

### KISI-KISI OPERASIONAL VARIABEL PENELITIAN

Dimensi	Indikator	Butir	
		Favourable	Unfavourable
a. Keyakinan akan kemampuan diri	1. Keyakinan atas diri sendiri.	19 , 20	5
	2. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri.	28 , 1	14
b. Optimis	1. Mampu menetralsir ketegangan	4 , 25	3
	2. Merasa dirinya berharga.	7 , 22	9
c. Objektif	1. Mampu menyesuaikan diri	10 , 2	6 , 21
	2. Memandang permasalahannya sesuai dengan kebenaran.	13	29 , 23
d. Tanggung Jawab	1. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan	11 , 16 , 30	27
	2. Meyakini tindakan yang di ambil	26	12 , 15
e. Rasional	1. Analisa terhadap suatu masalah	8	17
	2. Mempunyai pengalaman dan pengetahuan yang memadai.	24	18

Kisi-Kisi Instrumen uji coba Penelitian  
kepercayaan Diri

Dimensi	Indikator	Butir	
		Favourable	Unfavourable
a. Keyakinan akan kemampuan diri	1. Keyakinan atas diri sendiri.	19 , 20	5
	2. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri.	28 1	14
b. Optimis	1. Mampu menetralkan ketegangan	4 , 25	3
	2. Merasa dirinya berharga.	7 , 22	9
c. Objektif	1. Mampu menyesuaikan diri	10 , 2	6 , 21
	2. Memandang permasalahannya sesuai dengan kebenaran.	13	29 , 23
d. Tanggung Jawab	1. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan	11 , 16 , 30	27
	2. Meyakini tindakan yang di ambil	26	12 , 15
e. Rasional	1. Analisa terhadap suatu masalah	8	17
	2. Mempunyai pengalaman dan pengetahuan yang memadai.	24	18

### ANGKET UJI COBA KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA OLAHRAGA REKREASI ANGKATAN 2013

**NAMA** :

**NO REG** :

**TANGGAL LAHIR** :

**KELAS** :

**NO.TELP/ EMAIL** :

Berikut ini adalah pernyataan-pernyataan yang menggambarkan kondisi Anda ketika berbicara di depan umum. Jawablah sesuai dengan apa yang Anda pikirkan dan rasakan, tanpa dipengaruhi oleh siapapun. Semua jawaban adalah benar sepanjang hal tersebut mencerminkan diri Anda sendiri. Angket ini semata-mata hanya untuk penelitian dan tidak mempengaruhi nilai Anda di perkuliahan. Berikan tanda (√) *checklist* pada salah satu kolom dibawah ini sesuai dengan kondisi yang anda rasakan:

- **SS** : SangatSetuju
- **S** : Setuju
- **RR** : Ragu-ragu
- **TS** : TidakSetuju
- **STS** : SangatTidakSetuju

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
1.	Saya berpikir positif terhadap diri sendiri ketika sedang berbicara di depan umum.					
2.	Saya mampu berinteraksi dengan <i>audience</i> dengan baik.					
3.	Saya tidak bisa mengatasi ketegangan ketika berbicara di depan umum.					
4.	Saya mampu mengendalikan ketegangan ketika berbicara di depan umum.					
5.	Saya tidak yakin akan kemampuan diri saya untuk berbicara di depan umum.					
6.	Saya kikuk saat menggunakan mickrofon yang telah disediakan oleh panitia.					
7.	Saya merasa bangga ketika diberi kesempatan untuk berbicara di depan umum.					
8.	Saya mampu membawakan tema yang diminta dengan baik dihadapan <i>audience</i> .					
9.	Saya kurang berharga jika diminta untuk berbicara di depan umum.					

10.	Saya mampu menyesuaikan diri dengan semua <i>audience</i> yang hadir.					
11.	Saya bisa menjawab pertanyaan <i>audience</i> dengan baik.					
12.	Dalam berbicara di depan umum saya kurang menguasai teknik berbicara di depan umum.					
13.	Saya pikir saya harus mempersiapkan diri lebih lama untuk menghadapi <i>audience</i> yang baru.					
14.	Saya berfikir negatif bahwa <i>audience</i> melihat kekurangan saya saat berbicara di depan umum.					
15.	Saya tidak yakin bahwa <i>audience</i> bisa memahami materi yang saya sampaikan.					
16.	Saya mampu menyampaikan materi secara beruntun kepada <i>audience</i> .					
17.	Ketika saya gugup, para <i>audience</i> tidak akan menikmati presentasi saya.					
18.	Saya tidak mampu mengatur waktu ketika berbicara di depan umum.					
19.	Saya yakin akan kemampuan diri saya untuk berbicara di depan umum.					
20.	Saya yakin akan kemampuan diri saya sendiri untuk menguasai panggung saat berbicara di depan umum.					
21.	Saya sulit menyesuaikan diri dengan waktu yang telah diberikan pembawa acara.					
22.	Saya memiliki kemampuan untuk menyampaikan materi di depan umum.					
23.	Saya belum siap untuk menyampaikan materi baru jika tidak dipersiapkan.					
24.	Saya merasa memiliki pengalaman yang memadai untuk berbicara di depan umum.					
25.	Saya merasa nyaman berbicara di depan umum setelah menguasai materi.					
26.	Saya yakin, sikap saya dihadapan <i>audience</i> sudah baik.					
27.	Saya kesulitan dalam menjawab pertanyaan yang diajukan <i>audience</i> .					
28.	Saya mampu mengatasi rasa cemas ketika berbicara di depan umum.					
29.	Saya tidak nyaman dengan tema yang tidak sesuai dengan karakter saya.					
30.	Saya mampu menghadapi pertanyaan <i>audience</i> mengenai materi yang saya sampaikan.					

## Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

## Kepercayaan Diri

Dimensi	Indikator	Butir	
		Favourable	Unfavourable
a. Keyakinan akan kemampuan diri	1. Keyakinan atas diri sendiri.	19 , 20	5
	2. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri.	28 1	14
b. Optimis	1. Mampu menetralsir ketegangan	4 , 25	3
	2. Merasa dirinya berharga.	7 , 22	9
c. Objektif	1. Mampu menyesuaikan diri	10 , 2	6 , 21
	2. Memandang permasalahannya sesuai dengan kebenaran.		23
d. Tanggung Jawab	1. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan	11 , 16 , 30	27
	2. Meyakini tindakan yang di ambil	26	12 , 15
e. Rasional	1. Analisa terhadap suatu masalah	8	17
	2. Mempunyai pengalaman dan pengetahuan yang memadai.	24	18

**ANGKET PENELITIAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA OLAHRAGA  
REKREASI ANGKATAN 2013**

**NAMA** :

**NO REG** :

**TANGGAL LAHIR** :

**KELAS** :

**NO.TELP/ EMAIL** :

Berikut ini adalah pernyataan-pernyataan yang menggambarkan kondisi Anda ketika berbicara di depan umum. Jawablah sesuai dengan apa yang Anda pikirkan dan rasakan, tanpa dipengaruhi oleh siapapun. Semua jawaban adalah benar sepanjang hal tersebut mencerminkan diri Anda sendiri. Angket ini semata-mata hanya untuk penelitian dan tidak mempengaruhi nilai Anda di perkuliahan. Berikan tanda (√) *checklist* pada salah satu kolom dibawah ini sesuai dengan kondisi yang anda rasakan:

- **SS** : Sangat Setuju
- **S** : Setuju
- **RR** : Ragu-ragu
- **TS** : Tidak Setuju
- **STS** : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
1.	Saya berpikir positif terhadap diri sendiri ketika sedang berbicara di depan umum.					
2.	Saya mampu berinteraksi dengan <i>audience</i> dengan baik.					
3.	Saya tidak bisa mengatasi ketegangan ketika berbicara di depan umum.					
4.	Saya mampu mengendalikan ketegangan ketika berbicara di depan umum.					
5.	Saya tidak yakin akan kemampuan diri saya untuk berbicara di depan umum.					
6.	Saya kikuk saat menggunakan mickrofon yang telah disediakan oleh panitia.					
7.	Saya merasa bangga ketika diberi kesempatan untuk berbicara di depan umum.					
8.	Saya mampu membawakan tema yang diminta dengan baik dihadapan <i>audience</i> .					
9.	Saya kurang berharga jika diminta untuk berbicara di depan umum.					
10.	Saya mampu menyesuaikan diri dengan semua <i>audience</i> yang hadir.					

11.	Saya bisa menjawab pertanyaan <i>audience</i> dengan baik.					
12.	Dalam berbicara di depan umum saya kurang menguasai teknik berbicara di depan umum.					
13.	Saya berfikir negatif bahwa <i>audience</i> melihat kekurangan saya saat berbicara di depan umum.					
14.	Saya tidak yakin bahwa <i>audience</i> bisa memahami materi yang saya sampaikan.					
15.	Saya mampu menyampaikan materi secara beruntun kepada <i>audience</i> .					
16.	Ketika saya gugup, para <i>audience</i> tidak akan menikmati presentasi saya.					
17.	Saya tidak mampu mengatur waktu ketika berbicara di depan umum.					
18.	Saya yakin akan kemampuan diri saya untuk berbicara di depan umum.					
19.	Saya yakin akan kemampuan diri saya sendiri untuk menguasai panggung saat berbicara di depan umum.					
20.	Saya sulit menyesuaikan diri dengan waktu yang telah diberikan pembawa acara.					
21.	Saya memiliki kemampuan untuk menyampaikan materi di depan umum.					
22.	Saya belum siap untuk menyampaikan materi baru jika tidak dipersiapkan.					
23.	Saya merasa memiliki pengalaman yang memadai untuk berbicara di depan umum.					
24.	Saya merasa nyaman berbicara di depan umum setelah menguasai materi.					
25.	Saya yakin, sikap saya dihadapan <i>audience</i> sudah baik.					
26.	Saya kesulitan dalam menjawab pertanyaan yang diajukan <i>audience</i> .					
27.	Saya mampu mengatasi rasa cemas ketika berbicara di depan umum.					
28.	Saya mampu menghadapi pertanyaan <i>audience</i> mengenai materi yang saya sampaikan.					

No.	Kepercayaan Diri	
	Awal	Akhir
1	84	119
2	98	122
3	76	106
4	93	111
5	90	116
6	85	119
7	75	79
8	81	98
9	93	111
10	85	105
11	106	109
12	89	105
13	86	100
14	96	110
15	92	98
16	104	109
17	68	105
18	95	123
19	85	97
20	91	116

#### Distribusi Frekuensi

Rentang = maksimum – minimum

$$= 123 - 68$$

$$= 55$$

Kelas =  $1 + 3,3 \log n$

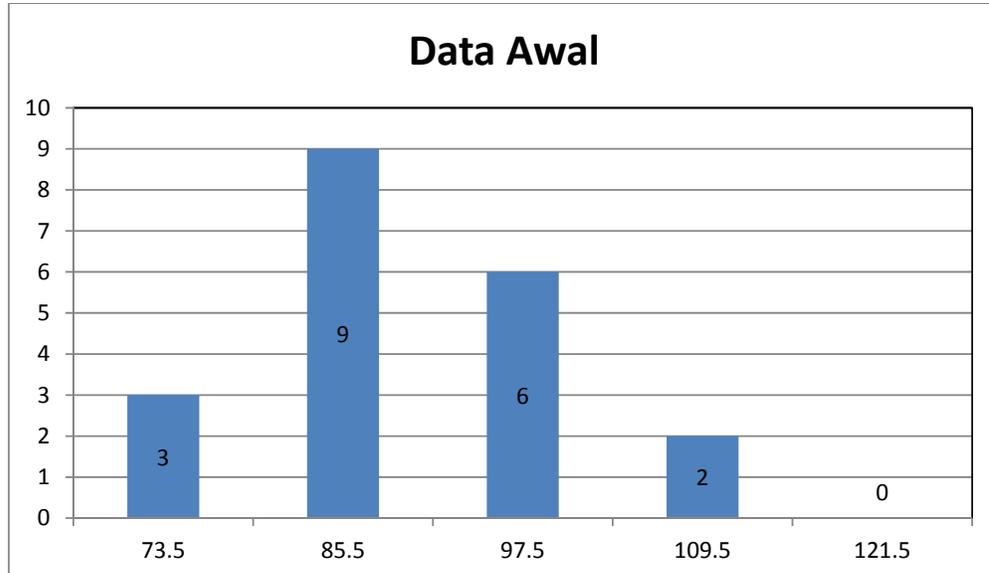
$$= 1 + 3,3 \log (20)$$

$$= 5,29 \text{ (ditetapkan menjadi 5)}$$

$$\begin{aligned} \text{Interval} &= \frac{\text{Rentang}}{\text{Kelas}} \\ &= \frac{55}{5} \\ &= 11 \end{aligned}$$

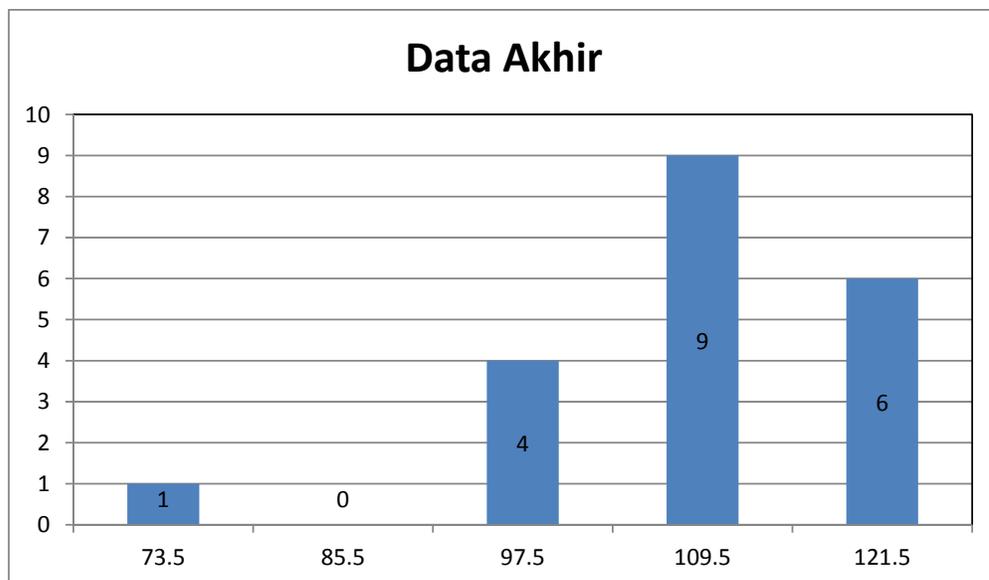
Distribusi frekuensi tes awal :

No.	Interval	Titik tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	68 – 79	73.5	3	15%
2	80 – 91	85.5	9	45%
3	92 – 103	97.5	6	30%
4	104 – 115	109.5	2	10%
5	116 – 127	121.5	0	0%
	Total		20	100%



Distribusi frekuensi tes Akhir :

No.	Interval	Titik tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	68 – 79	73.5	1	5%
2	80 – 91	85.5	0	0%
3	92 – 103	97.5	4	20%
4	104 – 115	109.5	9	45%
5	116 – 127	121.5	6	30%
	Total		20	100%



No.	Awal ( $X_1$ )	Akhir ( $X_2$ )	Deviasi $X_1$	Deviasi $X_2$	$X_1^2$	$X_2^2$	$X_1.X_2$
1	84	119	-4.6	11.1	21.16	123.21	-51.06
2	98	122	9.4	14.1	88.36	198.81	132.54
3	76	106	-12.6	-1.9	158.76	3.61	23.94
4	93	111	4.4	3.1	19.36	9.61	13.64
5	90	116	1.4	8.1	1.96	65.61	11.34
6	85	119	-3.6	11.1	12.96	123.21	-39.96
7	75	79	-13.6	-28.9	184.96	835.21	393.04
8	81	98	-7.6	-9.9	57.76	98.01	75.24
9	93	111	4.4	3.1	19.36	9.61	13.64
10	85	105	-3.6	-2.9	12.96	8.41	10.44
11	106	109	17.4	1.1	302.76	1.21	19.14
12	89	105	0.4	-2.9	0.16	8.41	-1.16
13	86	100	-2.6	-7.9	6.76	62.41	20.54
14	96	110	7.4	2.1	54.76	4.41	15.54
15	92	98	3.4	-9.9	11.56	98.01	-33.66
16	104	109	15.4	1.1	237.16	1.21	16.94
17	68	105	-20.6	-2.9	424.36	8.41	59.74
18	95	123	6.4	15.1	40.96	228.01	96.64
19	85	97	-3.6	-10.9	12.96	118.81	39.24
20	91	116	2.4	8.1	5.76	65.61	19.44
Jumlah	1772	2158			1674.80	2071.80	835.20
Rata-rata	88.6	107.9					

Keterangan :

$X_1$  : hasil tes awal

$X_2$  : hasil tes akhir

1. Tes Awal

$$\Sigma X_1 = 1772$$

$$\Sigma X_1^2 = 1674.80$$

$$n = 20$$

2. Tes Akhir

$$\Sigma X_2 = 2158$$

$$\Sigma X_2^2 = 2071.80$$

$$n = 20$$

3. Mencari rata-rata (mean) untuk :

a. Tes Awal

$$\begin{aligned} X_1 &= \frac{\Sigma X}{n} \\ &= \frac{1772}{20} \\ &= 88.60 \end{aligned}$$

b. Tes Akhir

$$\begin{aligned}
 X_2 &= \frac{\Sigma X}{n} \\
 &= \frac{2158}{20} \\
 &= 107.90
 \end{aligned}$$

4. Mencari standar deviasi (SD) untuk :

a. Tes Awal

$$\begin{aligned}
 SD_{x1} &= \sqrt{\frac{\Sigma X^2}{n}} \\
 &= \sqrt{\frac{1674.80}{20}} \\
 &= 9.15
 \end{aligned}$$

b. Tes Akhir

$$\begin{aligned}
 SD_{x2} &= \sqrt{\frac{\Sigma X^2}{n}} \\
 &= \sqrt{\frac{2071.80}{20}} \\
 &= 10.18
 \end{aligned}$$

5. Mencari standar deviasi Mean (SDm) untuk :

a. Tes Awal

$$\begin{aligned}
 SD_{mx} &= \frac{SD}{\sqrt{n-1}} \\
 &= \frac{9.15}{\sqrt{20-1}} \\
 &= 2.10
 \end{aligned}$$

b. Tes Akhir

$$\begin{aligned}
 SDm_{x_2} &= \frac{SD}{\sqrt{n-1}} \\
 &= \frac{10.18}{\sqrt{20-1}} \\
 &= 2.33
 \end{aligned}$$

6. Mencari koefisien korelasi ( $r_{xy}$ )

$$\begin{aligned}
 r_{xy} &= \frac{\sum x_1 x_2}{\sqrt{\sum x_1^2 \cdot \sum x_2^2}} \\
 &= \frac{835.20}{\sqrt{(1674.80) \cdot (2071.80)}} \\
 &= 0,4484
 \end{aligned}$$

7. Mencari Standar deviasi perbedaan Mean (SDbm)

$$\begin{aligned}
 SD_{bm} &= \sqrt{(SD_{mx})^2 + (SD_{my})^2 - 2r_{xy}(SD_{mx})(SD_{my})} \\
 &= \sqrt{(2.10)^2 + (2.33)^2 - 2 \cdot 0.448(2.10)(2.33)} \\
 &= \sqrt{4.41 + 5.45 - 0.90(4.91)} \\
 &= \sqrt{9.86 - 4.40} \\
 &= \sqrt{5.46} \\
 &= 2.337
 \end{aligned}$$

8. Mencari  $t_{hitung}$  ( $t_{hit}$ )

$$t_{hit} = \frac{Mx - My}{SD_{bm}}$$

$$= \frac{88.60 - 107.90}{2.337}$$

$$= \frac{88.60 - 107.90}{2.337}$$

$$= \frac{19.30}{2.337}$$

$$= 8,257$$

9. Mencari t-tabel ( $t_{\text{tab}}$ )

t-tabel dengan derajat kebebasan (dk) = (n-1) dengan taraf kepercayaan  $\alpha = 0,05$  dk = 20 - 1 =

19, t-tabel = 1,73

10. Perbandingan t-hitung dengan t-tabel

$$t_{\text{hit}} = 8,257 > t_{\text{tab}} = 1,73$$

Dengan demikian antara hasil tes awal dan tes akhir kepercayaan diri ada perbedaan yang berarti atau signifikan.

Nilai Persentil untuk Distribusi t

n = dk

(Bilangan Dalam Badan Daftar Menyatakan tp)

v	$t_{0,995}$	$t_{0,99}$	$t_{0,975}$	$t_{0,95}$	$t_{0,90}$	$t_{0,80}$	$t_{0,75}$	$t_{0,70}$	$t_{0,60}$	$t_{0,55}$
1	63.66	31.82	12.71	6.31	3.08	1.376	1.000	0.727	0.325	0.518
2	9.92	6.96	4.30	2.92	1.89	1.061	0.816	0.617	0.289	0.142
3	5.84	4.54	3.18	2.35	1.64	0.978	0.765	0.584	0.277	0.137
4	4.60	3.75	2.78	2.13	1.53	0.941	0.744	0.569	0.271	0.134
5	4.03	3.36	2.57	2.02	1.48	0.920	0.727	0.559	0.267	0.132
6	3.71	3.14	2.45	1.94	1.44	0.906	0.718	0.553	0.265	0.131
7	3.50	3.00	2.36	1.90	1.42	0.896	0.711	0.519	0.263	0.130
8	3.36	2.90	2.31	1.86	1.40	0.889	0.706	0.516	0.262	0.130
9	3.25	2.82	2.26	1.83	1.38	0.883	0.703	0.513	0.261	0.129
10	3.17	2.76	2.23	1.81	1.37	0.879	0.700	0.542	0.260	0.129
11	3.11	2.72	2.20	1.80	1.36	0.876	0.697	0.540	0.260	0.129
12	3.06	2.68	2.18	1.78	1.36	0.873	0.695	0.539	0.259	0.128
13	3.01	2.65	2.16	1.77	1.35	0.870	0.694	0.538	0.259	0.128
14	2.98	2.62	2.14	1.76	1.34	0.888	0.692	0.537	0.258	0.128
15	2.95	2.60	2.13	1.75	1.34	0.866	0.691	0.536	0.258	0.128
16	2.92	2.58	2.12	1.75	1.34	0.865	0.690	0.535	0.258	0.128
17	2.90	2.57	2.11	1.74	1.33	0.863	0.890	0.534	0.257	0.128
18	2.88	2.55	2.10	1.73	1.33	0.862	0.688	0.534	0.257	0.127
19	2.86	2.54	2.09	1.73	1.33	0.861	0.688	0.532	0.257	0.127
20	2.84	2.53	2.09	1.72	1.32	0.860	0.687	0.533	0.257	0.127
21	2.83	2.52	2.08	1.72	1.32	0.859	0.686	0.532	0.257	0.127
22	2.82	2.51	2.07	1.72	1.32	0.858	0.686	0.532	0.256	0.127

23	2.81	2.50	2.07	1.71	1.32	0.858	0.685	0.532	0.256	0.127
24	2.80	2.49	2.06	1.71	1.32	0.857	0.685	0.531	0.256	0.127
25	2.79	2.48	2.06	1.71	1.32	0.856	0.684	0.531	0.256	0.127
26	2.78	2.48	2.06	1.71	1.32	0.856	0.684	0.531	0.256	0.127
27	2.77	2.47	2.05	1.70	1.31	0.855	0.684	0.531	0.256	0.127
28	2.76	2.47	2.05	1.70	1.31	0.855	0.683	0.530	0.256	0.127
29	2.76	2.46	2.04	1.70	1.31	0.854	0.683	0.530	0.256	0.127
30	2.75	2.46	2.04	1.70	1.31	0.854	0.683	0.530	0.256	0.127
40	2.70	2.42	2.02	1.68	1.30	0.854	0.681	0.529	0.255	0.126
60	2.66	2.39	2.00	1.67	1.30	0.848	0.679	0.527	0.254	0.126
120	2.62	2.36	1.98	1.66	1.29	0.845	0.677	0.526	0.254	0.126
$\infty$	2.58	2.33	1.96	1.645	1.28	0.842	0.674	0.521	0.253	0.126

Sumber : Statistical Tables for Biological, Agricultural and Medical Research, Fisher, R.Y., dan Yates F



**Gambar 1. Pengisian angket sebelum pelatihan di luar ruangan**



**Gambar 2. Pengisian angket sebelum pelatihan di dalam kelas**



**Gambar 3. Sedang mengikuti pelatihan Public Speaking  
Oleh Sakti syahputra**



**Gambar 4. Sedang mengikuti pelatihan sekaligus praktek  
Oleh desi asrianti ( kak Eci )**



**Gambar 5. Mahasiswi mencoba berbicara di depan umum**



**Gambar 6. Mahasiswa mencoba berkomunikasi dengan menggunakan teks  
Dan menggunakan bahasa non verbal**



**Gambar 7. Pengisian Angket setelah pelatihan**



**Gambar 8. Pengisian Angket setelah pelatihan *Public Speaking***