

**PENGARUH MODEL LATIHAN LIFE KINETIK TERHADAP
PENINGKATAN PERCAYA DIRI ATLET PADA CABANG OLAHRAGA
AKURASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

Azmi Nurul Qodri Baehaki
1702501

**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
AKURASI**

Oleh

Azmi Nurul Qodri Baehaki

(1702501)

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

© Azmi Nurul Qodri Baehaki

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, di fotocopy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

AZMI NURUL QODRI BAEHAKI

**PENGARUH MODEL LATIHAN LIFE KINETIK TERHADAP
PENINGKATAN PERCAYA DIRI ATLET PADA CABANG OLAHRAGA
AKURASI**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Prof. Dr. Komarudin, M.Pd

NIP. 197204031999031003

Pembimbing II



Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

Mengetahui

Ketua Program Studi Kepeleatihan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd

NIP. 197108041998021001

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Model Latihan *Life Kinetik* Terhadap Peningkatan Percaya Diri Atlet Pada Cabang Olahraga Akurasi” 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 dan saya mengikuti aturan penulisan yang telah disahkan (KTI UPI). Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 27 Juni 2022

Yang Membuat Pernyataan,

Azmi Nurul Qodri Baehaki

NIM. 1702501

ABSTRAK
PENGARUH MODEL LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP
PENINGKATAN PERCAYA DIRI ATLET PADA CABANG OLAHRAGA
AKURASI

Pembimbing 1 : Prof. Dr. Komarudin, M.Pd

Pembimbing 2 : Dr. Mulyana, M.Pd

Azmi Nurul Qodri Baehaki

1702501

Latar belakang dilakukannya penelitian ini dari hasil analisis peneliti, atlet pada cabang olahraga akurasi masih minim dengan rasa percaya diri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui “pengaruh model latihan *life kinetik* terhadap peningkatan percaya diri atlet pada cabang olahraga akurasi”. 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 *Life Kinetik*. Teknik pengolahan data yang digunakan adalah Uji Paired Sampel T-test. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet panahan dan menembak. Sampel yang penulis gunakan yaitu melalui purposive sampling yang dipilih sesuai kriteria. Sampel pada penelitian ini sebanyak 23 atlet, yang terdiri dari 14 atlet panahan dan 9 atlet menembak. Penelitian dilakukan selama 6 minggu sebanyak 14 pertemuan. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari model latihan *life kinetik* terhadap peningkatan percaya diri atlet pada cabang olahraga akurasi.

***Kata kunci* : *Life Kinetik*, Percaya Diri, Akurasi**

ABSTRACT
**THE INFLUENCE OF *LIFE KINETIC TRAINING MODEL* ON
INCREASING ATHLETE CONFIDENCE IN SPORTS ACCURACY**

Advisor 1: Prof. Dr. Komarudin M.Pd

Advisor 2: Dr. Mulyana, M.Pd

Azmi Nurul Qodri Baehaki

1702501

The background of doing this research from the results of the analysis of researchers, athletes in the sport of accuracy are still minimal with confidence. The purpose of this study was to determine "the effect of the *kinetic life training model* on increasing the athlete's confidence in the sport of accuracy". The research method used is an experimental research method using One Group Pre-test Post-test Design. The data collection technique was carried out by giving a pre-test. Then given a treatment with the *Life Kinetic* exercise model The data processing technique used is the Paired Sample T-test. The population used in this study were archery and shooting athletes. The sample that the writer uses is through purposive sampling which is selected according to the criteria . The sample in this study was 23 athletes, consisting of 14 archery athletes and 9 shooting athletes . The study was conducted for 6 weeks with 14 meetings. The results of this study indicate that there is a significant effect of the *kinetic life* training model on increasing the athlete's confidence in the sport of accuracy.

Keywords: Kinetic Life, Self Confidence, Accuracy

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan Karunia-Nya, shalawat serta salam selalu tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi wasallam, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Pengaruh Model Latihan *Life Kinetik* Terhadap Peningkatan Percaya Diri Atlet Pada Cabang Olahraga Akurasi”.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan yang penulis tempuh selama mengikuti studi pada Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang akan membangun sangat penulis harapkan. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya, dan bagi para pembaca pada umumnya.

Bandung, 27 Juni 2022

Penulis,

Azmi Nurul Qodri Baehaki

NIM. 1702501

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyadari dalam penyelesaian skripsi ini melibatkan bantuan dan dorongan berupa kritik, saran, bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya dan penghargaan setinggi-tingginya kepada semua pihak yang terkait. Ucapan terima kasih dipersembahkan kepada:

1. Prof. Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd. selaku ketua Departemen Pendidikan Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Dr. H. Mulyana, M.Pd. Selaku ketua Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas pendidikan Indonesia, pembimbing II, dan pembimbing akademik yang selalu membimbing, memberi arahan serta motivasi sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Pd, selaku Pembimbing I yang senantiasa memberikan arahan, teguran, serta motivasi kepada penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini
5. Para staf dosen pengajar dan karyawan FPOK UPI yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan pengalaman serta kerjasamanya selama penulis menempuh perkuliahan
6. Ayahanda dan Ibunda tercinta, Dede Baehaki dan Yayat Nurhayati yang selalu memberikan doa tulus serta motivasi tiada tara, dan memberikan kasih sayang tak terhingga kepada penulis. Penyemangat nomor satu bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Kakak tercinta Hanif Nurul Ardi Baehaki, Ismatullah Baehaki, dan Pevi Dahliana yang memberi semangat dan senantiasa mendo'akan penulis dalam setiap kesempatan.
8. Untuk keluarga besar penulis yang selalu mendoakan setiap langkah penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

9. Kang Gerald Novian, M.Pd. yang telah membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini baik dalam bentuk penulisan, maupun ilmu-ilmu, serta memberikan kritik dan saran membangun.
10. Teman-teman perjuangan payung penelitian ini, Adrian Pangestu, Ego Oktariansyah, Januar Try P, Rega Arya, Raihan Lazuardi, Rivaldo R, Rahmad Fitra, Revivo, Ridwan Alwandi, Muahmmad Fajar, Geddis, Noor F Indah, Amalia N, dan Syifa A.
11. Teman-teman yang berpartisipasi dalam penelitian ini, atlet panahan Club Bandung Archery dan atlet menembak Perbakin Kota Bandung yang selalu hadir dalam treatment penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
12. Untuk Rahmad Fitra, Kurnia Muhammad Iqbal, Jeypin Donta Ginting dan Dicky Dewangga. Saya sangat berterima kasih atas bantuannya dalam penyusunan maupun penghitungan data dalam penelitian ini
13. Sahabat-sahabat saya Ego Oktariansyah, Rega Arya, Raihan Lazuardi, Adrian Pangestu, Trio Olandi, Karim Acim, Ilham Abi Gunawan, Billy Nusyahrian, Oji Sakutra, Fahri Fauzan, Abay, Akew, Januar Try Putra, Ari Herdianto, Hasya Hanifan, Faisal muhammad Rashif, Dicky Dewangga, Andray dan teman-teman UBARCO lainnya.
14. Teman-teman tercinta angkatan 2017 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia, yang telah memberikan semangat dan dorongan serta kebersamaan dalam masa-masa perkuliahan yang penuh hikmah dan canda tawa yang tidak akan pernah akan terlupakan.
15. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu pada ruang terbatas ini, atas partisipasi dan kontribusi yang diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.

Serta kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam segala hal, Semoga Allah SWT. Senantiasa membalas atas segala kebaikannya dan melimpahkan rahmat-Nya kepada kita semua. Aamiin.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	3
LEMBAR PERNYATAAN	4
ABSTRAK	5
ABSTRACT	6
KATA PENGANTAR	7
UCAPAN TERIMAKASIH	8
DAFTAR ISI	10
DAFTAR TABEL	13
DAFTAR GAMBAR	14
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	5
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Latihan Life Kinetik	6
2.1.1 Pengertian	6
2.1.2 Tujuan Pelatihan Life Kinetik	7
2.1.3 Manfaat	7
2.1.4 Model Latihan	8
2.2 Percaya Diri	19
2.2.1 Pengertian	19
2.2.2 Manfaat	21
2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi	23
2.3 Cabang Olahraga Akurasi	24

2.4 Kerangka Berpikir	25
2.5 Hipotesis	25
BAB III.....	26
METODE PENELITIAN.....	26
3.1 Metode Penelitian	26
3.2 Desain Penelitian	26
3.3 Prosedur Penelitian	27
3.4 Populasi dan Sampel.....	28
3.4.1 Populasi	28
3.4.2 Sampel.....	29
3.5 Instrumen Penelitian	29
3.6 Program Penelitian	30
3.6.1 Tes Awal.....	30
3.6.2 Pelaksanaan Latihan	30
3.6.3 Tes Akhir	31
3.7 Analisis Data.....	34
BAB IV	35
4.1 Pengolahan Data.....	35
4.2 Uji Deskriptive	35
4.3 Uji Normalitas	36
4.4 Uji Homogenitas.....	37
4.5 Uji Hipotesis	38
4.6 Pembahasan	38
BAB V.....	41
5.1 Simpulan.....	41
5.2 Implikasi	41
5.3 Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	43

LAMPIRAN 47

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Instrumen penelitian.....	30
Tabel 3. 2 Program Latihan Life Kinetik.....	32
Tabel 4. 1 Uji Descriptive Data.....	35
Tabel 4. 2 Uji Hasil Uji Normalitas	36
Tabel 4. 3 Test of Homogeneity of Variances	37
Tabel 4. 4 Hasil Uji Hipotesis	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Latihan Ladder A1	9
Gambar 2. 2 Latihan Ladder A2	9
Gambar 2. 3 Latihan Ladder A3	10
Gambar 2. 4 Latihan Ladder A4	10
Gambar 2. 5 Latihan Ladder B3.....	11
Gambar 2. 6 Latihan Ladder B4.....	11
Gambar 2. 7 Latihan Ladder C2.....	12
Gambar 2. 8 Latihan Ladder C3.....	12
Gambar 2. 9 Latihan Jumping Line A (J1A).....	13
Gambar 2. 10 Latihan Jumping Line A (J2A).....	14
Gambar 2. 11 Latihan Jumping Line A (J3A).....	14
Gambar 2. 12 Latihan Reaksi Kognisi 1 (RC1)	15
Gambar 2. 13 Latihan Reaksi Kognisi 2 (RC2)	15
Gambar 2. 14 Latihan Jumping Cross 1 (JC1).....	16
Gambar 2. 15 Latihan Jumping Cross 2 (JC2).....	17
Gambar 2. 16 Latihan Jumping Cross 3 (JC3).....	17
Gambar 2. 17 Latihan Juggling 1 (JUG 1).....	18
Gambar 2. 18 Latihan Rainbow Run (RR1).....	19