

**PENGARUH MODEL LATIHAN *LIFE KINETIK* 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 :

Mochammad Fajar Shidiq Nugraha

NIM 1800804

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

2022

**PENGARUH MODEL LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP
PENINGKATAN PERCAYA DIRI ATLET PADA CABANG OLAHRAGA
KATEGORI *OPEN SKILL* DAN *CLOSED SKILL***

Oleh

Mochammad Fajar Shidiq Nugraha

18000804

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

©Mochammad Fajar Shidiq Nugraha

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 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.

Mochammad Fajar Shidiq Nugraha, 2022

***PENGARUH MODEL LATIHAN LIFE KINETIK TERHADAP PENINGKATAN PERCAYA DIRI ATLET PADA
CABANG OLAHRAGA KATEGORI OPEN SKILL DAN CLOSED SKILL***

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

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

MOCHAMMAD FAJAR SHIDIQ NUGRAHA

**PENGARUH MODEL LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP
PENINGKATAN PERCAYA DIRI ATLET PADA CABANG OLAHRAGA
KATEGORI *OPEN SKILL* DAN *CLOSED SKILL***

Disetujui dan disahkan oleh :

Pembimbing I

Prof. Dr. Komarudin, M.Pd

NIP. 197204031999031003

Pembimbing II

Dr. Ucup Yusup, M. Kes., AIFO

NIP. 195802119831002

Mengetahui,

Ketua Prodi

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Dr. Mulyana, M.Pd

NIP. 197108041998021001

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Pengaruh Model Latihan *Life Kinetik* Terhadap Peningkatan Percaya Diri Atlet Pada Cabang Olahraga Kategori *Open Skill* dan *Closed Skill*”** ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juli 2022

Yang Membuat Pernyataan ,

Mochammad Fajar Shidiq Nugraha

NIM 1800804

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga terlimpah curahkan kepada junjungan alam Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, kepada sahabat-sahabatnya dan kepada seluruh umatnya.

Alhamdulillah Penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Model Latihan Life Kinetik Terhadap Peningkatan Percaya Diri Atlet Pada Cabang Olahraga Kategori Open Skill dan Closed Skill”. Banyak hal yang penulis rasakan dan alami dalam penyusunan skripsi ini. Banyak sekali dukungan yang diberikan dari berbagai pihak yang mendukung dan mendorong penulis untuk tetap semangat dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis benar-benar ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Amanda Putri Zakia, selaku istri penulis tercinta yang selalu memotivasi, memberikan doa, memberikan cinta sepenuh hari, mendukung serta mendorong untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
2. Ayah Dodi Nugraha dan Ibu Yuni Ulfah, selaku orangtua penulis tercinta yang selalu memberikan doa, masukan serta materi bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Papih Zaky Salman Raliby dan Mamih Vida Nur Farida, selaku mertua penulis yang selalu memberikan semangat, motivasi, doa dan dukungan untuk penulis khususnya untuk Mamih Vida yang selalu bertanya kepada penulis kapan wisuda.
4. Adik-adikku tercinta, Baim, Abang Akmal, De Abdallah, Neng Aqiela dan Neng Ndip yang selalu memberikan dukungan yang tidak pernah berhenti bagi penulis serta semangat yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Keluarga besar KH Imang Abdul Hamid yang selalu memberikan doa dan dukungan bagi penulis serta motivasi lebih bagi penulis untuk menyelesaikan

skripsi ini.

6. Prof. Dr. H. Raden Boyke M.Pd., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (Universitas Pendidikan Indonesia).
7. Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan.
8. Dr. Mulyana, M.Pd., selaku Ketua Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Terimakasih atas bimbingan kepada penulis serta memotivasi pada saat Seminar Proposal yang membuat penulis lebih percaya diri untuk mengerjakan tugas akhir ini.
9. Prof. Dr. Komarudin, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I Skripsi yang selalu memberikan masukan dan dukungan penuh selama perkuliahan hingga pengerjaan skripsi, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih telah menjadi motivator dan sudah menyediakan waktu selama waktu bimbingan berlangsung dan juga menjadi panutan bagi penulis.
10. Dr. Ucup Yusup, M.Kes, AIFO., selaku Dosen Pembimbing II Skripsi sekaligus selaku dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan kemudahan, masukan dan dukungan penuh selama perkuliahan hingga membimbing pengerjaan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Geraldi Novian, M.Pd., selaku Asisten Pembimbing Skripsi I yang selalu memberikan arahan, saran dan motivasi kepada penulis selama pengerjaan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Ibu dan Bapak dosen pengajar di Departemen Pendidikan Kepeleatihan dan dosen pengajar mata kuliah umum yang telah memberikan do'a, motivasi, dan ilmu bermanfaat selama penulis mengikuti perkuliahan sampai menyelesaikan skripsi ini.
13. Bu Melsa selaku Staff Departemen Pendidikan Kepeleatihan yang selalu memberikan kemudahan dan kelancaran, serta dukungan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
14. Staff karyawan FPOK UPI yang senantiasa memberikan bantuan administrasi bagi penulis selama mengikuti perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.

Mochammad Fajar Shidiq Nugraha, 2022

PENGARUH MODEL LATIHAN LIFE KINETIK TERHADAP PENINGKATAN PERCAYA DIRI ATLET PADA CABANG OLAHRAGA KATEGORI OPEN SKILL DAN CLOSED SKILL

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

15. Teman-teman Kontrakan Ubarko karena dengan adanya teman-teman penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
16. Teman-teman Payung penelitian Pak Komar, yang selalu membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
17. A Azmi selaku the master of game yang selalu memberikan support dan dukungan komputernya untuk penulis agar bisa menyelesaikan skripsi ini.
18. Rahmad Fitra yang selalu memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
19. Noor Fatumah Indah, Ilham Bento, Rai Lazuardi, Januar Tri Putra Ramadhan, Rivaldo Ramdana Rega Arya, Adrian Acil, dan Jeypindonta Ginting yang telah memberikan motivasi dan arahan kepada saya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
20. Crew Teras Kahuripan yang selalu memberikan doa dan dukungan bagi penulis.
21. Senior 2016, 2017, terima kasih yang telah memotivasi dan memberikan masukan selama perkuliahan.
22. Rekan-rekan PKO 2018, penulis mengungkapkan bahwa kalian adalah rekan terbaik yang telalu mendukung penulis dikala penulis merasa kurang semangat maupun saat bahagia, banyak cerita yang tidak bisa diabadikan melalui foto sekalipun, semoga kita bisa dipertemukan kembali dalam keadaan sehat dan sukses. Kalian adalah keluarga kedua bagi penulis, meski jarak memisahkan.
23. Junior 2019, 2020 dan 2021 yang selalu mendo'akan dan memberikan motivasi dan membantu penulis hingga bisa bersemangat menyelesaikan skripsi ini.
24. Kepada seluruh pengurus dan anggota berserta pelatih UKM Basketball yang telah memberikan izin untuk sampel penelitian ini sehingga membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian skripsi ini.
25. Kepada seluruh pengurus dan anggota UKM Bola Voli yang telah memberikan izin untuk sampel penelitian ini sehingga membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian skripsi ini.
26. Kepada seluruh pengurus dan anggota beserta pelatih UKM Atletik yang telah memberikan izin untuk sampel penelitian ini sehingga membantu penulis dalam

menyelesaikan penelitian skripsi ini.

27. Kepada seluruh pengurus dan anggota beserta pelatih UKM Aquatik yang telah memberikan izin untuk sampel penelitian ini sehingga membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian skripsi ini.
28. Terimakasih kepada komputer A Azmi karena dengan adanya komputer tersebut penulis bisa mengerjakan revisi skripsi ini.

Bandung, Juli 2022

Penulis

Mochammad Fajar Shidiq Nugraha

ABSTRAK

PENGARUH MODEL LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP PENINGKATAN PERCAYA DIRI ATLET PADA CABANG OLAHRAGA KATEGORI *OPEN SKILL* DAN *CLOSED SKILL*

Mochammad Fajar Shidiq Nugraha

NIM 1800804

Pembimbing I : Dr. Komarudin, M.Pd

Pembimbing II : Dr. Ucup Yusup, M.Kes., AIFO

Latar belakang penelitian ini merupakan dari hasil analisis peneliti, atlet pada cabang olahraga kategori *open skill* dan *closed skill* ini masih minim rasa percaya diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “pengaruh model latihan *life kinetik* 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 cara memberikan test awal/*pre-test*. Kemudian diberikan perlakuan/*treatment* dengan menggunakan model latihan *life kinetik*. Lalu diberikan tes akhir/*post-test*. Teknik pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji *Paired Sample T-Test* dan Uji *Independent Samples T-test*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet UKM Bola Basket, UKM Bola Voli, UKM Aquatik dan UKM Atletik UPI berjumlah 28 Atlet yang terdiri dari 14 atlet cabang olahraga kategori *open skill* dan 14 atlet cabang olahraga kategori *closed skill*. Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu selama 16 kali pertemuan. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model latihan *life kinetik* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan percaya diri atlet cabang olahraga kategori *open skill* dan *closed skill*, dan terdapat perbedaan peningkatan percaya diri atlet antara cabang olahraga *open skill* dengan *closed skill* terhadap model latihan *life kinetik*.

Kata Kunci : *Life Kinetik, Percaya Diri, Open Skill, Closed Skill.*

ABSTRACT

THE EFFECT OF *LIFE KINETIC TRAINING MODEL* ON INCREASING ATHLETE CONFIDENCE IN *OPEN SKILL* AND *CLOSED SKILL* *CATEGORY SPORTS*

Mochammad Fajar Shidiq Nugraha

NIM 1800804

Advisor I : Dr. Komarudin, M.Pd

Advisor II : Dr. Ucup Yusup, M.Kes., AIFO

The background of this research is based on the analysis of researcher, athletes in the *open skill* and *closed skill* categories of sports are still lacking in self-confidence. The purpose of this study was to determine "the effect of the *life kinetic training model* on increasing the athlete's self-confidence in the *open skill* and *closed skill categories of sports*". The research method used is an experimental research method using *One Group Pre-Test Post-test Design*. The data collection technique is done by giving an initial test / *pre-test*. Then given *treatment using a life kinetic exercise model*. Then given a final test / *post-test*. The data processing technique used in this research is the *Paired Sample T-Test* and the *Independent Samples T-test*. The samples used in this study were athletes from UKM Basketball, UKM Volleyball, UKM Aquatics and UKM Athletics UPI totaling 28 athletes consisting of 14 athletes in the *open skill category* and 14 athletes in the *closed skill category*. This research was conducted for 4 weeks and carried out for 16 meetings. The results of this study indicate that the *life kinetic training model* has a significant effect on increasing the confidence of athletes in the *open skill* and *closed skill categories*, and there is a difference in increasing the athlete's confidence between *open skills* and *closed skills on the life kinetic training model*.

Keywords: *Life Kinetic, Self-Confidence, Open Skill, Closed Skill.*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Bismillahirrahmaanirrahiim. Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang. Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan karunia-Nya kepada kita semua. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah limpahkan untuk Nabi besar kita yaitu Nabi Muhammad SAW, karena berkat-Nya penulis bisa menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan lancar. Penelitian yang berjudul “Pengaruh Model Latihan Life Kinetik Terhadap Peningkatan Percaya Diri Atlet Cabang Olahraga Kategori *Open Skill dan Closed Skill*” ini semoga bisa bermanfaat bagi kita semua. Tujuan dari ditulisnya skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis telah berusaha sebaik mungkin untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini, namun penulis menyadari penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna. Maka dari itu penulis memiliki harapan yang besar dari para pembaca untuk membantu membuat skripsi ini jadi lebih baik dengan memberikan kritik serta saran yang membangun. Penulis juga berhadap dengan adanya skripsi ini bisa membantu serta bermanfaat bagi semua kalangan, baik dari pelatih, atlet maupun masyarakat umum. Aamiin.

Bandung, Juli 2022

Mochammad Fajar Shidiq Nugraha
(1800804)

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	4
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	6
UCAPAN TERIMAKASIH.....	7
ABSTRAK	11ii
ABSTRACT	12x
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	16ii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	18
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Latihan Life Kinetik	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian Life Kinetik	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Manfaat Life Kinetik.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Olahraga Kategori Open Skill	Error! Bookmark not defined.
2.4 Olahraga Kategori Closed Skill.....	Error! Bookmark not defined.
2.5 Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
2.6 Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.

Mochammad Fajar Shidiq Nugraha, 2022

PENGARUH MODEL LATIHAN LIFE KINETIK TERHADAP PENINGKATAN PERCAYA DIRI ATLET PADA CABANG OLAHRAGA KATEGORI OPEN SKILL DAN CLOSED SKILL

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

3.1	Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2	Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3	Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.4	Lokasi dan Waktu.....	Error! Bookmark not defined.
3.5	Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
	3.5.1 Populasi.....	Error! Bookmark not defined.
	3.5.2 Sample.....	Error! Bookmark not defined.
3.6	Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.7	Treatment (Perlakuan).....	Error! Bookmark not defined.
3.8	Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....		Error! Bookmark not defined.
4.1	Temuan.....	Error! Bookmark not defined.
4.2	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN.		Error! Bookmark not defined.
5.1	Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2	Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
5.3	Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN		Error! Bookmark not defined.
CURRICULUM VITAE		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

- Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 2 Program Model Latihan Life Kinetik....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 1 Deskripsi Data Percaya Diri.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 2 Uji Normalitas Data**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 3 Uji Homogenitas**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 4 Hasil Uji Paired t-Test Percaya Diri Kategori Open Skill**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 5 Hasil Uji Paired t-Test Percaya Diri Kategori Closed Skill..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 6 Hasil Uji Independent Sample Test**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Ladder A1.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.2 Ladder A2.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 3 Ladder A3.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 4 Ladder A4.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 5 Ladder B1.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 6 Ladder B2.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 7 Ladder B3.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 8 Ladder B4.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 9 Ladder C1.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 10 Ladder C2.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 11 Ladder C3.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 12 Ladder C4.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 13 Jumping Line J1A	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 14 Jumping Line J2A	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 15 Jumping Line J3A	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 16 Jumping Line J4A	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 17 Jumping Line J5A	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 18 RC 1.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 19 RC 2.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 20 Jumping Cross JC 1.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 21 Jumping Cross JC 2.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 22 Juggling JUG 1.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 23 Juggling JUG 2.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 24 RR 1.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 1 Langkah-langkah penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 1 Hasil Data Percaya Diri.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Persetujuan Pembimbing**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2. Penunjukan Pembimbing Skripsi**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3. Kartu Bimbingan Skripsi**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5. Surat Balasan Izin Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6. Instrumen SSCQ (Sources of Sport Confidence Questionnaire)**Error!
Bookmark not defined.**
- Lampiran 7. Hasil Data Penelitian dan Data Hasil SPSS**Error! Bookmark not
defined.**
- Lampiran 8. Program Latihan**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 9. Validitas dan Reabilitas**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 10. Dokumentasi.....**Error! Bookmark not defined.**