

**PENGARUH MODEL LATIHAN *PHYSICAL ACTIVITY GAMES*  
TERHADAP PENINGKATAN PERCAYA DIRI ATLET PADA CABANG  
OLAHRAGA KATEGORI *OPEN SKILL* DAN *CLOSED SKILL***

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

Rahmad Fitra

NIM 1800622

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2022**

Oleh  
Rahmad Fitra  
NIM 1800622

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

© Rahmad Fitra  
Universitas Pendidikan Indonesia  
April 2022

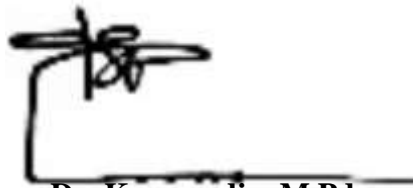
Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

**RAHMAD FITRA**

**PENGARUH MODEL LATIHAN *PHYSICAL ACTIVITY GAMES*  
TERHADAP PENINGKATAN PERCAYA DIRI ATLET PADA CABANG  
OLAHRAGA KATEGORI *OPEN SKILL* DAN *CLOSED SKILL***

Disetujui dan disahkan oleh :

Pembimbing I



**Dr. Komarudin, M.Pd**

**NIP. 197204031999031003**

Pembimbing II



**Dr. Yadi Sunarvadi, M.Pd**

**NIP.196510171992031002**

Mengetahui,

Ketua Prodi

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



**Dr. Mulyana, M.Pd**

**NIP. 197108041998021001**

## ABSTRAK

### PENGARUH MODEL LATIHAN *PHYSICAL ACTIVITY GAMES* TERHADAP PENINGKATAN PERCAYA DIRI ATLET PADA CABANG OLAHRAGA KATEGORI *OPEN SKILL* DAN *CLOSED SKILL*

Rahmad Fitra

NIM 1800622

Pembimbing I : Dr. Komarudin, M.Pd

Pembimbing II : Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd

Latar belakang dilakukannya penelitian ini dari hasil analisis peneliti, atlet pada cabang olahraga kategori *open skill* dan *closed skill* masih minim dengan rasa percaya diri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui “pengaruh model latihan *physical activity games* terhadap peningkatan percaya diri atlet pada cabang olahraga kategori *open skill* dan *closed skill*”. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen dengan menggunakan *One Group Pre-test Post-test Design*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan memberikan tes awal/*pre-test*. Kemudian diberikan *treatment* dengan model latihan *physical activity games*. Teknik pengolahan data yang digunakan adalah Uji *Paired Sampel T-test* dan Uji *Independent Samples T-test*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet UKM Bola basket, UKM Bola voli, UKM Atletik, dan UKM Aquatik berjumlah 24 atlet yang terdiri dari 14 atlet cabang olahraga kategori *open skill* dan 10 atlet cabang olahraga kategori *closed skill*. Penelitian dilakukan selama 4 minggu sebanyak 16 pertemuan. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari model latihan *physical activity games* terhadap peningkatan percaya diri pada atlet cabang olahraga kategori *open skill* dan *closed skill*, dan terdapat perbedaan peningkatan percaya diri atlet antara cabang olahraga kategori *open skill* dengan *closed skill* terhadap model latihan *physical activity games*.

**Kata Kunci :** *Physical Activity Games, Percaya Diri, Open Skill, Closed Skill.*

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.5 Struktur Organisasi Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 <i>Physical Activity Games</i> .....	6
2.2 Percaya Diri.....	20
2.3 Cabang Olahraga Kategori <i>Open Skill</i> dan <i>Closed Skill</i> .....	28
2.4 Kerangka Berfikir.....	31
2.5 Hipotesis.....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
3.1 Metode Penelitian.....	36
3.2 Desain Penelitian.....	36
3.3 Prosedur Penelitian.....	37
3.4 Lokasi dan Waktu .....	39
3.5 Populasi dan Sampel .....	39
3.5 Instrumen Pengumpulan Data.....	40
3.6 <i>Treatment</i> (Perlakuan).....	40

3.7 Teknik Analisis Data.....	42
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
4.1 Pengolahan Data .....	44
4.2 Pembahasan.....	53
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>58</b>
5.2 Implikasi.....	58
5.3 Saran.....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>66</b>
<b>CURRICULUM VITAE.....</b>	<b>102</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2. 1 area otak yang berubah dengan aktivitas fisik: otak kecil, (<i>cerebellum</i>), (hippocampus), (korteks motorik) <i>motor cortex</i>, dan (korteks prefrontal) <i>prefrontal cortex</i></b>	<b>9</b>
<b>Gambar 2. 2 Permainan Jaga Benteng .....</b>	<b>12</b>
<b>Gambar 2. 3 Permainan Galasin atau Gobag Sodor .....</b>	<b>13</b>
<b>Gambar 2. 4 Permainan Hop Pop and Tag .....</b>	<b>16</b>
<b>Gambar 2. 5 Permainan team bowling .....</b>	<b>18</b>
<b>Gambar 2. 6 Penerapan Model Latihan Physical Activity Games.....</b>	<b>34</b>
<b>Gambar 3. 1 Desain Penelitian .....</b>	<b>37</b>
<b>Gambar 3. 2 Alur Penelitian .....</b>	<b>38</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2. 1 Karakteristik Cabang Olahraga.....</b>	<b>31</b>
<b>Tabel 3. 1 Indikator Self Confidence .....</b>	<b>40</b>
<b>Tabel 3. 2 Program Latihan Physical Activity Games .....</b>	<b>42</b>
<b>Tabel 4. 1 Hasil Pre Test Dan Post Test Masing-Masing Kelompok .....</b>	<b>44</b>
<b>Tabel 4. 2 Uji Descriptive Data.....</b>	<b>46</b>
<b>Tabel 4. 3 Analisis Deskriptif Secara Umum .....</b>	<b>47</b>
<b>Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas Data .....</b>	<b>48</b>
<b>Tabel 4. 5 Hasil Uji Homogenitas .....</b>	<b>49</b>
<b>Tabel 4. 6 Hasil Uji Hipotesis Kategori Open Skill .....</b>	<b>50</b>
<b>Tabel 4. 7 Hasil Uji Hipotesis Kategori Closed Skill .....</b>	<b>51</b>
<b>Tabel 4. 8 Perbandingan Kategori Open Skill dan Closed Skill .....</b>	<b>52</b>



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah et al., (2016). Role Of Psychological Factors On The Performance Of Elite Soccer Plasyers.
- Alauwiyah, (2020). Pengaruh Percaya Diri Terhadap Kemampuan Roll Depan Mahasiswa Penjaskesrek Stkip Ypup.
- Amir & Npm, (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Motivasi Berprestasi Olahraga Ukm Beladiri. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Amirullah, (2015). Populasi Dan Sampel (Pemahaman, Jenis Dan Teknik) Disarikan Dari Buku; Metode Penelitian Manajemen (2015).
- Apri Widiyanto, (2018). Pengaruh Permainan Bola Bakar Terhadap Rasa Percaya Diri Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa Kelas V Sdn Babatan 1 Surabaya. Universitas Negeri Surabaya.
- Arham, (2019). Kontribusi Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan Dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan Teknik Pada Permainan Futsal. Stkip Ypup.
- Ariestika Et Al., (2021). Latihan Ballhandling Terhadap Keterampilan Dribble Dalam Ekstrakurikuler Bola Basket Sma. Universitas Sriwijaya.
- Atmojo, (2012). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat.
- Bal Et Al., (2020). The Effect Of Regular Physical Activity On Women's Self-Confidence Levels : An Exploratory Research.
- Barlian, (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli Klub Surya Bakti Padang. Universitas Negeri Padang.
- Batista et al., (2016). The Practice Of Physical Activity Related To Self-Esteem And Academical Performance In Students Of Basic Education.
- Biddle, (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews.
- Bompa & Buzzichelli, (2019). Periodization : Theory And Methodology Of Training.

- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 23–30.
- Erfayliana, (2016). *Yudesta- Bermain Perkembangan Anak*.
- Etikan, (2016). *Comparison Of Convenience Sampling And Purposive Sampling*.
- Fauzi Et Al., (2021). *Analisis Biomotor Kecepatan Reaksi Pada Pemain Bola Voli Kelas Khusus Olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fraenkel, (2011). *How To Design And Evaluate Research In Education*.
- (Gheze et al., 2011). *Social And The Comparison Of Emotional Intelligence And Psychological Skills And Their Relationship With Experience Among Individual And Team Athletes In Superior League*.
- Hafina Et Al., (2019). *Aquatic Learning Approach For Improving Early Childhood Basic Attitude*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hardiyono, (2020). *Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan*.
- Herman, (2011). *Psikologi Olahraga*.
- Hidayat Anwar, (2013). *Pengertian dan Rumusan Uji Shapiro Wilk – Cara Hitung*.
- Hidayat Et Al., (2018). *Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional Bebenangan Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Lari Sprint*.
- Hidayah Nidaul, Cholil Hasanudin, Nurhasan. (2013). *Modul Mata Kuliah Statistika*. Bandung. Red Point.
- Indarwati, (2017) *Developing Child ' S Cognitive Intelligence*.
- Intaha et al., (2020) *Pengaruh Media Pembelajaran Poster dan Video Terhadap Penguasaan Keterampilan Pencak*.
- Jang Et Al., (2018). *Validation A Questionnaire That Surverys Confidence In Sport Among Korean Competitive Athletes*.

- Jayani & Ruffaida, (2020). View Metadata, Citation And Similar Papers At Core.Ac.Uk.
- Jensen, (2021) Pembelajaran Berbasis Otak; Paradigma Pengajaran baru.
- Juriana & Kurnia Tahki, (2017). Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan. Universitas Negeri Jakarta.
- Khalifah, (2019). Tingkat Kecemasan Dan Percaya Diri Siswa Kelas Khusus Olahraga Cabor Sepakbola Di Sma Negeri 1 Seyegan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Komarudin. (2016a). Psikologi Olahraga. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Komarudin, (2013b). Psikologi Olahraga. PT. Remaja Rosdakarya.
- Kurniawan & Zawawi, (2017). Pengenalan Permainan Tradisional Goteng (Gobak Sodor Dan Bentengan) Untuk Membangun Karakter Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas. Universitas Nusantara Pgri Kediri.
- Langga & Supriyadi, (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket Smpn 18 Malang.
- Luis & Moncayo, (2012). Physical Activity adn Health in Europe.
- Mirhan, (2016). Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nana, (2015). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Percaya Diri Dengan Keterampilan Open Spike Pada Pembelajaran Permainan Bola Voli Atlet Pelatkab Bola Voli Putri Kabupaten Karawang. Unsika.
- Niedermeier et al., (2020). Acute Effects Of A Short Bout Of Physical Activity On Cognitive Function In Sport Students.
- Nikmatuzaroh, (2019). Upaya Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anak Usia Dini Melalui Outbound Halang Rintang Di Tk Pgri 38 Taman Pekunden Semarang Tahun Ajaran 2014/2015.
- Nisa & Jannah, (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental

Atlet Bela Diri. Unesa.

Niswah, (2016). Permainan Halang Rintang Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Anak Autis.

Noviardila, (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan Shooting Sepakbola (Study Analisis Jalur Pada Atlet Pplp Pekanbaru Provinsi Riau). Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Nurastuti Et Al., (2015). Pengaruh Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Interaksi Sosial Anak Asuh Panti Yatim Hajah Maryam Kalibeber Wonosobo.

Nurjaya, (2019) Teori Latihan.

Pesce, (2015). Exercise And Children's Cognition : The Role Of Exercise Characteristics And A Place For Metacognition.

Puspita et al., (2019) The Effect Of Egrang Traditional Game Toward The Improvement Of Physical Activities For The 10-12 Year Children.

Putro, (2016). Mengembangkan Kreativitas Anak Melalui Bermain.

Rendiyanto & Marsudi, (2019). Pengaruh Latihan Sculling High Elbow Terhadap Teknik Renang Gaya Bebas Atlet Ku 4 Ha Aquatic Surabaya. Universitas Negeri Surabaya.

Riyadi, (2012). Pengaruh Perbedaan Latihan Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Slamet. Uns Surakarta.

Sapuro, (2016). Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sma Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara. Universitas Muhammadiyah Metro.

Setyawan Et Al., (2021). Pengaruh Sikap Mental Atlet Terhadap Prestasi Olahraga.

Setyo Guntoro, (2017). Pengaruh Penguatan (Reinforcement) Terhadap Hasil Belajar Atletik Mahasiswa Olahraga. Universitas Cenderawasih.

- Simatupang, (2005). Bermain Sebagai Upaya Dini Menanamkan Aspek Sosial Bagi Siswa Sekolah Dasar.
- Sudibjo (2015). Tingkat Pemahaman Dan Survei Level Aktivitas Fisik, Status Kecukupan Energi Dan Status Antropometrik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fik Uny.
- Sulistiadinata & Purbangkara, (2020). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan, Dan Rasa Percayadiri Dengan Keterampilan Smash Pada Permainan Bola Voli.
- Supriady, (2020). Tingkat Percaya Diri Atlet Senam Ritmik. Stkip Pasundan.
- Supriatna & Rusdiana, (2019). Pengaruh Kelelahan Otot (Muscle Fatigue) Terhadap Performa Tendangan Mae Geri Dalam Olahraga Karate.
- Syampurma, (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesegaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Bertaraf Internasional Kota Padang. Universitas Negeri Padang.
- Tomporowski, (2015). Enhancing Children's Cognition With Physical Activity Games/ Phillip D. Tomporowski, Bryan A. McCullick, Caterina Pesce.
- Tri Wahyu Ningsih, (2012) Latihan Shuttle Run, Dribble, Bola Basket.
- Triana Et Al., (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Salatiga Cup 2018.
- Umami & Dewi, (2021). Motivasi Atlet Tenis Lapangan Pelti Kota Kediri Dalam Mengikuti Latihan Dan Berprestasi Selama Pandemi Covid 19. Universitas Negeri Surabaya.
- Utara, (2021). Peran Acceptance Comitment Therapy Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Pencak Silat Pelatda Sumatera Utara.
- Wang Et Al., (2013). Terbuka Vs. Olahraga Keterampilan Tertutup Dan Modulasi Kontrol Inhibisi.

Yahman & Rakhmawati, (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Modifikasi Sebut Kata Terhadap Kemampuan Mengenal Kata Anak Usia 5- 6 Tahun Di Surabaya.

Yıldırım & Baran, (2021). A Comparative Analysis Of The Effect Of Physical Activity Games And Digital Games On 9<sup>th</sup> Grade Students' Achievement In Physics.

Rahmad Fitra, 2022.

***PPENGARUH MODEL LATIHAN PHYSICAL ACTIVITY GAMES TERHADAP PENINGKATAN PERCAYA DIRI ATLET PADA CABANG OLAHRAGA KATEGORI OPEN SKILL DAN CLOSED SKILL***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu