

**PERBANDINGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI OLAHRAGA
PERMAINAN BEREGU DI DARAT (BOLA TANGAN)
DAN DI AIR (POLO AIR) JAWA BARAT**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana pada
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:

Rizka Dewi Nurfadillah

1801677

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

2023

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

© Rizka Dewi Nurfadillah 2023
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2023

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

Rizka Dewi Nurfadillah

NIM. 1801677

**PERBANDINGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI OLAHRAGA
PERMAINAN BEREGU DI DARAT (BOLA TANGAN) DAN DI AIR
(POLO AIR) JAWA BARAT**

Disetujui dan disahkan oleh :

Pembimbing I



Dr. Kardjono, M.Sc.

NIP. 196105251986011002

Pembimbing II

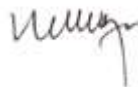


Dr. Moch, Yamin Saputra, M.Pd.

NIP. 198207242014041001

Mengetahui:

Ketua Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya Rizka Dewi Nurfadillah menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Perbandingan Tingkat Kepercayaan Diri Olahraga Permainan Beregu di Darat (Bola Tangan) dan di Air (Polo Air) Jawa Barat”** adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Bandung, 19 September 2022



Rizka Dewi Nurfadillah

ABSTRAK
PERBANDINGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI OLAHRAGA
PERMAINAN BEREGU DI DARAT (BOLA TANGAN) DAN

DI AIR (POLO AIR) JAWA BARAT

Pembimbing : Dr. Kardjono, M.Sc.

Dr. Moch. Yamin Saputra, M.Pd.

Rizka Dewi Nurfadillah

1801677

Di dalam pembinaan olahraga, aspek psikologis atau mental merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan tercapainya prestasi. Atlet dapat menampilkan performa terbaiknya dengan salah satu penunjang yaitu memiliki psikis dan mental yang baik untuk mencapai puncak prestasi melalui kepercayaan diri. Pada olahraga permainan beregu, khususnya bola tangan dan polo air, atlet menekankan sikap kerjasama yang terbangun karena adanya kepercayaan diri pribadi atlet. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri atlet olahraga permainan beregu di darat (bola tangan) putra putri dan di air (polo air) putra putri kontingen Jawa Barat pada pertandingan PON XX Papua 2021. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif koreasional. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pengisian angket tertutup menggunakan *google form*. Populasi dan sampel penelitian ini merupakan atlet bola tangan dan polo air putra & putri kontingen Jawa Barat yang berjumlah 54 orang. Teknik pengolahan data menggunakan analisis deskriptif dengan bantuan metode statistik, data tersebut ditabulasikan dalam tabel, penghitungan skor menggunakan SPSS dengan uji *independent sample test*. Dari analisis data diperoleh nilai keseluruhan rata-rata kepercayaan diri atlet polo air sebesar 3,94 lebih tinggi dibandingkan dengan atlet bola tangan sebesar 3,58. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbandingan tingkat kepercayaan diri olahraga permainan beregu di darat (bola tangan) putra putri dan di air (polo air) putra putri Jawa Barat. Untuk meningkatkan kesiapan mental atlet, seyogianya pelatih memberikan pembekalan dalam pembentukan mental terhadap atlet diantaranya seperti aspek kepercayaan diri dan kedisiplinan.

Kata kunci : Kepercayaan diri olahraga permainan beregu bola tangan dan polo air.

Rizka Dewi Nur Fadhillah, 2023

PERBANDINGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI OLAHRAGA PERMAINAN BEREGU DI DARAT
(BOLA TANGAN) DAN DI AIR (POLO AIR) JAWA BARAT

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

ABSTRACT
COMPARISON OF CONFIDENCE LEVELS IN TEAM SPORTS ON LAND
(HANDBALL) AND IN WATER (WATER POLO)
WEST JAVA

Mentor : Dr. Kardjono, M.Sc.
Dr. Moch. Yamin Saputra, M.Pd.
Rizka Dewi Nurfadillah
1801677

In sports coaching, the psychological or mental aspect is one of the factors that influence the success of achieving achievements. Athletes can display their best performance with one of the supports of having a good psychic and mental to reach the peak of achievement through self-confidence. In team sports, athletes emphasize an attitude of cooperation that is built because of the athlete's personal self-confidence. Among them are the sports of handball and water polo. The purpose of this study was to determine the difference in the level of confidence of team sports athletes on the ground (handball) of the men and women and in the water (water polo) of the men and women of the West Java contingent at the PON XX Papua 2021 match. This research method uses quantitative descriptive. Data collection techniques are carried out through filling out closed questionnaires using google forms. The population and sample of this study were handball and water polo athletes in the men & women of the West Java contingent of 54 people. Data processing techniques use descriptive analysis with the help of statistical methods, the data is tabulated in tables, score calculations using SPSS with independent sample tests. From the data analysis, the average overall score of water polo athletes was 3.94 higher than that of handball athletes of 3.58. It can be concluded that there is a comparison of the level of confidence in the sport of team games on the ground (handball) of the boys and girls (water polo) in the sons and daughters of West Java. To improve the mental readiness of athletes, coaches should provide briefings in mental formation for athletes, such as aspects of self-confidence and discipline.

Keywords: *Confidence in team games, handball and water polo.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa karena telah memberikan kesempatan pada penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini. Atas rahmat dan hidayah-Nya lah penulis dapat menyelesaikan Skripsi berjudul “Perbandingan Tingkat Kepercayaan Diri Olahraga Permainan Beregu di Darat (Bola Tangan) dan di Air (Polo Air) Jawa Barat”. Disusun guna memenuhi tugas akhir skripsi. Selain itu, penulis juga berharap agar Skripsi ini dapat menambah wawasan bagi pembaca tentang perbandingan tingkat percaya diri olahraga beregu di darat dan di air putra dan putri Jawa Barat.

Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Dosen Pembimbing Akademik dan Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Skripsi yang telah diberikan ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan terkait bidang yang ditekuni penulis. Penulis juga mengucapkan terima kasih pada semua pihak yang telah membantu proses penyusunan Skripsi ini.

Penulis menyadari Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan penulis terima demi kesempurnaan skripsi ini.

Bandung, 19 September 2022



Rizka Dewi Nurfadillah

UCAPAN TERIMA KASIH

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 Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, kepada sahabat-sahabatnya, dan kepada seluruh umatnya.

Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbandingan Tingkat Kepercayaan Diri Olahraga Permainan Bregu di Darat (Bola Tangan) dan di Air (Polo Air) Jawa Barat”. 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. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis benar-benar ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Raden Boyke M. Pd., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan.
3. Bapak Dr. Mulyana, M.Pd., selaku Ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
4. Bapak Dr. Kardjono, M.Sc. selaku dosen Pembimbing I Skripsi sekaligus dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan masukan dan dukungan penuh selama perkuliahan hingga pengerjaan skripsi, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi motivator dan sudah menyediakan waktu selama waktu bimbingan berlangsung, dan juga menjadi panutan bagi penulis.
5. Bapak Dr. Yamin Saputra, M.Pd. selaku dosen Pembimbing II Skripsi, Terima kasih telah menjadi motivator dan sudah menyediakan waktu

selama bimbingan berlangsung, dan juga menjadi panutan bagi penulis.

6. Kedua orang tua, Bapak Djaelani, S. Pd dan Ibu Entin, terimakasih yang sebanyak banyaknya karna telah memberikan dukungan yang tidak mungkin terbalaskan atas rasa sayang dan cinta, pendidikan, motivasi dan jasa-jasanya yang selalu membuat penulis berpikir untuk bisa memberikan lebih banyak hal yang mungkin tidak pernah setara dalam arti lain dengan yang diberikannya kepada penulis sampai saat ini.
7. Ibu dan bapak dosen pengajar di Departemen Pendidikan Kepelatihan dan dosen pengajar mata kuliah umum yang telah memberikan doa, motivasi, dan ilmu bermanfaat selama penulis mengikuti perkuliahan sampai menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan PKO 2018, selalu keluarga bagi penulis, meski jarak memisahkan.
9. Junior 2019, 2020, dan 2021 yang selalu mendo'akan, dan memberi motivasi.
10. Kurnia Rahmasari S.Pd, selaku sahabat hingga saat ini yang selalu memberikan semangat dan motivasi.
11. Semua pihak yang telah membuat penulis sadar akan arti hidup, terimakasih semoga kalian selalu dalam lindungan Allah SWT.

Terima kasih atas dukungannya dan segala kebaikan semua pihak yang sudah mendukung penulis di dalam menyelesaikan skripsi. Semoga segala kebaikan tulus dan ikhlas yang telah dilakukan kepada penulis, mendapatkan balasan yang berlipat dengan rahmat dan keberkahan dari Allah SWT.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	9
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Penelitian	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 Batasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Kepercayaan Diri.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Kepercayaan Diri (<i>Self Confidence</i>).....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Dampak Kepercayaan Diri	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri ...	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Macam-Macam Kepercayaan Diri	Error! Bookmark not defined.
2.2 Olahraga Prestasi.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Pengertian Olahraga Prestasi.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Macam-macam Olahraga	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Olahraga Beregu.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Penelitian Terdahulu.....	Error! Bookmark not defined.

2.4	Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
2.5	Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
3.1	Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2	Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.3	Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.4	Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.5	Uji Validitas dan Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
3.6	Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.7	Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.8	Prosedur Pengolahan dan Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		Error! Bookmark not defined.
4.1	Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.1	Deskripsi Data Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.2	Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
4.1.3	Uji Homogenitas.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.4	Uji Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
4.2	Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI & REKOMENDASI....		Error! Bookmark not defined.
not defined.		
5.1	Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2	Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
5.3	Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		11
LAMPIRAN.....		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, S. (2014). *TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI TIM DENGAN KEHADIRAN LIBERO DALAM PERTANDINGAN BOLA VOLI* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Amaliah, N. (2014). *Pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding pada atlet pencak silat Nur Harias Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Apta Mylsidayu. 2014. Psikologi olahraga. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi 2010*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arifin, R. (2017). Peran Mental dalam Prestasi Olahraga. *PERAN MENTAL DALAM PRESTASI OLAHRAGA, 1*.
- Ashadi, K. (2014). Implementasi fisiologi olahraga pada olahraga prestasi. *Pertemuan ilmiah ilmu keolahragaan nasional Univeritas Negeri Malang. Malang*.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian (Cetakan Kesepuluh)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan, 6(3)*, 157.
- Bilge, M. (2012). Game analysis of Olympic, World and European Championships

- in men's handball. *Journal of human kinetics*, 35, 109.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1)
- Ferragut, C., Vila, H., Abbraldes, J. A., Argudo, F., Rodriguez, N., & Alcaraz, P. E. (2011). Relationship among maximal grip, throwing velocity and anthropometric parameters in elite water polo players. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 51(1), 26-32.
- Gardea, D. (2013). *HUBUNGAN ANTARA SELF CONTROL DENGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI ATLET PUTRI DI UKM BOLA VOLI UPI* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Gunawan, T., & Imanudin, I. (2019). Hubungan antara Fleksibilitas Pergelangan Tangan dan Power Otot Lengan dengan Ketepatan dan Kecepatan Smash pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 1-7.
- Harjasuganda, D. (2008). Pengembangan Konsep Diri yang Positif pada Siswa SD Sebagai Dampak Penerapan Umpan Balik (Feedback) dalam Proses Pembelajaran Penjas. *Dalam Jurnal Pendidikan Dasar Nomor*, 9(8), 4-5.
- Harsono, Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching, Jakarta: Depdikbud. 1988.
- Hidayati, S. A. R. A. N., & Savira, S. I. (2021). Hubungan antara konsep diri dan kepercayaan diri dengan intensitas penggunaan media sosial sebagai moderator pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(03), 1-11
- Jaya, I. K. O. P., Yoda, I. K., & Swadesi, I. K. I. (2021). Survey Keterlaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Berbasis Daring Tingkat SMP. *Jurnal Penjakora*, 8(2), 151-158.

- Kusumawati, M., & Zhari, M. S. (2018). PENGARUH LATIHAN TRICEPS PUSH DOWN TERHADAP FLYING SHOOT PADA ATLET HANDBALL KOTA BEKASI 2018”. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(1), 61-68.
- Komarudin, K. PENERAPAN PSIKOLOGI DALAM MENINGKATKAN PENAMPILAN ATLET. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 2(2), 65-76.
- Lauster,P., 1978, The Personality Test, London: Pan Books.
- Megantara, S. M. (2015). Profil tingkat keterampilan bermain bulutangkis atlet usia 10-12 tahun pb. Mutiara Bandung. *Jurnal olahraga*, 1(2), 80-85.
- Muhibbin, S. (2001). Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan.
- Muhlisin, dan Pranawa Adi Joko. 2016. Metode dan Dasar-dasar Handball (*Method and Basics Handball*). Semarang: C.V Presisi Cipta Media
- Mulyana, B. (2011). Aktivitas Akuatik.
- Murni, S., Pradipta, G. D., & Kresnapati, P. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Bola Voli Club Tugu Muda Semarang Dalam Bertanding Event Kejuaraan Antar Club Di Kabupaten Jepara. *Stand: Journal Sports Teaching and Development*, 1(2), 94-103.
- Nazir, Moh. 2011. Metode Penelitian. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nugraha, U. (2015). Hubungan Persepsi, Sikap Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pada Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 4(1).
- Rahayu, F. (2019). Efektivitas Self Efficacy Dalam Mengoptimalkan Kecerdasan dan Prestasi Belajar Peserta Didik. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 119-129.
- Rahman, L. (2020). Modul pembelajaran SMA pendidikan jasmani olahraga dan

kesehatan (PJOK) Kelas XII: permainan bola kecil.

- Rahman, M. M. (2013). Peran Orang Tua Dalam Membangun Kepercayaan Diri Pada Anak Usia Dini. *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 8(2)
- Syahrial, M. (2020). *Buku Jago Beladiri*. Ilmu Cemerlang Group.
- Sarimanah, U., & Mulyana, D. (2020). Pengaruh Latihan Shuttle Swimming Terhadap Peningkatan Performa Permainan Polo Air. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 12(1), 56- 61.
- Sin, T. H. (2017). Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 163-174
- Sudirman, M. A. (2021). *PENGARUH PENGGUNAAN MODEL PERIODESASI GELOMBANG (UNDULATING) DALAM KEKUATAN TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Stevens, H. B., Brown, L. E., Coburn, J. W., & Spiering, B. A. (2010). Effect of swim sprints on throwing accuracy and velocity in female collegiate water polo players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(5), 1195-1198.
- Sudibyo Setyobroto. 2002. Psikologi Olahraga. Jakarta: Unit Percetakan UNJ.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung:Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Kombinasi (*Mixed Methods*). Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2007. Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Susilawati, L. (2018). DAMPAK KEKERASAN BAHASA PENDIDIK TERHADAP PSIKOLOGIS PESERTA DIDIK. *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, dan Sosial Budaya*, 24(1), 51-56

- Wagner, H., Finkenzeller, T., Würth, S., & Von Duvillard, S. P. (2014). Individual and team performance in team-handball: A review. *Journal of sports science & medicine*, 13(4), 808.
- Widiastuti, S. S. (2019). *Mengenal Permainan Olahraga Bola Besar*. Myria Publisher.
- Widyarini, S. A. (2020). *HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET TAEKWONDO SAAT MENGHADAPI PERTANDINGAN* (Doctoral dissertation, Universitas Katolik Soegijapranata Semarang).
- Yusuf al-Uqshari. 2005. *Percaya diri, pasti!* Jakarta:Gema Insani Press.