

**STUDY TENTANG *MENTAL SKILLS* TERHADAP
KECEMASAN ATLET POLO AIR PUTRI PEMUSATAN
LATIHAN DAERAH DKI JAKARTA TAHUN 2020**



ANUGRAH DINDA SAFITRI

6815161493

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI 2021**

**STUDY TENTANG *MENTAL SKILLS* TERHADAP KECEMASAN ATLET POLO AIR
PUTRI PEMUSATAN LATIHAN DAERAH DKI JAKARTA TAHUN 2020**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *mental skills* terhadap kecemasan dari seorang atlet putri polo air DKI Jakarta. Pengambilan data dilakukan pada bulan Oktober 2020 yang bertempat di Jakarta. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif asosiatif dengan pendekatan korelasional. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah 13 atlet putri polo air DKI Jakarta. Pengambilan data di dahului dengan menyebarkan kuesioner kepada atlet yang berjumlah 13 atlet. Teknik pengujian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistika korelasi *product momen* yang dilanjutkan dengan uji-t pada taraf signifikansi = 0,05 Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara *mental skills* dengan kecemasan pada atlet putri polo air DKI Jakarta dengan nilai korelasi -0.029 dengan nilai T-hitung 0,096. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *mental skills* dengan kecemasan pada atlet putri polo air DKI Jakarta. Maka H₀ di terima dan H₁ di tolak

Kata Kunci : *Mental skills*, Kecemasan, Atlet Polo Air



PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta 18 Februari 2021



Yang membuat pernyataan

Anugrah Dinda Safitri

6815161493



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Anugrah Dinda Safitri
NIM : 6819161493
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : safitri.anugrah.dinda88@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Study tentang Mental Skills Terhadap Kecemasan Atlet Polo Air Putri
Pemusatan Latihan Daerah DKI Jakarta Tahun 2020

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 11 Maret 2021

Penulis

(Anugrah Dinda Safitri)

KATA PENGANTAR

Segala puja hanya bagi Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Berkat limpahan karunia nikmatNya saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Study Tentang *Mental Skills* Terhadap Kecemasan Atlet Polo Air Putri Pemusatan Latihan Daerah DKI Jakarta Tahun 2020 ” dengan lancar.

Saya persembahkan skripsi ini teruntuk kedua orang tua saya yaitu alm. Mama Yati karena dukungannya semasa hidup yang selalu mengingatkan saya akan pentingnya Pendidikan. Kepada Bapak Bagik yang selalu memberi saya semangat tiada habisnya dan doa yang sangat berarti untuk keberhasilan skripsi ini, terimakasih yang sebesar-besarnya untuk kedua orang tua saya.

Penyusunan skripsi ini untuk memperoleh gelar sarjana olahraga di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Dalam proses penyusunannya tak lepas dari bantuan, arahan dan masukan dari berbagai pihak. Untuk itu saya ucapkan banyak terima kasih kepada Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan, Dr.Heni Widyaningsih, M.SE, selaku Dosen Pembimbing I, Muhammad Ilham, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II, dan Dr. Ir Fatah Nurdin, MM,selaku Pembimbing Akademik, serta semua pihak yang telah membantu menyelesaikan karya ilmiah ini.

Demikian apa yang dapat saya sampaikan. Semoga karya ilmiah ini dapat bermanfaat untuk masyarakat umumnya, dan untuk saya sendiri khususnya.

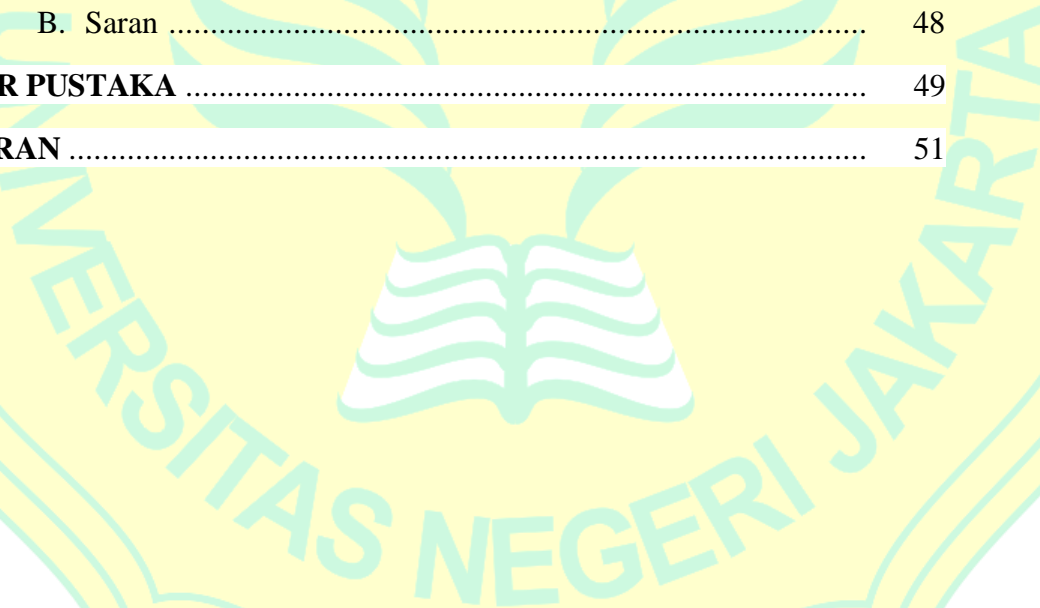
Jakarta, 17 Februari 2021

Anugrah Dinda Safitri

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIK	7
A. Kerangka Teoretis	7
1. Hakikat <i>Mental Skills</i>	7
2. Hakikat Kecemasan.....	20
3. Hakikat Polo Air.....	28
B. Kerangka Berpikir	33
C. Hipotesis Penelitian	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
Tujuan Penelitian	37
A. Tempat dan Waktu Penelitian	37

B. Metode Penelitian	37
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	38
D. Instrumen Penelitian	39
E. Teknik pengumpulan data	41
F. Teknik Analisa Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Deskriptif Data	43
B. Pengujian Hipotesis	44
1. Hubungan <i>Mental Skills</i> terhadap Kecemasan	46
C. Pembahasan Hasil Penelitian	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	51



DAFTAR TABEL

Halaman

1. Tabel Kisi-kisi instrumen <i>Mental skills</i>	40
2. Tabel Kisi-kisi Instrumen Penelitian Kecemasan	41
3. Tabel analisis deskriptif statistik <i>mental skills</i>	43
4. Tabel analisis deskriptif statistik Kecemasan	44
5. Tabel Hasil Perhitungan Uji T	45
6. Tabel Interpretasi Koefisien Korelasi X atas Y	45

