

**KEPERCAYAAN DIRI ATLET TAEKWONDO JAWA BARAT  
DAN BANTEN PADA MASA LATIHAN**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Olahraga



disusun oleh:

Dio Agisenardi Putra

1401004

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2021**

# **KEPERCAYAAN DIRI ATLET TAEKWONDO JAWA BARAT DAN BANTEN PADA MASA LATIHAN**

Oleh  
Dio Agisenardi Putra

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Dio Agisenardi Putra  
Universitas Pendidikan Indonesia  
2021

Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

Dio Agisenardi Putra

**KEPERCAYAAN DIRI ATLET TAEKWONDO JAWA BARAT DAN  
BANTEN PADA MASA LATIHAN**

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing

Mustika Fitri, M. Pd., Ph. D.  
NIP. 19681220 199802 2 001

Ketua Program Studi  
Ilmu Keolahragaan

Mustika Fitri, M. Pd., Ph. D.  
NIP. 19681220 199802 2 001

## ABSTRAK

### KEPERCAYAAN DIRI ATLET TAEKWONDO JAWA BARAT DAN BANTEN PADA MASA LATIHAN

**Dio Agisenardi Putra**

**1401004**

**Pembimbing : Mustika Fitri, M. Pd., Ph. D.**

Permasalahan yang penulis ajukan pada penelitian ini adalah mengenai kepercayaan atlet taekwondo pada masa latihan. Kita ketahui bersama bahwa kepercayaan diri sangat penting dimiliki oleh atlet, khususnya pada cabang olahraga taekwondo. Namun, seringkali kepercayaan diri hanya difokuskan pada masa pertandingan saja, sedangkan kepercayaan diri harus dimiliki sejak masa latihan agar kemampuan atlet bias lebih maksimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran umum kepercayaan diri atlet taekwondo Jawa Barat dan Banten pada masa latihan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan *Sport Confidence Questionnaire (SCQ)* sebagai instrument penelitian. Sampel penelitian ini adalah 35 atlet taekwondo Jawa Barat dan Banten yang diambil menggunakan teknik *total sampling* dari populasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai persentase kepercayaan diri atlet taekwondo Jawa Barat sebesar 77% dengan detail indicator sebagai berikut: 26% kegigihan, 23% keraguan, 25% tenang dan 26% performa fisik. Tingkat kepercayaan diri atlet taekwondo Jawa Barat ini termasuk dalam kategori cukup tinggi. Sedangkan nilai persentase kepercayaan diri atlet taekwondo Banten sebesar 67% dengan detail indicator sebagai berikut: 26% kegigihan, 24% keraguan, 24% tenang dan 26% performa fisik. Tingkat kepercayaan diri atlet taekwondo Banten ini termasuk dalam kategori sedang.

**Kata Kunci : Kepercayaan Diri, Atlet Taekwondo**

## **ABSTRACT**

### **SELF-CONFIDENCE OF WEST JAVA AND BANTEN TAEKWONDO ATHLETES IN TRAINING PHASE**

**Dio Agisenardi Putra**

**1401004**

**Adviser : Mustika Fitri, M. Pd., Ph. D.**

The problem that the writer poses in this study is about the beliefs of taekwondo athletes during training. We all know that self-confidence is very important for athletes, especially in the sport of taekwondo. However, often self-confidence is only focused on the competition period, while confidence must be possessed since the training period so that the athlete's ability can be maximized. The purpose of this study was to determine a general description of the self-confidence of taekwondo athletes in West Java and Banten during training. The research method used is the descriptive method with Sports Confidence Questionnaire (SCQ) as a research instrument. The sample of this research was 35 athletes of West Java and Banten taekwondo who were taken using a total sampling technique from the population. The results showed that the percentage value of self-confidence in West Java taekwondo athletes was 77% with detailed indicators as follows: 26% persistence, 23% doubt, 25% calm, and 26% physical performance. The level of confidence of this West Java taekwondo athlete is in the high enough category. While the percentage value of the Banten taekwondo athlete's confidence is 67% with detailed indicators as follows: 26% persistence, 24% doubt, 24% calm, and 26% physical performance. The confidence level of this Banten taekwondo athlete is in the moderate category.

**Key Words : Self-Confidence, Taekwondo Athletes**

# DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	3
1.5 Struktur Organisasi Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Percaya Diri.....	6
2.2 Taekwondo.....	11
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>17</b>
3.1 Desain Penelitian.....	17
3.2 Populasi dan Sampel .....	18
3.3 Instrumen Penelitian.....	18
3.4 Analisis Data .....	20
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>21</b>
4.1 Temuan.....	21
4.2 Pembahasan.....	24
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>28</b>
5.1 Kesimpulan .....	28

5.2 Saran.....	28
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>29</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 <i>Sport Confidence Questionnaire</i> (SCQ) .....	19
Tabel 4.1 Deskripsi Data.....	21



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 4.1 Persentase Kepercayaan Diri Atlet Taekwondo Jawa Barat .....	22
Gambar 4.2 Persentase Kepercayaan Diri Atlet Taekwondo Banten .....	23
Gambar 4.3 Perbandingan Persentase Kepercayaan Diri Atlet Taekwondo Jawa Barat dan Banten .....	23

## DAFTAR PUSTAKA

- Ackerman. (2019). What is Self-Confidence? +9 Ways to Increase It. [Online]. Diakses dari <https://positivepsychology.com/self-confidence/>
- Baron, L. & Morin, L. (2009). The Coach–Coachee Relationship in Executive Coaching: A Field Study. *Human Resource Development Quarterly*. Vol. 20. No. 1. 85-106.
- Benabou, R. (2002). Self-Confidence and Personal Motivation. *Quarterly Journal of Economics*. 871-915.
- Cholil dan Hidayah, N. (2013). *Modul Mata Kuliah Statistika*. Bandung: Red Point.
- Christakou, et al. (2019). Development and Validation of Sport Confidence Questionnaire of Rehabilitated Athletes Returning to Competition. *Annals of Orthopedics and Musculoskeletal Disorders*. 2(2), 1-6.
- Diyanto, et al. (2018). Correlation Anxiety, Self Confidence and Motivation Toward Athlete's Performance of Tunas Volleyball Club Pekalongan. *Journal of Physical Education and Sports*. 7(1), 7-12.
- Fraenkel, Jack R., et al. (1993). *How To Design and Evaluated Research in Education*. McGraw-Hill INC Young.
- Frischknecht, et al. (2016). Adaptation and Validation of Sport-Confidence Measure to Gymnasts and Football Players. *Bragança Paulista*. 21(3), 539-549.
- Gencer dan Ozturk. (2018). The Relationship Between the Sport-Confidence and the Coach-Athlete Relationship in Student-Athletes. *Journal of Education and Training Studies*. 6(10), 7-14.
- Greenacre, L. (2014). Self Confidence, and The Ability to Influence. *Academy of Marketing Studies Journal*. Vol. 18. No. 2. 169-180.
- Harsono. (2017). *Teori dan Metodologi Kepeatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, Y. (2015). *Pengantar Psikologi Olahraga*. Bandung: CV. Bintang Waliartika.
- Ibrahim, R. (2015). *Psikologi Kepeatihan*. Bandung: Red Point.
- Jang, et al. (2018). Validation of a Questionnaire that Surveys Confidence in Sports among Korean Competitive Athletes. *Journal of Men's Health*. 14(2), 30-41.
- Johansson, et al. (2010). A self-assessment questionnaire for mental fatigue and related symptoms after neurological disorders and injuries. *Brain Injury*. 24(1), 2-12.
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Lane, et al. (1998). Anxiety, Self-Confidence and Performance in Tae Kwon-Do. *Perceptual and Motor Skills*. 1275-1278.

- Lim dan O'Sullivan. (2016). Case Study of Mental Skills Training for a Taekwondo Olympian. *Journal of Human Kinetics*. 50, 235-245.
- Mackenzie, Brian. (2005). *The Nine Key Elements of Fitness*. London: Electric Word.
- Maynard & Butt. (2014). Effective Ways to Develop and Maintain Robust Sport-Confidence: Strategies Advocated by Sport Psychology Consultants. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1-33.
- Pamungkas dan Fakhurrozi. (2010). Persepsi terhadap Cidera dan Kepercayaan Diri pada Atlet Tae Kwon Do Wanita. *Jurnal Psikologi*. 3(2), 106-113.
- Peterson, T. (2019). What Is Self-Confidence? HealthyPlace. [Online]. Diakses dari <https://www.healthyplace.com/self-help/self-confidence/what-is-self-confidence>
- Roesdiyanto dan Budiwanto, S. (2008). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Satiadarma. (2013). Psikologi Olahraga & Psikologi Latihan. [Online]. Diakses dari <https://himpsi.or.id/blog/makalah-3/post/psikologi-olahraga-psikologi-latihan-24>
- Supriyanto, A. (2017). *Psikologi Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Uludag, O. (2013). Classification of Self-Confidence: Is General Self-Confidence an Aggregate of Specific Self-Confidences? *University of Mediterranean Karpasia*. 1-11.
- Universitas Pendidikan Indonesia. (2019). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Vealey, et al. (1998). Sources of Sport-Confidence: Conceptualization and Instrument Development. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 20, 54-80.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. United States: Human Kinetics.
- Yulianto dan Nashori. (2006). Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*. 3(1), 55-62.