

**PENGEMBANGAN KEPERCAYAAN DIRI MELALUI EKSTRAKURIKULER
TAEKWONDO DALAM RANGKA *POSITIVE YOUTH*
*DEVELOPMENT***

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



oleh
Woro Akprilianingsih
1902360

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023**

**PENGEMBANGAN KEPERCAYAAN DIRI MELALUI EKSTRAKURIKULER
TAEKWONDO DALAM RANGKA *POSITIVE YOUTH*
*DEVELOPMENT***

oleh
Woro Akprilianingsih
NIM 1902360

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

© Woro Akprilianingsih
Universitas Pendidikan Indonesia
Februari 2023

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak
ulang, di foto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

WORD AKPRILIANINGSIH

1902360

PENGEMBANGAN KEPERCAYAAN DIRI MELALUI EKSTRAKURIKULER
TAEKWONDO DALAM RANGKA *POSITIVE YOUTH*
DEVELOPMENT

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Prof. Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd.
NIP. 196001191986031002

Pembimbing II



Dr. Reshandi Nugraha, M.Pd.
NIP. 198908292019031012

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

FPOK UPI



Dr. Yusuf Hidayat S.Pd., M.Si.,
NIP. 196808301999031001

Pengembangan Kepercayaan Diri Melalui Ekstrakurikuler Taekwondo dalam Rangka *Positive Youth Development*

Woro Akprilianingsih, Amung Ma'mun & Reshandi Nugraha
Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia
woro.akprilianingsih@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara kelompok integrasi dan tanpa integrasi kepercayaan diri terhadap peningkatan kepercayaan diri, serta untuk mengetahui manakah yang lebih baik terhadap pengembangan kepercayaan diri siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan *pretest-posttest control group design*. Instrumen yang digunakan adalah *Development of Self Confidence Instrument* yang terdiri dari lima komponen diantaranya: 1) optimis, 2) kemandirian, 3) sportif, 4) ketidak khawatiran, 5) kemampuan beradaptasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 2 Cimahi yang mengikuti ekstrakurikuler taekwondo. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan jumlah sampel 30 siswa berusia 12-15 tahun yang dibagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik *random sampling*, yaitu kelompok eksperimen dengan integrasi terdiri dari 15 siswa, dan kelompok kontrol tanpa integrasi terdiri dari 15 siswa. Data analisis menggunakan *independent sample t-test* diperoleh t-hitung (15,070) > t-tabel (2,048), dan diperoleh peningkatan kepercayaan diri pada kelompok integrasi sebesar 39,067 dan tanpa integrasi sebesar 4.533. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok integrasi dan tanpa integrasi kepercayaan diri, serta kelompok integrasi memperoleh hasil yang lebih baik dibandingkan kelompok tanpa integrasi kepercayaan diri. Jadi dapat disimpulkan bahwa pemberian program latihan terintegrasi kepercayaan diri memberikan lebih besar pengaruhnya terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa.

Kata Kunci: Ekstrakurikuler Taekwondo, Kepercayaan Diri, Pengembangan Pemuda Positif.

Development of Self Confidence Through Taekwondo Extracurriculars for Positive Youth Development

Woro Akprilianingsih, Amung Ma'mun & Reshandi Nugraha
Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia
woro.akprilianingsih@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the difference in the effect of the integrated and non-integrated groups on self-confidence to increase self-confidence, and to find out which is better for developing student self-confidence. The research method used was an experiment with a pretest-posttest control group design. The instrument used is the Development of Self Confidence Instrument which consists of five components including: 1) optimism, 2) independence, 3) sportive, 4) not worrying, and 5) adaptability. The population in this study were students of SMPN 2 Cimahi who took part in taekwondo extracurriculars. The sampling technique used was purposive sampling, with a total sample of 30 students aged 12-15 years, the group was divided into two using a random sampling technique. The experimental group with integrated consists of 15 students and the control group non-integrated consists of 15 students. The independent sample data analysis was used in this study and obtained t-statistics (15.070) > t-table (2.048), and obtained an increase in self-confidence in the integration group of 39.067 and non-integration of 4.533. The result of this study showed there were differences in the effect between the integration group and those without integration of self-confidence, and the integration group obtained better results than the group non-integration of self-confidence. So, it can be concluded that the provision of self-confidence integrated training programs has a greater influence on increasing student self-confidence.

Keywords: Self Confidence, Taekwondo Extracurriculars, Positive Youth Development.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Struktur Organisasi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Positive Youth Development	7
2.2 Kepercayaan Diri	10
2.2.1 Konsep Dasar Kepercayaan Diri.....	10
2.2.2 Aspek-Aspek Kepercayaan Diri	11
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri Individu	13
2.2.4 Manfaat Kepercayaan Diri	13
2.3 Ekstrakurikuler.....	15
2.3.1 Pengertian Ekstrakurikuler.....	15
2.3.2 Fungsi Ekstrakurikuler	16
2.3.3 Manfaat Ekstrakurikuler	17
2.4. Olahraga Taekwondo	19
2.5. Penelitian Yang Relevan.....	22

2.6. Kerangka Berpikir.....	24
2.7. Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1 Desain Penelitian.....	27
3.2 Partisipan.....	28
3.3 Populasi dan Sampel	29
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	29
3.5 Instrumen Penelitian	31
3.5.1 Kisi-Kisi Instrumen.....	32
3.5.2 Pedoman Skoring	33
3.5.3 Uji Kelayakan Instrumen	34
3.5.4 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	34
3.6 Prosedur Penelitian	37
3.7 Program Latihan.....	38
3.8 Analisis Data	42
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Hasil Penelitian	45
4.1.1 Analisis Deskriptif Data Penelitian.....	45
4.1.2 Uji Prasyarat Analisis	46
4.1.3 Uji Hipotesis	49
4.2 Pembahasan.....	50
4.3 Keunggulan Penelitian	53
4.4 Kelemahan Penelitian	53
BAB V PENUTUP.....	54
5.1 Simpulan	54
5.2 Implikasi dan Rekomendasi	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	60

DAFTAR PUSTAKA

- Amdan, & Sepdanius, E. (2019). Tinjauan Ketepatan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taekwondo di SMAN 2 Nan Sabaris. *Jurnal Stamina*, 2(8), 153–163. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/141/116>
- Amir, N. (2015). Instrument Development of Self-Confidence for Badminton Athletes. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 30(2), 101–110. <https://doi.org/10.24123/aipj.v30i2.539>
- Anggraeni, D., Festiawan, R., & Widanita, N. (2020). Pengaruh Pembinaan Olahraga Beladiri Taekwondo Terhadap Pembentukan Karakter Nasionalis Atlet di Pelatda Taekwondo Riau. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6, No 2(Juni 2020), 206–217. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3903064>
- Apriani, L., Alpen, J., & Arismon, A. (2020). Tingkat percaya diri dan keterampilan micro teaching. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 42–49. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5155](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5155)
- Ariansyah, A., Insanistya, B., & Sugiyanto. (2017). Hubungan antara daya ledak pada otot tungkai dengan kemampuan tendangan dari dollyo chagi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(2), 111–116.
- Asri, D. S., Mulyana, & Sagitarius. (2013). *Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Dalam Pertandingan Kyorugi (Sparring) Cabang Olahraga Taekwondo*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Kajian Pustaka & Pembahasan. *Jurnal Publikasi Pendidikan | Volume VI No 3 Oktober 2016 /157, VI(1)*, 156–167.
- Basuki, S. (2016). Strategi Pengembangan Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional PS2DM UNLAM*, 2(1), 65–70.
- Bradley, J. L., & Conway, P. F. (2016). A dual step transfer model: Sport and non-sport extracurricular activities and the enhancement of academic achievement. *British Educational Research Journal*, 42(4), 703–728. <https://doi.org/10.1002/berj.3232>
- Budiman, R., & Irawadi, H. (2019). Latihan Hurdle Jump Berpengaruh Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi. *Jurnal Patriot*, 1274–1282. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*.
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2014). Examining how model youth sport coaches learn to facilitate positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.726975>
- Cendra, R., & Gazali, N. (2019). Intensitas Olahraga Terhadap Perilaku Sosial. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(1), 13–17.

- Côté, J., & Hancock, D. J. (2016). Evidence-based policies for youth sport programmes. *International Journal of Sport Policy*, 8(1), 51–65. <https://doi.org/10.1080/19406940.2014.919338>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*.
- Hardy, J. (2020). The history and development of psychosynthesis. *A Psychology with a Soul*, 27–36. <https://doi.org/10.4324/9781315562124-12>
- Hasmayni, B. (2014). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Analitika*, 6(2), 98–104. <http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika/article/view/850>
- Heo, B., Lee, J., & Lee, H. (2020). Kinematic Analysis of Reverse Rotation DOLGAECHAGI in TAEKWONDO. *J-Institute*, 5(2), 82–89. <https://doi.org/10.22471/martialarts.2020.5.2.81>
- Hollenbeck, G. P., & Hall, D. T. (2004). Self-confidence and leader performance. *Organizational Dynamics*, 33(3), 254–269. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2004.06.003>
- Holt, N. L., Deal, C. J., & Pankow, K. (2020). Sci-Hub | Positive Youth Development Through Sport. Handbook of Sport Psychology, 429–446 | 10.1002/9781119568124.ch20. *Handbook of Sport Psychology, I*, 429–446. <https://sci-hub.se/10.1002/9781119568124.ch20>
- Kamnuron, A., Hidayat, Y., & Nuryadi, N. (2020). Perbedaan Kepercayaan Diri Pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga. *Physical Activity Journal*, 1(2), 133. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2394>
- Kendellen, K., Camiré, M., Bean, C. N., Forneris, T., & Thompson, J. (2017). Integrating life skills into Golf Canada’s youth programs: Insights into a successful research to practice partnership. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(1), 34–46. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1205699>
- Kim, Y. J., Baek, S. H., Park, J. B., Choi, S. H., Lee, J. D., & Nam, S. S. (2021). The psychosocial effects of taekwondo training: A meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph182111427>
- Klien, P., Di, H., Sakit, R., & Provinsi, J. (2020). *Jurnal Pengabdian*. 2(2), 29–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.33394/jpu.v3i1.5095>
- Lerner, R. M. (2017). Commentary: Studying and Testing the Positive Youth Development Model: A Tale of Two Approaches. *Child Development*, 88(4), 1183–1185. <https://doi.org/10.1111/cdev.12875>
- Maulidi, M., Haetami, M., & Triansyah, A. (2021). Kepercayaan Diri Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Di Sma Negeri 9 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan ...*, 1–9. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/45398>
- Merkel, D. (2013). Youth sport: positive and negative impact on young athletes.

Open Access Journal of Sports Medicine, 151. <https://doi.org/10.2147/oajsm.s33556>

- Mirhan, & Kurnia, J. B. J. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 86–96.
- Na, J. (2009). Teaching Taekwondo Through Mosston's Spectrum of Styles. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 80(2), 32–43. <https://doi.org/10.1080/07303084.2009.10598280>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Nurkadri, N. (2017). Perencanaan Latihan. *Jurnal Prestasi*, 1(2), 13–22. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i2.8059>
- O'Connor, D., Gardner, L., Larkin, P., Pope, A., & Williams, A. M. (2020). Positive youth development and gender differences in high performance sport. *Journal of Sports Sciences*, 38(11–12), 1399–1407. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1698001>
- Oktariani. (2018). Peranan Self Efficacy dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa. *Kognisi Jurnal*, 3(1), 45–59. <http://e-journal.potensi-utama.ac.id/ojs/index.php/KOGNISI/article/view/492>
- Pamungkas, A. A., & Fakhurrozi, M. (2010). Persepsi Terhadap Cidera Dan Kepercayaan Diri Pada Atlet Tae Kwon Do Wanita. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 3(2), 106–113.
- Perry, P. (2011). Concept analysis: confidence/self-confidence. *Nursing Forum*, 46(4), 218–230. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2011.00230.x>
- Plakona, E., Pareina, I., Ludvig, A., & Tuzovic, A. (2014). Comparisons of the motor dimensions in multivariate space, with young athletes and nonathletic treated with eurofit tests. *Sport Science*, 7(June), 46–54. <https://www.researchgate.net/publication/266022554>
- Rafiullah, ., Zaman, F., & Khan, J. zaib. (2017). Positive Impact of Extracurricular Activities on University Students in Lahore, Pakistan. *International Journal of Social Sciences and Management*, 4(1), 22–31. <https://doi.org/10.3126/ijssm.v4i1.16339>
- Riita-Leena, M., & Pulkkinen, L. (2014). The benefits of extracurricular activities for socioemotional behavior and school achievement in middle childhood : An overview of the research. *Journal for Educational Research Online*, 6(3), 10–33. <https://doi.org/10.25656/01>
- Roh, H. T., Cho, S. Y., & So, W. Y. (2018). Taekwondo training improves mood and sociability in children from multicultural families in South Korea: A randomized controlled pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040757>

- Ruli Saepul Hayat, A. M. T. J. (2021). Analisis Program Intentionally Structured Terhadap Positive Youth Development Dengan Menggunakan Systematic Literature Review Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(1), 29–39.
- Sari, V. K. (2017). Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Aktualisasi Diri Remaja Di Lembaga Permasalahatan Anak Blitar. *Psikovidya*, 17(1), 20–39. psikovidya.wisnuwardhana.ac.id/index.php/psikovidya/article/view/37/30
- Subramanyam, V. (2013). *Building self-confidence in athletes*. 4(2), 2013.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 2–6. <https://doi.org/10.29210/3003205000>
- Thomas, J. L. F., Cote, J., & Deakin, J. (2007). Youth sport programs : an avenue to foster positive youth development Youth sport programs : an avenue to foster positive youth development ^ te. *Physical Education and Sport Pedagogy*, April 2012, 37–41. <https://doi.org/10.1080=1740898042000334890>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan*. (n.d.). Undang-undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022
- Wibowo, Y. A. &, & Andriyani, F. D. (2015). Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah. *Yogyakarta: UNY Press*, 38–39. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/198305092008121002/penelitian/pengembangan-ekstrakurikuler-olahraga-sekolah.pdf>