	1	1	3	4	4	4	3	131
28	2	1	4	2	4	3	3	2	110
29	2	2	4	4	4	4	3	4	126
30	3	3	3	4	4	4	4	4	130
31	3	3	3	3	4	4	4	3	125
32	3	3	3	4	4	3	4	4	128
33	3	4	3	4	4	4	4	4	134
34	3	3	3	4	4	3	4	4	124
35	3	2	4	4	3	3	3	4	122

36	3	2	1	2	3	4	2	2	82
37	2	1	4	1	2	3	3	1	81
38	2	1	2	2	2	3	3	2	82
39	2	2	1	2	1	3	2	2	69
40	2	2	3	3	2	3	2	3	89
41	1	1	2	1	2	3	3	1	87
42	2	2	3	3	2	3	3	3	87
43	2	2	2	2	2	3	2	2	84
44	1	1	1	1	2	4	3	1	73
45	2	2	1	2	4	4	2	2	78
46	2	2	3	3	2	3	3	3	91
47	2	2	3	3	3	3	3	3	91
48	1	1	2	3	1	4	1	3	65
49	2	2	3	3	2	3	3	3	95
50	2	2	2	3	3	3	2	3	89

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

X6	Pearson Correlation	0.23	0.06	0.179	-0.16	0.06	1	0.25	0.264	0.23	0.323	0.25	1	0.264	-0.16	0.375	0.323	0.25	0.179	-
	Sig. (2-tailed)	0.109	0.679	0.214	0.271	0.679		0.08	0.064	0.109	0.022	0.08	0	0.064	0.271	0.007	0.022	0.08	0.214	0.271
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X7	Pearson Correlation	0.089	-0.078	0.037	-0.23	-0.08	0.25	1	-	0.089	0.059	1	0.25	-	-0.23	0.077	0.059	1	0.037	-
	Sig. (2-tailed)	0.539	0.589	0.797	0.109	0.589	0.08		0.394	0.539	0.686	0	0.08	0.394	0.109	0.594	0.686	0	0.797	0.109
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X8	Pearson Correlation	0.55	0.2	0.251	0.208	0.2	0.264	-0.12	1	0.55	0.062	-	0.264	1	0.208	0.175	0.062	-0.12	0.251	0.208
	Sig. (2-tailed)	3E-05	0.164	0.079	0.146	0.164	0.064	0.394		3E-05	0.669	0.394	0.064	0	0.146	0.225	0.669	0.394	0.079	0.146
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X9	Pearson Correlation	1	0.081	0.101	0.016	0.081	0.23	0.089	0.55	1	-0.03	0.089	0.23	0.55	0.016	0.292	-0.03	0.089	0.101	0.016
	Sig. (2-tailed)	0	0.577	0.484	0.915	0.577	0.109	0.539	3E-05		0.848	0.539	0.109	3E-05	0.915	0.04	0.848	0.539	0.484	0.915
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X10	Pearson Correlation	-0.03	0.278	0.249	-0.29	0.278	0.323	0.059	0.062	-0.03	1	0.059	0.323	0.062	-0.29	0.553	1	0.059	0.249	-0.29
	Sig. (2-tailed)	0.848	0.051	0.082	0.041	0.051	0.022	0.686	0.669	0.848		0.686	0.022	0.669	0.041	3E-05	0	0.686	0.082	0.041
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X11	Pearson Correlation	0.089	-0.078	0.037	-0.23	-0.08	0.25	1	-	0.089	0.059	1	0.25	-	-0.23	0.077	0.059	1	0.037	-
	Sig. (2-tailed)	0.539	0.589	0.797	0.109	0.589	0.08		0.394	0.539	0.686	0.08	0.394	0.109	0.594	0.686	0	0.797	0.109	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X12	Pearson	0.23	0.06	0.179	-0.16	0.06	1	0.25	0.264	0.23	0.323	0.25	1	0.264	-0.16	0.375	0.323	0.25	0.179	-

	Correlation																			0.159	
	Sig. (2-tailed)	0.109	0.679	0.214	0.271	0.679	0	0.08	0.064	0.109	0.022	0.08		0.064	0.271	0.007	0.022	0.08	0.214	0.271	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X13	Pearson Correlation	0.55	0.2	0.251	0.208	0.2	0.264	-0.12	1	0.55	0.062	0.123	0.264	1	0.208	0.175	0.062	-0.12	0.251	0.208	
	Sig. (2-tailed)	3E-05	0.164	0.079	0.146	0.164	0.064	0.394	0	3E-05	0.669	0.394	0.064		0.146	0.225	0.669	0.394	0.079	0.146	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X14	Pearson Correlation	0.016	0.25	0.328	1	0.25	0.159	-0.23	0.208	0.016	-0.29	0.229	0.159	0.208	1	-0.21	-0.29	-0.23	0.328	1	
	Sig. (2-tailed)	0.915	0.08	0.02	0	0.08	0.271	0.109	0.146	0.915	0.041	0.109	0.271	0.146		0.147	0.041	0.109	0.02	0	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X15	Pearson Correlation	0.292	0.105	0.034	-0.21	0.105	0.375	0.077	0.175	0.292	0.553	0.077	0.375	0.175	-0.21	1	0.553	0.077	0.034	0.208	
	Sig. (2-tailed)	0.04	0.467	0.814	0.147	0.467	0.007	0.594	0.225	0.04	3E-05	0.594	0.007	0.225	0.147		3E-05	0.594	0.814	0.147	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X16	Pearson Correlation	-0.03	0.278	0.249	-0.29	0.278	0.323	0.059	0.062	-0.03	1	0.059	0.323	0.062	-0.29	0.553	1	0.059	0.249	-0.29	
	Sig. (2-tailed)	0.848	0.051	0.082	0.041	0.051	0.022	0.686	0.669	0.848	0	0.686	0.022	0.669	0.041	3E-05		0.686	0.082	0.041	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X17	Pearson Correlation	0.089	0.078	0.037	-0.23	-0.08	0.25	1	0.123	0.089	0.059	1	0.25	0.123	-0.23	0.077	0.059	1	0.037	0.229	
	Sig. (2-tailed)	0.539	0.589	0.797	0.109	0.589	0.08	0	0.394	0.539	0.686	0	0.08	0.394	0.109	0.594	0.686		0.797	0.109	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X18	Pearson Correlation	0.101	0.325	1	0.328	0.325	0.179	0.037	0.251	0.101	0.249	0.037	0.179	0.251	0.328	0.034	0.249	0.037	1	0.328	

	Sig. (2-tailed)	0.484	0.021	0	0.02	0.021	0.214	0.797	0.079	0.484	0.082	0.797	0.214	0.079	0.02	0.814	0.082	0.797		0.02	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X19	Pearson Correlation	0.016	0.25	0.328	1	0.25	-0.159	-0.23	0.208	0.016	-0.29	-0.229	-0.159	0.208	1	-0.21	-0.29	-0.23	0.328	1	
	Sig. (2-tailed)	0.915	0.08	0.02	0	0.08	0.271	0.109	0.146	0.915	0.041	0.109	0.271	0.146	0	0.147	0.041	0.109	0.02		
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X20	Pearson Correlation	0.141	0.344	0.263	-0.2	0.344	0.445	0.179	0.122	0.141	0.727	0.179	0.445	0.122	-0.2	0.597	0.727	0.179	0.263	-0.202	
	Sig. (2-tailed)	0.328	0.014	0.066	0.159	0.014	0.001	0.214	0.397	0.328	2E-09	0.214	0.001	0.397	0.159	5E-06	2E-09	0.214	0.066	0.159	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X21	Pearson Correlation	0.256	-0.033	0.34	-0	-0.03	0.094	0.193	0.391	0.256	-0.06	0.193	0.094	0.391	-0	-0.08	-0.06	0.193	0.34	-0.005	
	Sig. (2-tailed)	0.073	0.819	0.016	0.975	0.819	0.515	0.18	0.005	0.073	0.679	0.18	0.515	0.005	0.975	0.563	0.679	0.18	0.016	0.975	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X22	Pearson Correlation	0.016	0.25	0.328	1	0.25	-0.159	-0.23	0.208	0.016	-0.29	-0.229	-0.159	0.208	1	-0.21	-0.29	-0.23	0.328	1	
	Sig. (2-tailed)	0.915	0.08	0.02	0	0.08	0.271	0.109	0.146	0.915	0.041	0.109	0.271	0.146	0	0.147	0.041	0.109	0.02	0	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X23	Pearson Correlation	-0.08	0.194	0.096	0.084	0.194	0.092	0.154	-0.009	-0.08	0.225	0.154	0.092	-0.009	0.084	0.122	0.225	0.154	0.096	0.084	
	Sig. (2-tailed)	0.57	0.178	0.506	0.563	0.178	0.526	0.285	0.948	0.57	0.117	0.285	0.526	0.948	0.563	0.397	0.117	0.285	0.506	0.563	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X24	Pearson Correlation	0.089	-0.078	0.037	-0.23	-0.08	0.25	1	-0.123	0.089	0.059	1	0.25	-0.123	-0.23	0.077	0.059	1	0.037	-0.229	
	Sig. (2-	0.539	0.589	0.797	0.109	0.589	0.08	0	0.394	0.539	0.686	0	0.08	0.394	0.109	0.594	0.686	0	0.797	0.109	

0.179	0.193	-0.23	0.154	1	0.179	0.077	0.302
0.214	0.18	0.109	0.285	0	0.214	0.594	0.033
50	50	50	50	50	50	50	50
0.445	0.094	-0.16	0.092	0.25	0.445	0.375	0.505
0.001	0.515	0.271	0.526	0.08	0.001	0.007	2E-04
50	50	50	50	50	50	50	50
0.122	0.391	0.208	0.009	-0.12	0.122	0.175	0.538
0.397	0.005	0.146	0.948	0.394	0.397	0.225	6E-05
50	50	50	50	50	50	50	50
0.202	-0	1	0.084	-0.23	-0.2	-0.21	0.361
0.159	0.975	0	0.563	0.109	0.159	0.147	0.01
50	50	50	50	50	50	50	50
0.597	-0.08	-0.21	0.122	0.077	0.597	1	0.487
5E-06	0.563	0.147	0.397	0.594	5E-06	0	3E-04
50	50	50	50	50	50	50	50
0.727	-0.06	-0.29	0.225	0.059	0.727	0.553	0.465
2E-09	0.679	0.041	0.117	0.686	2E-09	3E-05	7E-04
50	50	50	50	50	50	50	50
0.179	0.193	-0.23	0.154	1	0.179	0.077	0.302
0.214	0.18	0.109	0.285	0	0.214	0.594	0.033
50	50	50	50	50	50	50	50
0.263	0.34	0.328	0.096	0.037	0.263	0.034	0.581

0.066	0.016	0.02	0.506	0.797	0.066	0.814	1E-05
50	50	50	50	50	50	50	50
-0.202	-0	1	0.084	-0.23	-0.2	-0.21	0.361
0.159	0.975	0	0.563	0.109	0.159	0.147	0.01
50	50	50	50	50	50	50	50
1	0.023	-0.2	0.292	0.179	1	0.597	0.623
	0.876	0.159	0.04	0.214	0	5E-06	1E-06
50	50	50	50	50	50	50	50
0.023	1	-0	-0.011	0.193	0.023	-0.08	0.286
0.876		0.975	0.939	0.18	0.876	0.563	0.044
50	50	50	50	50	50	50	50
-0.202	-0	1	0.084	-0.23	-0.2	-0.21	0.361
0.159	0.975		0.563	0.109	0.159	0.147	0.01
50	50	50	50	50	50	50	50
0.292	-0.01	0.084	1	0.154	0.292	0.122	0.321
0.04	0.939	0.563		0.285	0.04	0.397	0.023
50	50	50	50	50	50	50	50
0.179	0.193	-0.23	0.154	1	0.179	0.077	0.302
0.214	0.18	0.109	0.285		0.214	0.594	0.033
50	50	50	50	50	50	50	50
1	0.023	-0.2	0.292	0.179	1	0.597	0.623
0	0.876	0.159	0.04	0.214		5E-06	1E-06

50	50	50	50	50	50	50	50
0.597	-0.08	-0.21	0.122	0.077	0.597	1	0.487
5E-06	0.563	0.147	0.397	0.594	5E-06		3E-04
50	50	50	50	50	50	50	50
0.623	0.286	0.361	0.321	0.302	0.623	0.487	1
1E-06	0.044	0.01	0.023	0.033	1E-06	3E-04	



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Lampiran 7

Hasil Uji Deskriptif

1. Hasil Uji Deskriptif Memanah

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
memanah	50	55	87	69.92	7.690
Valid N (listwise)	50				

2. Hasil Uji Deskriptif Percaya Diri

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
percaya diri	50	65	134	108.86	19.313
Valid N (listwise)	50				

Lampiran 8

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		50
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.51936729
Most Extreme Differences	Absolute	.142
	Positive	.109
	Negative	-.142
Kolmogorov-Smirnov Z		1.006
Asymp. Sig. (2-tailed)		.264

a. Test distribution is Normal.

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Lampiran 9

Uji Linieritas

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
memanah * Between (Combined)	2169.680	34	63.814	1.315	.291
percaya diri Groups					
Linearity	127.177	1	127.177	2.620	.126
Deviation from Linearity	2042.503	33	61.894	1.275	.315
Within Groups	728.000	15	48.533		
Total	2897.680	49			

Lampiran 10

Uji Hipotesis

Correlations

		memanah	percayadiri
memanah	Pearson Correlation	1	-.209
	Sig. (2-tailed)		.144
	N	50	50
percayadiri	Pearson Correlation	-.209	1
	Sig. (2-tailed)	.144	
	N	50	50

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Lampiran 11

Dokumentasi Kegiatan Olahraga Memanah

Mandiri dan tanggung jawab atas alat yang dimiliki



Pembentukan karakter sejak dini dengan melatih kemandirian dalam menghitung hasil target



Pemanasan sebelum memanah guna melatih otot



Proses pengerjaan instrumen skala



Penjelasan kisi-kisi dalam mengerjakan instrumen



Penanaman karakter dengan memberikan motivasi dan dukungan oleh pelatih terhadap atlet



Pemonitoran pelatih dalam kegiatan memanah



Lampiran 12



KARTU KONSULTASI
BIMBINGAN SKRIPSI PROGRAM S1
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Nama : Aulia Annadhila
 No. Induk Mahasiswa : D20163056
 Fakultas : Dakwah
 Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
 Judul Skripsi : Korelasi Olaraga Memanah dan Kepercayaan Diri Atlet Remaja Persatuan Panahan Indonesia (PERPANI) cabang Jember
 Pembimbing : Haryu, S.Ag, M.Si
 Tanggal Persetujuan :

NO.	KONSULTASI PADA TANGGAL	MASALAH YANG DIBICARAKAN	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	1 Juli 2020	Mengajukan surat tugas dan membahas matrik	
2.	8 Juli 2020	Membahas mengenai proposal	
3.	15 April 2020	Membahas revisi proposal mengenai bab 1, bab II, dan Bab II	
4.	4 Desember 2020	Membahas revisi bab 1 dan revisi ulang mengenai matrik	
5.	8 Desember 2020	Membahas mengenai revisi bab II dan bab II	
6.	6 Januari 2021	Membahas mengenai Bab 3 tentang papirus, metode, skala	
7.	3 Maret 2021	Membahas mengenai skala untuk uji coba	
8.	11 April 2021	Membahas mengenai revisi skala setelah uji coba	
9.	11 Februari 2022	Membahas mengenai revisi bab 4	
10.	21 Maret 2022	Membahas revisi bab 4 dan bab 5	
11.	24 Mei	Membahas bab 5	

Jember, 19 April 2022
 Ketua Program Studi

Muhammad Ardiansyah, M.Ag
 NIP. 1976122220060410003

Catatan : Kartu Konsultasi Ini Harap Dibawa Pada Saat Konsultasi Dengan Dosen Pembina Skripsi

BIODATA PENULIS



Nama : Aulia An Nadhila
Nim : D20163056
Tempat, tanggal lahir : Jember, 10 Januari 1998
Fakultas : Dakwah
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat RT/RW : 003/002
Kel/Desa : Tanjungsari
Kecamatan : Umbulsari
Kabupaten : Jember

Riwayat Pendidikan

2004 – 2010 : SDN SIDOMEKAR 04
2010 – 2013 : MTs Darul Istiqomah
2013 – 2016 : MA Darul Istiqomah
2016 s/d sekarang : Universitas Islam Negeri KH. Ahmad Shiddiq
Jember