

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN
KECEMASAN DENGAN TEMBAKAN PENALTI PADA
ATLET POLO AIR PUTRI DKI JAKARTA**



DESTHIA RAMADHINA PUTRI

1603617122

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

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU OLAHRAGA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2021

HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN DENGAN TEMBAKAN PENALTI PADA ATLET POLO AIR PUTRI DKI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan dengan tembakan penalti pada atlet polo air putri DKI Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan teknik survey yang dimodifikasi dalam bentuk *Google Form* yaitu pada variable kepercayaan diri dan pada variable kecemasan. Pada variable tembakan penalti diberikan tes berupa tembakan penalti yang dilakukan di Kolam Renang Gelora Bung Karno dengan lima kali kesempatan menembak. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *total sampling* yang berjumlah 30 orang yang berasal dari atlet polo air putri DKI Jakarta. Teknik pengujian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan Teknik analisis regresi dan korelasi. Hasil penelitian ini menunjukkan, *pertama*, terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan tembakan penalti dengan persamaan garis regresi linier $Y = -5,376 + 0,448X_1$, koefisien korelasi $(r_{x_1y}) = 0,412$, koefisien determinasi $(r_{x_1y})^2 = 0,169$, yang berarti variable kepercayaan diri memberikan kontribusi 16,9% terhadap tembakan penalti. *Kedua*, terdapat hubungan antara kecemasan dengan tembakan penalti dengan persamaan garis regresi linier $Y = -0,486 + 0,330 X_2$, koefisien korelasi $(r_{x_2y}) = 0,551$, koefisien determinasi $(r_{x_2y})^2 = 0,303$, yang berarti variable kecemasan memberikan kontribusi sebesar 30,3% terhadap tembakan penalti. *Ketiga*, tidak terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan dengan tembakan penalti pada atlet polo air putri DKI Jakarta dengan persamaan garis regresi linier $Y = -0,011 + 0,011X_1 + 0,313X_2$, koefisien korelasi ganda $(R_{x_1x_2y}) = 0,194$, dan koefisien determinasi $(R_{x_1x_2y})^2 = 0,037$, yang berarti kepercayaan diri dan kecemasan hanya berkontribusi 3,7% dengan tembakan penalti.

Kata Kunci : Kepercayaan Diri, Kecemasan, Tembakan Penalti.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN CONFIDENCE AND
ANXIETY WITH PENALTY SHOT ON WOMEN WATER POLO
ATHLETES DKI JAKARTA**

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is a correlation between self-confidence and anxiety about penalty shots in women's water polo athletes in DKI Jakarta. The research method used is a quantitative method with a modified survey technique in the form of a Google Form, namely the self-confidence variable and the anxiety variable. In the penalty shot variable, test was given in the form of a penalty shot taken at the Gelora Bung Karno Swimming Pool with five shooting opportunities. The sample used in this study was a total sampling of 30 people who came from women's water polo athletes in DKI Jakarta. The hypothesis testing technique used in this study uses regression and correlation analysis techniques. The results of this study indicate, first, that there is a correlation between self-confidence with penalty shots and the linear regression line equation $Y = -5,376 + 0,448X_1$, correlation coefficient $(r_{X_1Y}) = 0,412$, coefficient of determination $(r_{X_1Y})^2 = 0,169$, which means the confidence variable contributes 16.9% to the penalty shot. Second, there is a correlation between anxiety with penalty shots with linear regression line equation $Y = -0,486 + 0,330 X_2$, correlation coefficient $(r_{X_2Y}) = 0,551$, coefficient of determination $(r_{X_2Y})^2 = 0,303$, which means anxiety variable contributed 30.3% to the penalty shot. Third, there is no correlation between self-confidence and anxiety about penalty shots for women's water polo athletes in DKI Jakarta with the linear regression line equation $Y = -0,011 + 0,011X_1 + 0,313X_2$, multiple correlation coefficient $(R_{X_1X_2Y}) = 0,194$, and the coefficient of determination $(R_{X_1X_2Y})^2 = 0,037$, which means that confidence and anxiety only contribute 3.7% to the penalty shot.

Keywords : Self-confidence, Anxiety, Penalty Shot.

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Dr. Heni Widyaningsih, SE.,M.S.E NIP. 197201221999032001		17/8/2021
Pembimbing II		
Muhamad Ilham, M.Pd NIP. 198608072018031001		19/8/2021

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. drg. Marlinda Budiningsih, M.Pd NIP.195803081984032001	Ketua Sidang		17/8/2021
2. Bazuri Fadillah Amin, S.Pd., M.Pd NIDN. 0330088703	Sekretaris		17/8/2021
3. Dr. Heni Widyaningsih, SE.,M.S.E NIP. 197201221999032001	Anggota		17/8/2021
4. Muhamad Ilham, M.Pd NIP. 198608072018031001	Anggota		18/8/2021
5. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP. 198509252015041003 Tanggal Lulus: 11 Agustus 2021	Anggota		19/8/2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah skripsi 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 dipublikasikan 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, 2 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan



Desthia Ramadhina Putri

No Reg. 1603617122



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimil: 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 : Desthia Ramadhina Putri
NIM : 1603617122
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga/Ilmu Keolahragaan
Alamat email : desthiar21@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 Kepercayaan Diri dan Kecemasan dengan Tembakan Penalti pada Atlet

Polo Air Putri DKI Jakarta

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, 24 Agustus 2021

Penulis

(Desthia Ramadhina Putri)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya bagi Allah yang Maha Pengasi lagi Maha Penyayang. Berat limpahan karuniaNya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Kecemasan Dengan Tembakan Penalti pada Atlet Polo Air Putri DKI Jakarta” dengan lancar. Penyusunan skripsi ini dalam rangka memenuhi tugas Mata kuliah skripsi.

Dalam proses penyusunan tak lepas dari bantuan, arahan dan masukan dari berbagai pihak. Untuk itu Peneliti ucapkan banyak terima kasih kepada **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes**, selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, **Dr. Heni Widyaningsih., SE., M.S.E** selaku Dosen Pembimbing I dan Penasehat Akademik, **Muhamad Ilham, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing II, serta semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini. Demikian apa yang dapat Peneliti sampaikan. Semoga Karya ilmiah ini dapat bermanfaat untuk masyarakat umum dan untuk Peneliti sendiri khususnya.

Jakarta, Juli 2021

D. R. P

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Perumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Kegunaan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	Error! Bookmark not defined.

A. Kerangka Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1. Hakikat Kepercayaan Diri	Error! Bookmark not defined.
2. Hakikat Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
3. Hakikat Olahraga Polo Air	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
C. Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Populasi dan Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Teknik Pengumpulan data	Error! Bookmark not defined.
G. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Profil Sampel	Error! Bookmark not defined.
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Pengujian Hipotesis	Error! Bookmark not defined.

D. Pembahasan.....Error! Bookmark not defined.

E. Keterbatasan PenelitianError! Bookmark not defined.

BAB VError! Bookmark not defined.

KESIMPULAN DAN SARAN.....Error! Bookmark not defined.

A. Kesimpulan.....Error! Bookmark not defined.

B. SaranError! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA.....Error! Bookmark not defined.

LAMPIRAN-LAMPIRANError! Bookmark not defined.



DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2. 1. Integrasi Model Kepercayaan Diri Menurut Vealey Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 2. Lapangan Polo Air.....Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 3. Bola Polo AirError! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 4. Baju Polo Air.....Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 5. Topi Polo AirError! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 6. Swimming Cap.....Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 7. Gawang Polo Air.....Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 8. Gerakan Menembak.....Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 9. Posisi Badan Saat MenembakError! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 10. Tembakan Langsung.....Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 11. Tembakan PinaltiError! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 12. Tembakan Loop Shot.....Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 13. Tahap Melakukan BackhandError! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 14. Tahapan Tembakan Swing.....Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 15. Tembakan Passed BallError! Bookmark not defined.
- Gambar 3. 1. Pembagian Kotak SkorError! Bookmark not defined.
- Gambar 4. 1. Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri.....Error! Bookmark not defined.
- Gambar 4. 2. Distribusi Frekuensi Kecemasan.....Error! Bookmark not defined.
- Gambar 4. 3. Distribusi Frekuensi Tembakan Penalty ...Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Kepercayaan Diri (X_1)Error! Bookmark not defined.

Tabel 3. 2. Kriteria Jawaban dan Bobot Nilai.....Error! Bookmark not defined.

Tabel 3. 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Kecemasan (X_2)Error! Bookmark not defined.

Tabel 3. 4. Kriteria Jawaban dan Bobot Nilai.....Error! Bookmark not defined.

Tabel 3. 5. Skor Tembakan PenaltiError! Bookmark not defined.

Tabel 3. 6. Format Skor Tembakan PenaltiError! Bookmark not defined.

Tabel 4. 1. Hasil Deskripsi Data.....Error! Bookmark not defined.

Tabel 4. 2. Distribusi Frekuensi Data Kepercayaan Diri (X_1)Error! Bookmark not defined.

Tabel 4. 3. Distribusi Frekuensi Kecemasan (X_2).....Error! Bookmark not defined.

Tabel 4. 4. Distribusi Frekuensi Data Tembakan PenaltiError! Bookmark not defined.

Tabel 4. 5. Uji Keberhasilan Koefisien X_1 terhadap Y ...Error! Bookmark not defined.

Tabel 4. 6. Uji Keberhasilan Koefisien Korelasi X_2 terhadap Y Error! Bookmark not defined.

Tabel 4. 7. Uji Keberhasilan Koefisien Korelasi Ganda..Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Kuisisioner Kepercayaan Diri dan Kecemasan Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 2. Hasil Kuesioner Variabel Kepercayaan Diri (X1) Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 3. Hasil Kuesioner Variabel Kecemasan (X2) Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 4. Hasil Tembakan Penalti Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 5. Daftar Mentah Data Hasil Penelitian Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 6. Uji Normalitas Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 7. Perhitungan Deskripsi Data Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 8. Perhitungan Persamaan Regresi Sederhana dan Regresi Ganda ... Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 9. Perhitungan Koefisien Korelasi dan Uji Keberartian Koefisien Korelasi Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 10. Perhitungan Koefisien Determinasi Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 11. Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 12. Timestamp Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 13. Surat Penelitian Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian Error! Bookmark not defined.

