

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI  
DENGAN WAKTU TEMPUH PADA ATLET *ORIENTEERING*  
DALAM SIMULASI PERLOMBAAN NASIONAL**



**CALVINA IZUMI HARTONO  
6815164831**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
KONSENTRASI KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JANUARI, 2021**

## HUBUNGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DENGAN WAKTU TEMPUH PADA ATLET *ORIENTEERING* DALAM SIMULASI PERLOMBAAN NASIONAL

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kepercayaan diri dengan waktu tempuh pada atlet *orienteering* dalam simulasi perlombaan nasional. Penelitian ini dimulai pada bulan September 2020 dan pengambilan data dilaksanakan hari Sabtu, 21 November 2020 di Taman Bermain Amsterdam Kotabumi, Tangerang, Banten menggunakan metode teknik kuantitatif dengan studi korelasi regresi sederhana. Proses pengambilan data menggunakan *total sampling* yaitu sampel diambil sebanyak 30 orang yaitu atlet *orienteering* Banten dari populasi sebanyak 30 orang. Instrumen penelitian ini yaitu Tes tingkat kepercayaan diri menggunakan *Skala Likert* dengan menggunakan format penelitian dengan satuan nilai poin. Dan mengambil data waktu tempuh ketika atlet menyelesaikan lintasan perlombaan dengan satuan waktu (menit/detik). Analisa data dalam penelitian ini menggunakan korelasi regresi sederhana dan dilanjutkan dengan uji t pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Korelasi tingkat kepercayaan diri dengan waktu tempuh atlet *orienteering* dinyatakan oleh persamaan regresi  $\hat{Y} = 30,537 + 0,389 X$ . Berdasarkan hasil data penelitian yaitu terdapat hubungan antara tingkat kepercayaan diri atlet *orienteering* dengan waktu tempuh dengan  $r_{xy} = 0,389$   $t_{hitung} = 2,2344$   $t_{tabel} = 2,048$  dan koefisien determinasi = 0,15 yang berarti hubungan antara tingkat kepercayaan diri atlet *orienteering* dengan waktu tempuh sebesar 15%. Dan persentase tingkat kepercayaan diri atlet *orienteering* Banten paling tinggi dengan kategori lebih percaya diri sebanyak 20 atlet (66,70%) dan persentase tingkat kepercayaan diri atlet *orienteering* Banten paling rendah dengan kategori sangat percaya diri sebanyak 10 atlet (33,30%)

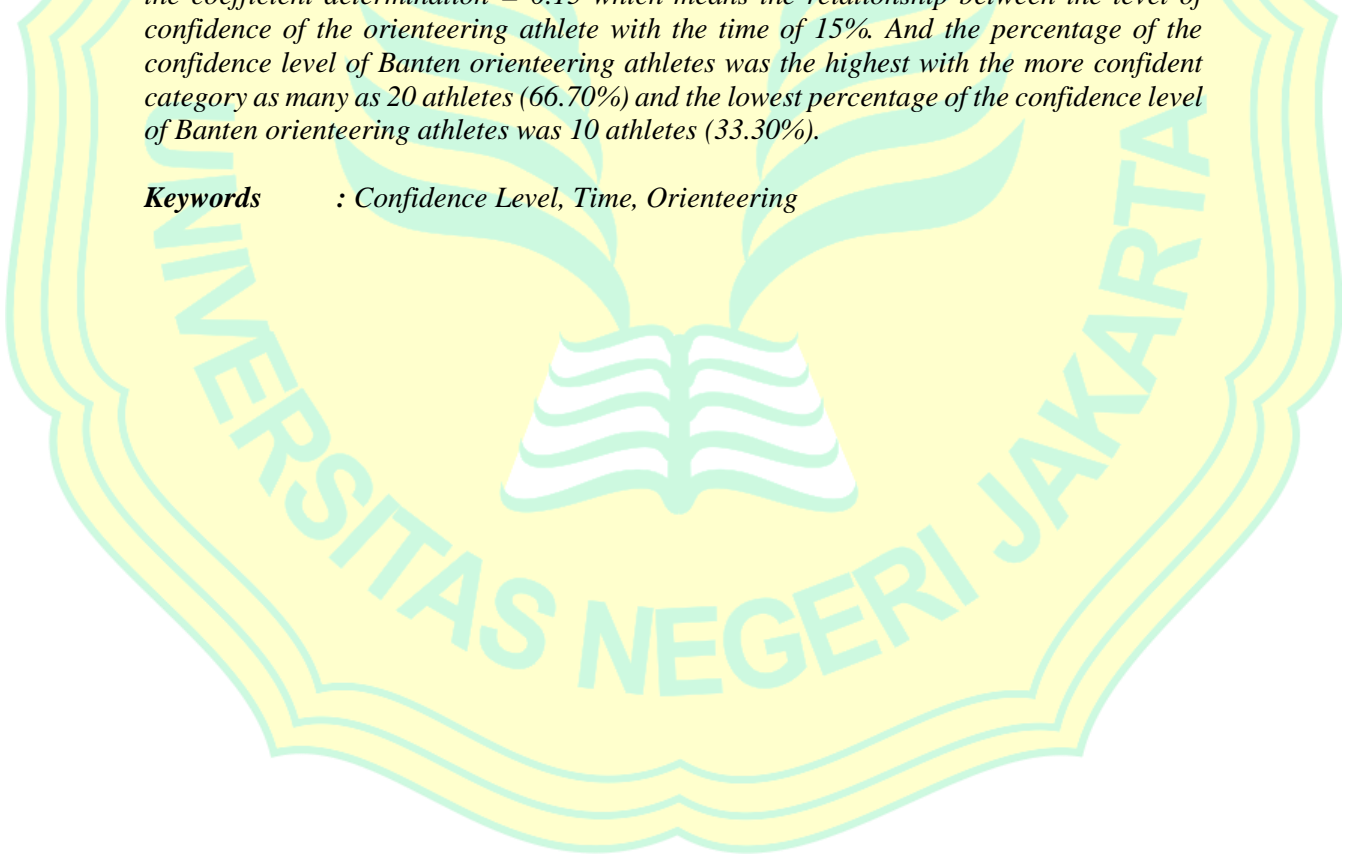
**Kata Kunci** : *Tingkat Kepercayaan Diri, Waktu Tempuh, Orienteering*

**RELATIONSHIP ON SELF-TRUST LEVELS WITH THE TIME OF FINDING ON ORIENTEERING ATHLETES IN NATIONAL COMPETITION SIMULATION**



**ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between the level of self-confidence and time of orienteering athletes in a national competition simulation. This research was started in September 2020 and data collection was carried out on Saturday, November 21, 2020, at the Amsterdam Kotabumi Playground, Tangerang, Banten using quantitative engineering methods with simple regression correlation studies. The data collection process used total sampling, namely the sample was taken as many as 30 people, namely Banten orienteering athletes from a population of 30 people. The research instrument was a self-confidence test using a Likert scale using a research format with a point value unit. And retrieve the time data when the athlete completes the race track in time units (minutes/seconds). Analysis of the data in this study using simple regression correlation and continued with the t-test at the significant level  $\alpha = 0.05$ . The correlation between the level of confidence and time of orienteering athletes is stated by the regression equation  $\bar{Y} = 30.537 + 0.389 X$ . Based on the results of the research data, there are a relationship between the level of confidence of the orienteering athletes with time with  $r_{xy} = 0.389$   $t_{count} = 2.2344$   $t_{table} = 2.048$  and the coefficient determination = 0.15 which means the relationship between the level of confidence of the orienteering athlete with the time of 15%. And the percentage of the confidence level of Banten orienteering athletes was the highest with the more confident category as many as 20 athletes (66.70%) and the lowest percentage of the confidence level of Banten orienteering athletes was 10 athletes (33.30%).*

**Keywords** : Confidence Level, Time, Orienteering



## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		
<u>Hartman Nugraha, M.Pd</u> NIP. 19740909 200312 1 001	 .....	09 Feb 2021 .....
<b>Pembimbing II</b>		
<u>Dr. Tirto Apriyanto, M.Si</u> NIP. 19700417 199903 1 002	 .....	13 Feb 2021 .....

## PERSETUJUAN PANITIA SKRIPSI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si</u> NIP. 19740815 200501 1 003	Ketua	 .....	11 Feb 2021 .....
<u>Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd</u> NIP. 19850504 201903 2 015	Sekretaris	 .....	09 Feb 2021 .....
<u>Hartman Nugraha, M.Pd</u> NIP. 19740909 200312 1 001	Penguji	 .....	09 Feb 2021 .....
<u>Dr. Tirto Apriyanto, M.Si</u> NIP. 19700417 199903 1 002	Penguji	 .....	13 Feb 2021 .....
<u>Boyke Adam H. Manopo, M.Pd</u> NIP. 19750430 200604 1 001	Penguji	 .....	29 Jan 2021 .....

**Tanggal Lulus: 21 Januari 2021**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan 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 dipublikasi 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 dikemudia hari terdapat penyimpangan dan ketidakbeneran 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, 04 Februari 2021

Yang membuat pernyataan,



Calvina Izumi Hartono

No. Reg 6815164831





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : CALVINA IZUMI HARTONO  
NIM : 6815164831  
Fakultas/Prodi : ILMU OLAHRAGA / KONSENTRASI KEPELATIHAN OLAHRAGA  
Alamat email : calvinaizumi55521@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 :

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DENGAN WAKTU  
TEMPUH PADA ATLET *ORIENTEERING* DALAM SIMULASI PERLOMBAAN  
NASIONAL

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, 17 Maret 2021

Penulis

( )

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “(Hubungan Antara Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Waktu Tempuh Pada Atlet *Orienteering* Dalam Simulasi Perlombaan Nasional)”.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si**, selaku Koordinator Prodi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Boyke Adam Hatena Manopo, M.Pd**, selaku Pembimbing Akademik; Bapak **Hartman Nugraha, M.Pd**, dan Bapak **Dr. Tirta Apriyanto, M.Si**, selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan proposal skripsi ini. Serta Pengurus **FONI Pusat, FONI Banten** dan **Atlet *Orienteering* FONI Banten** yang telah memberikan dukungan penuh kepada peneliti untuk segera menyelesaikan proposal skripsi; Para Senior yang telah menyediakan waktu untuk membantu dan memberikan solusi disaat peneliti kesulitan dalam menyelesaikan proposal skripsi; Dan Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah ikhlas memberikan bantuan dan motivasi dalam skripsi ini.

Akhir kata penyusun ucapkan terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu dan semoga Tuhan YME melimpahkan karunianya dalam setiap amal kebaikan kita dan diberikan balasan. Amin.

Jakarta, 21 Januari 2021

CIH

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	2
<b>ABSTRACT</b> .....	3
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	68
<b>DAFTAR ISI</b> .....	70
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB I</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>PENDAHULUAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Identifikasi Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Pembatasan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Perumusan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>KAJIAN TEORETIK</b> .....	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Konseptual .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Hakikat Kepercayaan Diri.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Model Teori Kepercayaan Diri .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Cara meningkatkan Percaya Diri .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5. Manfaat Percaya Diri .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6. Atlet.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
7. <i>Orienteering</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
8. Jenis Perlombaan <i>Orienteering</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
9. Tipe Perlombaan <i>Orienteering</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
10. Format Perlombaan <i>Orienteering</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
11. Kategori Perlombaan <i>Orienteering</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
12. Waktu Tempuh.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



13. Simulasi <i>Orienteering</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Kerangka Berpikir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Hipotesis Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Metode Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Populasi dan Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Instrumen Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Teknik Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Teknik Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>HASIL PENELITIAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Deskripsi Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Data Variabel Tingkat Kepercayaan Diri (X) ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Data Variabel Waktu Tempuh (Y).....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Pengujian Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Pengaruh Tingkat Kepercayaan Diri Atlet <i>Orienteering</i> dengan Waktu Tempuh .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kesimpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>