

KATA PENGANTAR

Saya adalah mahasiswi Fekultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha. Sekarang saya sedang menyusun sebuah skripsi dengan judul Studi Deskriptif Mengenai *Self Efficacy* Pada Murid Ballet Berusia 14-20 tahun yang Sedang Berlatih Menari *En Pointe* di Studio “X” Bandung. Adapun tujuan dari penelitian saya ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai *self efficacy* pada murid ballet yang sedang berlatih menari *en pointe*. Untuk keperluan tersebut, saya bermaksud meminta sedikit waktu dan kesediaan saudara untuk membantu saya mengisi kuesioner ini.

Setiap jawaban maupun keterangan saudara dalam kuesioner ini akan saya jaga kerahasiaannya dan tidak akan dipublikasikan. Semua data yang saya ambil hanya untuk keperluan penelitian.

Atas kesediaan dan kerjasama saudara dalam mengisi kuesioner ini, saya ucapkan terima kasih.

Bandung, Oktober 2007

IDENTITAS

Nama :

Usia :

Lama Mengikuti Kursus Ballet :

PETUNJUK PENGISIAN

Berilah tanda silang (X) pada jawaban **yang paling sesuai dengan keadaan diri saudara**. Jika saudara **memilih jawaban “lain-lain”**, mohon saudara **tuliskan jawaban saudara di sampingnya**. Untuk pertanyaan isian, isilah pertanyaan-pertanyaan tersebut sesuai dengan keadaan diri saudara secara singkat dan jelas. Jika sudah selesai periksalah kembali supaya tidak ada yang terlewat.

PERTANYAAN

1. Berapa lama waktu yang saudara butuhkan untuk dapat menari *en pointe*?

.....

2. Hambatan apa yang biasa saudara hadapi selama belajar menari *en pointe*?

.....

.....

3. Seberapa sering saudara mengalami hambatan tersebut?

- a. Sering sekali
- b. Sering
- c. Jarang
- d. Tidak pernah

4. Bagaimana cara saudara mengatasi hambatan tersebut?

.....

5. Bagaimana penghayatan saudara ketika sedang mengalami hambatan tersebut?

- a. Merasa tertantang
- b. Stress
- c. Biasa saja
- d. Lain-lain.....

6. Seberapa sering saudara berhasil mengatasi hamabatan tersebut?

- a. Sering sekali teratasi dengan baik
- b. Sering teratasi
- c. Jarang teratasi
- d. Jarang sekali teratasi

7. Bagaimana penghayatan saudara saat dapat mengatasi hambatan dalam belajar menari *en pointe*?
- a. Merasa lebih bersemangat untuk menari *en pointe*
 - b. Puas
 - c. Biasa-biasa saja
 - d. Lain-lain.....
8. Apakah saudara memiliki teman sekelas atau senior yang menjadi panutan saudara dalam belajar menari *en pointe*?
- a. Ya
 - b. Tidak
9. Makna keberhasilan teman di kelas ballet menurut saya.....
- a. Merupakan suatu tantangan bagi saya untuk lebih giat berusaha lagi
 - b. Merupakan suatu ancaman bagi saya
 - c. Biasa-biasa saja, tidak berpengaruh sama sekali
10. Makna kegagalan teman di kelas ballet menurut saya.....
- a. Mempengaruhi saya untuk lebih giat berusaha lagi
 - b. Wajar-wajar saja, tidak berpengaruh sama sekali

11. Siapakah yang sering memberi support atau dukungan kepada saudara untuk

lebih bersemangat dan bertahan dalam belajar menari *en pointe*?

- a. Keluarga
- b. Teman sekelas
- c. Teman senior
- d. Pengajar ballet
- e. Lain-lain.....

12. Bagaimana support atau dukungan orang tersebut mempengaruhi saudara

dalam belajar menari *en pointe*?

- a. Meningkatkan semangat dan usaha
- b. Menurunkan semangat dan usaha
- c. Biasa saja
- d. Lain-lain.....

13. Seberapa sering saudara menerima pujian atas keberhasilan yang dicapai?

- a. Sering sekali
- b. Sering
- c. Jarang
- d. Jarang sekali

14. Apakah pujian atas keberhasilan saudara meningkatkan semangat saudara

dalam belajar menari *en pointe*?

- a. Ya
- b. Tidak

15. Dalam belajar menari *en pointe*, apakah saudara termasuk orang yang

dipengaruhi oleh suasana hati (mood)?

- a. Jika ya, mempengaruhi proses belajar menari *en pointe*

Cara saudara mengatasinya

- a. belajar lebih keras
- b. melakukan hal-hal yang disukai terlebih dahulu, setelah itu baru belajar menari *en pointe*
- c.
.....

- b. Tidak mempengaruhi proses belajar

PETUNJUK PENGISIAN

Bacalah baik-baik pernyataan-pernyataan di bawah ini, lalu berikanlah tanda check list (\checkmark) pada kolom yang paling sesuai dengan diri saudara.

Contoh:

No	Pernyataan	S	CS	KS	TS
1.	Saya yakin dapat menari <i>en pointe</i> dengan waktu yang cepat				

Keterangan:

S = Sesuai

CS = Cukup Sesuai

KS = Kurang Sesuai

TS = Tidak Sesuai

Jika saudara merasa pernyataan itu sesuai dengan diri saudara, maka berilah tanda check list (\checkmark) pada kolom S.

Tidak ada jawaban yang dianggap baik atau buruk, benar atau salah, tetapi isilah sebaik-baiknya sesuai dengan apa yang saudara hayati mengenai diri saudara sendiri.

No	Pernyataan	S	CS	KS	TS
1.	Saya yakin dapat menguasai gerakan-gerakan dasar ballet dengan menggunakan <i>pointe shoes</i>				
2.	Saya yakin dengan memperbaiki kelemahan saya dalam menari <i>en pointe</i> , saya dapat mengasah potensi yang saya miliki				
3.	Saya yakin dapat meraih nilai ujian ballet kenaikan tingkat yang memuaskan				
4.	Saya yakin dengan selalu melakukan pemanasan / latihan terlebih dahulu, saya dapat menari <i>en pointe</i> dengan baik				
5.	Saya berusaha untuk mencari sendiri kelemahan dan kegagalan yang saya alami dalam menari <i>en pointe</i> dan berlatih sendiri sampai saya bisa melakukannya				
6.	Saya mempersiapkan diri sebaik- baiknya dan berlatih dengan rajin sebelum ujian ballet berlangsung				
7.	Saya yakin dengan keseriusan dan ketahanan dalam berlatih, saya dapat menguasai gerakan-gerakan dasar ballet dengan menggunakan <i>pointe shoes</i>				

8.	Saya akan tetap optimis bahwa kegagalan yang saya alami akan mengembangkan kemampuan saya dalam menari <i>en pointe</i>				
9.	Saya yakin dengan berlatih terus-menerus, maka nilai ujian ballet saya akan memuaskan				
10.	Saya tidak cepat putus asa dalam mempelajari gerakan-gerakan dasar ballet menggunakan <i>pointe shoes</i>				
11.	Saya tidak merasa stress dalam menghadapi kekurangan, kelemahan, dan kegagalan yang saya alami dalam menari <i>en pointe</i>				
12.	Saya merasa senang jika nilai ujian ballet saya memuaskan				
13.	Saya yakin bahwa saya mampu menari <i>en pointe</i> dengan baik				
14.	Saya yakin dengan banyak berlatih, saya dapat mengatasi kelemahan saya dalam menari <i>en pointe</i>				
15.	Saya yakin bahwa saya akan mendapatkan nilai tertinggi pada saat ujian				
16.	Saya yakin dengan melenturkan <i>pointe shoes</i> saya terlebih dahulu, saya dapat menari <i>en pointe</i>				

17.	Saya berusaha segera memperbaiki kekurangan, kelemahan, dan kegagalan yang saya alami dalam menari <i>en pointe</i>				
18.	Saya yakin dengan usaha saya selama ini dalam berlatih menari <i>en pointe</i> , nilai ujian ballet kenaikan tingkat saya akan memuaskan				
19.	Saya yakin dapat menari <i>en pointe</i> dengan baik dengan keuletan dan ketahanan saya dalam berlatih menari menggunakan <i>pointe shoes</i>				
20.	Saya akan tetap berlatih walaupun saya sedang mengalami cedera pada kaki untuk memperbaiki kekurangan yang saya miliki dalam menari <i>en pointe</i>				
21.	Saya yakin dengan berlatih terus-menerus, maka impian saya untuk menjadi penari professional dapat tercapai				
22.	Saya merasa tidak cepat cemas ketika saya mengalami kegagalan dalam melakukan gerakan ballet menggunakan <i>pointe shoes</i>				
23.	Saya tidak merasa putus asa dalam menghadapi kegagalan yang saya alami dalam menari <i>en pointe</i>				

24.	Saya merasa tidak putus asa jika nilai ujian ballet saya mendapat nilai yang paling rendah diantara teman-teman sekelas ballet				
25.	Saya menganggap menari <i>en pointe</i> adalah suatu tantangan yang menarik				
26.	Saya yakin dengan menanyakan kegagalan yang saya alami dalam melakukan gerakan ballet menggunakan <i>pointe shoes</i> kepada pengajar, saya dapat berhasil				
27.	Saya memilih menari dengan menggunakan <i>pointe shoes</i> pada saat pertunjukkan ballet				
28.	Saya yakin dengan melatih otot-otot kaki saya dengan menggunakan <i>pointe shoes</i> , saya dapat menari <i>en pointe</i> dengan baik				
29.	Saya berlatih dengan ekstra ketika saya mengalami kegagalan dalam menari <i>en pointe</i>				
30.	Saya mempersiapkan diri sebaik- baiknya dan rajin berlatih sebelum pertunjukkan ballet berlangsung				
31.	Saya yakin dapat menari <i>en pointe</i> lebih baik dibandingkan murid lainnya dengan cara tetap bertahan dalam berlatih <i>pointe shoes</i> walaupun pernah mengalami kegagalan				

32.	Saya tetap berusaha terus menerus memperbaiki kelemahan saya dalam menari <i>en pointe</i> sampai akhirnya saya dapat berhasil				
33.	Saya yakin dengan berlatih terus-menerus, maka saya dapat menari <i>en pointe</i> lebih baik dibandingkan murid-murid ballet lainnya saat pertunjukkan ballet				
34.	Saya merasa senang ketika saya dapat berhasil menari <i>en pointe</i> dengan baik				
35.	Saya tidak merasa cemas dalam menghadapi kekurangan yang saya miliki dalam menari <i>en pointe</i>				
36.	Saya merasa senang dapat menari <i>en pointe</i> pada saat pertunjukkan ballet				
37.	Saya yakin dengan kemampuan menari <i>en pointe</i> yang saya miliki, saya dapat menjadi penari profesional				
38.	Saya yakin dapat berhasil menari <i>en pointe</i> dengan mencari sendiri kelemahan saya dalam menari <i>en pointe</i> dan berlatih terus menerus				
39.	Saya yakin dengan memilih tarian yang sulit ketika pertunjukkan ballet, saya dapat berprestasi				

40.	Saya yakin dengan rajin datang ke tempat kursus ballet ketika ada latihan menari menggunakan <i>pointe shoes</i> , saya dapat menari <i>en pointe</i> dengan baik				
41.	Saya berusaha memperbaiki kelemahan saya dalam menari <i>en pointe</i> dengan cara menanyakan kegagalan yang saya alami dalam menari <i>en pointe</i> kepada teman atau pengajar				
42.	Saya yakin dengan usaha yang telah saya keluarkan selama ini dalam berlatih menari <i>en pointe</i> , dapat membuahkan hasil yang baik pada saat pertunjukkan ballet berlangsung				
43.	Saya yakin dengan ketahanan saya dalam berlatih <i>pointe shoes</i> , saya dapat menjadi penari professional				
44.	Saya tetap berusaha memperbaiki kekurangan yang saya miliki dalam menari <i>en pointe</i> dengan cara bertanya kepada teman atau pengajar sampai akhirnya saya dapat berhasil				
45.	Saya yakin akan mendapatkan peran yang saya inginkan pada saat pertunjukkan ballet dengan cara berlatih <i>pointe shoes</i> terus menerus				

46.	Saya tidak merasa kecewa ketika murid ballet yang lain dapat menari <i>en pointe</i> lebih baik dibandingkan saya				
47.	Saya merasa senang jika kegagalan yang saya alami dalam berlatih menari <i>en pointe</i> dapat saya perbaiki				
48.	Saya tetap merasa senang dapat menari <i>en pointe</i> walaupun tidak mendapatkan tarian yang saya inginkan pada saat pertunjukkan				

Lampiran 2

2.1 Validitas Alat Ukur

Aspek keyakinan dalam pilihan yang dibuat

No Item	Validitas	Keterangan
1	0,590	Diterima
2	0,497	Diterima
3	0,848	Diterima
13	0,596	Diterima
14	0,649	Diterima
15	0,809	Diterima
25	0,535	Diterima
26	0,701	Diterima
27	0,578	Diterima
37	0,736	Diterima
38	0,651	Diterima
39	0,566	Diterima

Aspek keyakinan dalam usaha yang dikeluarkan

No Item	Validitas	Keterangan
4	0,187	Ditolak
5	0,769	Diterima
6	0,474	Diterima
16	0,849	Diterima
17	0,816	Diterima

18	0,735	Diterima
28	0,635	Diterima
29	0,777	Diterima
30	0,747	Diterima
40	0,703	Diterima
41	0,503	Diterima
42	0,662	Diterima

Aspek keyakinan dalam daya tahan

No item	Validitas	Keterangan
7	0,640	Diterima
8	0,693	Diterima
9	0,493	Diterima
19	0,840	Diterima
20	0,703	Diterima
21	0,606	Diterima
31	0,716	Diterima
32	0,588	Diterima
33	0,754	Diterima
43	0,787	Diterima
44	0,852	Diterima
45	0,634	Diterima

Aspek keyakinan dalam penghayatan perasaan

No item	Validitas	Keterangan
10	0,433	Diterima
11	0,589	Diterima
12	0,237	Direvisi
22	0,636	Diterima
23	0,727	Diterima
24	0,598	Diterima
34	0,485	Diterima
35	0,560	Diterima
36	0,355	Direvisi
46	0,414	Diterima
47	0,273	Direvisi
48	0,280	Direvisi

2.2 Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas alat ukur ini sebesar 0,959 yang tergolong tinggi sekali.

Lampiran 3 Data Mentah Score Kuesioner

Responden	item 1	item 2	item 3	item 4	item 5	item 6	item 7	item 8	item 9	item 10	item 11	item 12	item 13	item 14
1	4	3	2	4	2	3	3	2	3	3	3	4	2	3
2	4	3	4	3	2	4	4	3	4	3	4	4	3	4
3	3	2	2	1	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4
4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	2	3	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3
6	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3
7	4	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3
8	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3
9	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
10	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
11	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
13	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4
14	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
15	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	4	2	3
16	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3
17	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3
18	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4
19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4
20	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	4	3	2
21	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3
22	2	3	3	4	4	4	3	4	3	2	2	4	2	3
23	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4
24	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4
25	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4
26	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2
27	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3
28	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4
29	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
30	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3

31	2	3	2	2	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3
32	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3

responden	item 15	item 16	item 17	item 18	item 19	item 20	item 21	item 22	item 23	item 24	item 25	item 26	item 27	item 28
1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1	4	3	2	3
2	3	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	5	5	4
3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	1	2	3	1	4
4	1	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3
5	2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	3	2	3	3
6	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3
7	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3
8	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3
9	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	4	4	4
10	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4
11	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	4
12	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3
13	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
14	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
15	1	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3
16	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3
17	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3
18	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2
19	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4
20	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3
21	2	3	3	2	2	1	2	3	3	3	2	3	3	3
22	1	3	3	3	3	1	3	2	2	4	4	3	4	3
23	3	3	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	2	4
24	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	4
25	2	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4
26	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3
27	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3
28	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3

29	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4
30	2	2	2	2	2	1	4	3	2	2	1	1	3	2
31	1	1	1	2	2	2	3	3	2	4	2	2	1	2
32	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3

responden	item 29	item 30	item 31	item 32	item 33	item 34	item 35	item 36	item 37	item 38
1	2	3	3	3	3	4	3	4	2	2
2	2	4	3	3	4	4	4	4	3	3
3	1	3	3	3	2	4	2	2	3	3
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	2	3	2	3	2	3	2	4	2	3
6	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3
7	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
8	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
10	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4
11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
12	3	4	3	4	3	4	2	4	3	3
13	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3
14	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3
15	1	3	2	2	2	3	2	3	2	2
16	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3
17	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3
18	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3
19	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4
20	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3
21	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3
22	3	3	3	4	3	4	2	4	3	4
23	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
24	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4
25	4	4	3	4	2	4	2	4	3	4
26	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3

27	3	4	3	4	3	4	2	4	3	3
28	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3
29	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3
30	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2
31	2	3	2	2	2	4	3	3	1	2
32	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3

responden	item 39	item 40	item 41	item 42	item 43	item 44	item 45	item 46	item 47	item 48
1	2	3	4	2	2	3	2	2	4	3
2	2	4	3	4	3	3	2	4	4	3
3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3
4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
5	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3
6	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4
7	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
8	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4
9	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1
10	2	3	3	4	3	3	2	2	4	3
11	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2
12	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3
13	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
15	2	3	3	2	2	2	2	4	4	3
16	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
17	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3
18	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3
19	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4
20	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
21	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
22	2	4	4	3	3	3	2	2	4	4
23	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3
24	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3

25	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4
26	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
27	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3
28	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3
29	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3
30	1	2	2	2	2	2	1	2	3	3
31	1	2	3	3	2	3	2	3	4	2
32	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3

Lampiran 4 (Tabulasi silang antara *self efficacy* dengan data penunjang)

Tabel L.4.1 : Tabulasi silang antara *self efficacy* dengan jenis hambatan

			Hambatan					Total
			kram	kaki lecet	keseleo	kaki tidak kuat	kuku patah	kram
Self Efficacy	tinggi	Jumlah	7	10	2	8	2	29
		Persentase	24.1%	34.5%	6.9%	27.6%	6.9%	100.0%
	rendah	Jumlah	0	0	0	2	1	3
		Persentase	.0%	.0%	.0%	66.7%	33.3%	100.0%

Tabel L.4.2 : Tabulasi silang antara *self efficacy* dengan frekuensi hambatan

			Frekuensi hambatan			Total
			sering	sering sekali	Jarang	Sering
Self Efficacy	tinggi	Jumlah	16	6	7	29
		Persentase	55.2%	20.7%	24.1%	100.0%
	rendah	Jumlah	2	1	0	3
		Persentase	66.7%	33.3%	.0%	100.0%

Tabel L.4.3 : Tabulasi silang antara *self efficacy* dengan cara mengatasi hambatan

			Mengatasi hambatan				Total
			istirahat sejenak	ditahan	Latihan	Pemanasan	istirahat sejenak
Self Efficacy	tinggi	Jumlah	3	6	9	11	29
		Persentase	10.3%	20.7%	31.1%	37.9%	100.0%
	rendah	Jumlah	0	0	2	1	3
		Persentase	.0%	.0%	66.7%	33.3%	100.0%

Tabel L.4.4 : Tabulasi silang antara *self efficacy* dengan penghayatan mengalami hambatan

			Penghayatan mengalami hambatan			Total
			tertantang	biasa	Stress	tertantang
Self Efficacy	tinggi	Jumlah	16	11	2	29
		Persentase	55.2%	37.9%	6.9%	100.0%
	rendah	Jumlah	1	1	1	3
		Persentase	33.3%	33.3%	33.3%	100.0%

Tabel L.4.5 : Tabulasi silang antara *self efficacy* dengan frekuensi keberhasilan

			Frekuensi keberhasilan		Total
			sering teratasi	jarang teratasi	sering teratasi
Self Efficacy	tinggi	Jumlah	27	2	29
		Persentase	93.1%	6.9%	100.0%
	rendah	Jumlah	1	2	3
		Persentase	33.3%	66.7%	100.0%

Tabel L.4.6 : Tabulasi silang antara *self efficacy* dengan penghayatan keberhasilan

			Penghayatan keberhasilan			Total
			puas	lebih bersemangat	biasa	puas
Self Efficacy	tinggi	Jumlah	16	11	2	29
		Persentase	55.2%	37.9%	6.9%	100.0%
	rendah	Jumlah	1	2	0	3
		Persentase	33.3%	66.7%	.0%	100.0%

Tabel L.4.7 : Tabulasi silang antara *self efficacy* dengan mempunyai panutan

			Mempunyai panutan		Total
			ya	tidak	Ya
Self Efficacy	tinggi	Jumlah	28	1	29
		Persentase	96.6%	3.4%	100.0%
	rendah	Jumlah	2	1	3
		Persentase	66.7%	33.3%	100.0%

Tabel L.4.8 : Tabulasi silang antara *self efficacy* dengan makna keberhasilan teman

			Makna keberhasilan teman		Total
			tantangan	biasa	Tantangan
Self Efficacy	tinggi	Jumlah	20	9	29
		Persentase	69.0%	31.0%	100.0%
	rendah	Jumlah	3	0	3
		Persentase	100.0%	.0%	100.0%

Tabel L.4.9 : Tabulasi silang antara *self efficacy* dengan makna kegagalan teman

			Makna kegagalan teman		Total
			mempengaruhi	tidak mempengaruhi	
Self Efficacy	tinggi	Jumlah	21	8	29
		Persentase	72.4%	27.6%	100.0%
	rendah	Jumlah	0	3	3
		Persentase	.0%	100.0%	100.0%

Tabel L.4.10 : Tabulasi silang antara *self efficacy* dengan orang yang signifikan

			Orang yang signifikan					Total
			tidak ada	teman sekelas	Keluarga	pengajar	senior	
Self Efficacy	tinggi	Jumlah	2	14	3	6	4	29
		Persentase	6.9%	48.3%	10.3%	20.7%	13.8%	100.0%
	rendah	Jumlah	0	3	0	0	0	3
		Persentase	.0%	100.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%

Tabel L.4.11 : Tabulasi silang antara *self efficacy* dengan hasil support

			Hasil support		Total
			tidak ada	meningkatkan semangat usaha	
Self Efficacy	tinggi	Jumlah	2	27	29
		Persentase	6.9%	93.1%	100.0%
	rendah	Jumlah	0	3	3
		Persentase	.0%	100.0%	100.0%

Tabel L.4.12 : Tabulasi silang antara *self efficacy* dengan frekuensi pujian

			Frekuensi pujian		Total
			jarang	Sering	
Self Efficacy	tinggi	Jumlah	20	9	29
		Persentase	69.0%	31.0%	100.0%
	rendah	Jumlah	2	1	3
		Persentase	66.7%	33.3%	100.0%

Tabel L.4.13 : Tabulasi silang antara *self efficacy* dengan peningkatan semangat

			Peningkatan semangat		Total
			Ya	tidak	ya
Self Efficacy	tinggi	Jumlah	29	0	29
		Persentase	100.0%	0	100.0%
	rendah	Jumlah	3	0	3
		Persentase	100.0%	0	100.0%

Tabel L.4.14 : Tabulasi silang antara *self efficacy* dengan mood

			Mood		Total
			ya	tidak	Ya
Self Efficacy	tinggi	Jumlah	16	13	29
		Persentase	55.2%	44.8%	100.0%
	rendah	Jumlah	2	1	3
		Persentase	66.7%	33.3%	100.0%

Tabel L.4.15 : Tabulasi silang antara *self efficacy* dengan performance

			performance		Total
			ya	tidak	Ya
Self Efficacy	tinggi	Jumlah	28	1	29
		Persentase	96.6%	3.4%	100.0%
	rendah	Jumlah	1	2	3
		Persentase	33.3%	66.7%	100.0%

Balet

Pengertian Balet

Ballet adalah nama dari salah satu teknik tarian yang dikoreografi menggunakan teknik akting dan musik (baik musik orkestra ataupun nyanyian). Ballet dapat ditampilkan sendiri atau sebagai bagian dari sebuah opera.

Sedangkan balerina adalah penari yang menarikan tarian ballet di atas panggung.

Jenis-jenis sepatu

Salah satu ciri khusus dari menari ballet adalah sepatunya yang khusus. Ada beberapa jenis sepatu dalam menari ballet, antara lain:

- a. *Soft shoes* adalah jenis sepatu balet yang lembut biasa dan lentur yang diperkuat jahitan jarinya.
- b. *Soft pointe* adalah sejenis sepatu balet yang memiliki karakteristik seperti halnya sepatu balet yang lembut (*soft shoes*), yang bagian ujung jari serupa dengan *pointe shoes* dengan sol yang lemas.

Fungsi sepatu *soft pointe* ini lebih untuk membiasakan penari dengan rasa-nya memakai sepatu *pointe* saja, sebelum si penari mulai benar-benar menari *en pointe*.

- c. *Pointe shoes* adalah jenis sepatu balet lainnya dengan sol yang bisa ditebuk, dan ujung jari yang terbuat dari kanvas, serat hessian, kertas, dan lem.

Karena sepatu ini sangatlah kaku saat masih baru, para penari melenturkan sepatu itu dengan berbagai macam cara: mulai dari menghantamkan sepatu itu ke atas beton, meremasnya dengan kusen pintu, atau memijat-mijatnya dengan tangan.

Kelas-kelas dalam Balet

Balet mempunyai beberapa tingkatan, yaitu:

- a. *Pre-primary and primary class*
- b. Grade 1 sampai grade 8
- c. *Major class*
- d. *Advance*