

Pengaruh Kecemasan Bertanding dan Intimasi Pelatih-Athlet terhadap *Peak Performance* pada Atlet Taekwondo *Kyorugi* di Jabodetabek



Oleh:

Kezia Salsabila

1801618097

Psikologi

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2022

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

“Pengaruh Kecemasan Bertanding dan Intimasi Pelatih-Athlet terhadap *Peak Performance*
pada Atlet Taekwondo *Kyorugi* di Jabodetabek”

Nama Mahasiswa : Kezia Salsabila
 Nomor Registrasi : 1801618097
 Jurusan/Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 15 Agustus 2022

Pembimbing I



Rahmadianty Gazadinda, M.Sc
 NIP. 199206162019032038




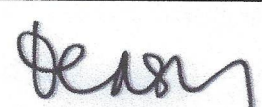

Pembimbing II



Mira Ariyani, Ph.D

NIP. 197512012006042001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda tangan	Tanggal
Reny Rustyawati, M.A (Penanggungjawab)*		8 sept 2022
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		7 sept 2022
Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2022
Deasyanti, Ph.D (Anggota)****		31 Agustus 2022
Adhissa Qonita, M. Psi (Anggota)		31 Agustus 2022

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Kezia Salsabila

Nomor Induk Mahasiswa : 1801618097

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh Kecemasan Bertanding dan Intimasi Pelatih-Athlet terhadap *Peak Performance* pada Atlet Taekwondo *Kyorugi* di Jabodetabek”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan April 2022 sampai dengan Agustus 2022.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan apabila pernyataan ini tidak benar.

Jakarta, 12 Agustus 2022

Yang Membuat Pernyataan



Kezia Salsabila



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 : Kezia Salsabila
NIM : 1801618097
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi
Alamat email : salsabila.kezia16@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 :

Pengaruh Kecemasan Bertanding dan Intimasi Pelatih-Athlet terhadap Peak Performance pada Atlet Taekwondo Kyorugi di Jabodetabek

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.

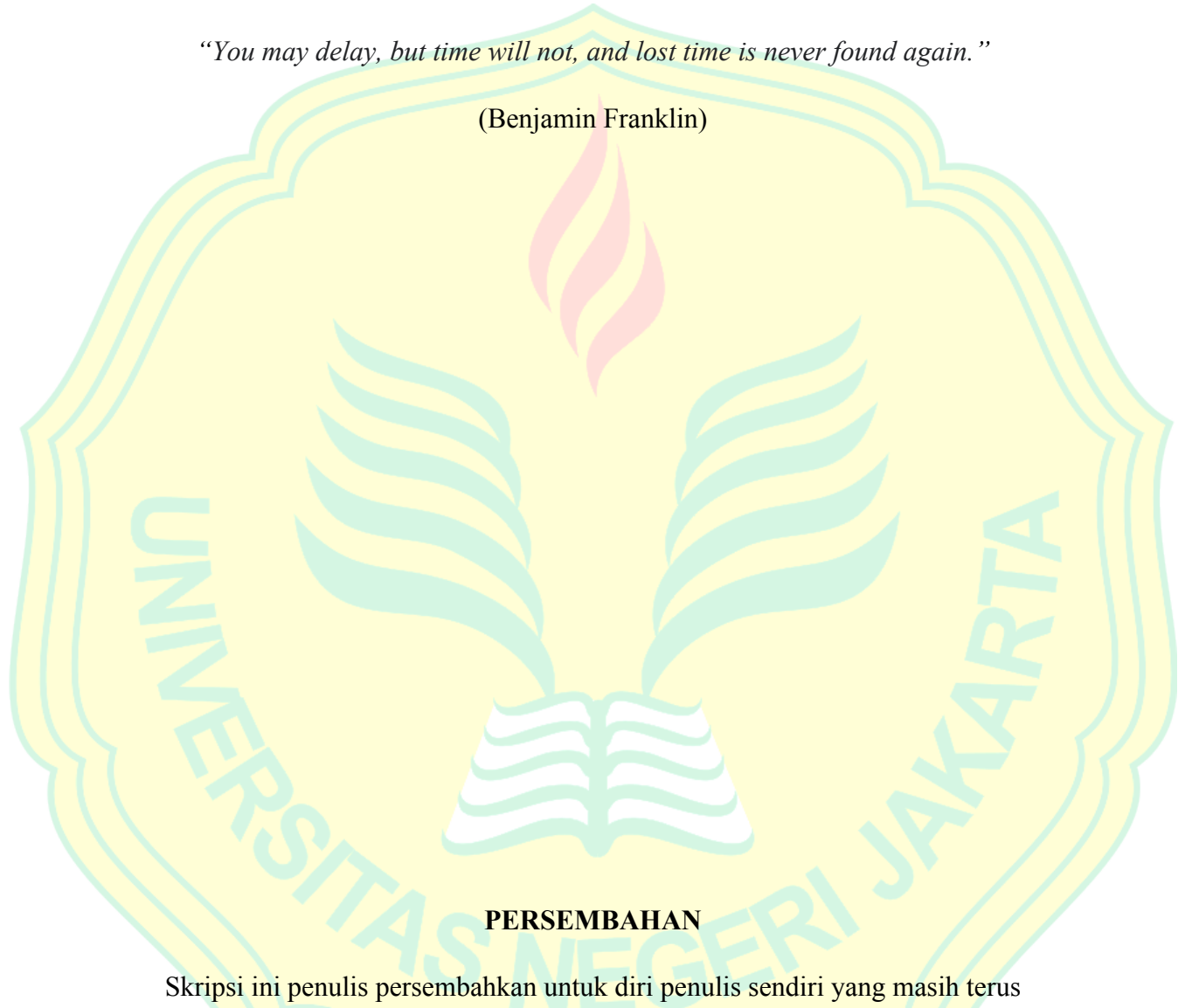
Jakarta, 16 agustus 2022

(Kezia Salsabila)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“You may delay, but time will not, and lost time is never found again.”

(Benjamin Franklin)



PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk diri penulis sendiri yang masih terus berjuang, untuk wista, keluarga penulis, dan orang-orang yang telah mendukung penulis dalam menjalani hidup ini. Kepada seseorang yang selalu membantu saya dan menemani saya baik senang maupun susah, saya ucapkan terima kasih. Semoga kita semua selalu bersama, diberkahi, diberi kesehatan, dan kebahagiaan yang tidak pernah putus.

Kezia Salsabila

Pengaruh Kecemasan Bertanding dan Intimasi Pelatih-Athlet terhadap *Peak Performance* pada Atlet Taekwondo *Kyorugi* di Jabodetabek

Skripsi

Program Studi Psikologi

Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2022

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecemasan bertanding dan intimasi pelatih-atlet terhadap *peak performance* pada atlet taekwondo *kyorugi* di Jabodetabek. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *convenience sampling*. Dalam penelitian ini, sampel terdiri dari 201 atlet taekwondo *kyorugi* di Jabodetabek. Alat ukur yang digunakan yakni *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) yang terdiri atas 15 item, *Coach-Athlete Relationship Questionnaire* (CART-Q) yang terdiri atas 11 item, dan teori karakteristik dari *peak performance* yang terdiri atas 43 item. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik regresi berganda dengan bantuan SPSS IBM 22. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kecemasan bertanding dan intimasi pelatih atlet terhadap *peak performance* pada atlet taekwondo *kyorugi* di Jabodetabek. Arah pengaruh negatif yang diberikan kecemasan bertanding terhadap *peak performance* pada atlet taekwondo *kyorugi* di Jabodetabek dan arah pengaruh positif antara intimasi pelatih-atlet terhadap *peak performance* pada atlet taekwondo *kyorugi* di Jabodetabek. Ditemukan bahwa kecemasan bertanding berpengaruh sebesar 18,51% dan intimasi pelatih-atlet sebesar 15,59% terhadap *peak performance* pada atlet taekwondo *kyorugi* di Jabodetabek.

Kata Kunci: Kecemasan bertanding, Intimasi pelatih-atlet, *peak performance*, atlet taekwondo, *kyorugi*.

Kezia Salsabila

The Effect of Competing Anxiety and Coach-Athlete Intimacy on Peak Performance
of Taekwondo Kyorugi Athletes in Jabodetabek

Undergraduate Thesis

Psychology Departement

Faculty of Educational Psychology

State University of Jakarta

2022

ABSTRACT

This study aims to determine competition anxiety and coach-athlete intimacy towards peak performance in taekwondo kyorugi athletes in Jabodetabek. This study uses a quantitative descriptive approach with convenience sampling as a sampling technique. In this study, the sample consisted of 201 kyorugi taekwondo athletes in Jabodetabek. The measuring instrument used is the Sport Competition Anxiety Test (SCAT) which consists of 15 items, the Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q) which consists of 11 items, and the theory of characteristics of peak performance which consists of 43 items. Data analysis in this study used multiple regression techniques with the help of SPSS IBM 22. The results showed that there was an effect of challenge and coach intimacy on peak performance in taekwondo kyorugi athletes in Jabodetabek. Direction of negative influence between competition on peak performance of taekwondo kyorugi athletes in Jabodetabek and positive influence between coach-athlete intimacy on peak performance of taekwondo kyorugi athletes in Jabodetabek. It was found that competition had an effect of 18.51% and coach-athlete intimacy of 15.59% on the peak performance of taekwondo kyorugi athletes in Jabodetabek..

Keywords: Competition anxiety, coach-athlete intimacy, peak performance, taekwondo athletes, kyorugi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT karena atas izin-Nya, pertolongan-Nya dan kuasa-Nya, penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih banyak kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, doa, dan bantuan lainnya selama proses menyelesaikan skripsi ini, yakni kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Si, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D., selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta
3. Ibu Dr. phil Zarina Akbar, M.Psi., selaku Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta
4. Ibu Rahmadianty Gazadinda, S.Psi., M.Sc., selaku dosen pembimbing 1 yang telah membimbing, membantu, memberikan saran, dukungan, serta semangat yang tiada henti dan mengarahkan peneliti dalam proses pengerjaan skripsi
5. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan, mendukung, dan memberikan masukan serta semangat yang tiada henti dalam membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Rahmadianty Gazadinda, S.Psi., M.Sc., selaku dosen pembimbing akademik selama perkuliahan yang telah membantu peneliti selama proses perkuliahan berlangsung.
7. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah mengerahkan tenaga dan waktunya dalam memberikan ilmu dan wawasan yang sangat bermanfaat kepada penulis selama menjalani proses pendidikan.

8. Seluruh Staff Tata Usaha dan Karyawan Fakultas Pendidikan Psikologi yang senantiasa membantu penulis untuk segala proses administrasi selama menempuh pendidikan.
9. Kepada keluarga, khususnya Kiki yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis selama proses penyelesaian skripsi.
10. Kepada Acul, Icul, Bayo, Beyo, Nguk Ngik dan Brando yang selalu menghibur penulis selama proses penyelesaian skripsi.
11. Kepada Sabeum Anto, Sabeum Andre, Sabeum Ignatius, Sabeum Sekar, Sabeum Nabil, dan seluruh pelatih taekwondo di Jabodetabek yang telah memberikan bantuan kepada penulis selama proses menyelesaikan skripsi ini.
12. Kepada Rita, Ratna, Nadya, Ekky, Adelia, Agam yang bersama-sama berjuang dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Kepada Krisna, Yudha, Aprilia, Dimas yang menemani dan berdiskusi dengan penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas segala waktu, tenaga, dan pikirannya yang telah dikerahkan untuk membantu dan memberikan semangat pada peneliti.
14. Kepada PT Rapid Teknologi, khususnya Mba Yaya, Mba Nurul, Kak Ihza, Mas Hary, Kak Ulya, Kak Farra, Kak Bintang yang selalu memberikan semangat dan dukungannya untuk fokus dalam penyusunan skripsi. Terima kasih atas kepercayaannya.
15. Kepada Naufal, Okda, Varrel sebagai teman penulis selama berkuliah hingga menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi sahabat yang baik, dan penuh candaan.
16. Kepada teman-teman kelas B 2018 yang telah membantu, menghibur, dan berbagi pengalaman serta cerita selama masa pendidikan.
17. Kepada seluruh atlet taekwondo *kyorugi* di Jabodetabek yang bersedia meluangkan waktu dan tenaganya untuk menjadi responden dalam skripsi ini.

18. Kepada seluruh pihak yang terlibat baik secara langsung dan tidak langsung dalam proses penyelesaian skripsi.

Penulis berharap semoga penelitian ini dapat memberikan banyak manfaat serta kontribusi untuk pembaca, terutama pada bidang psikologi

Jakarta, 10 Agustus 2022

Kezia Salsabila



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	1
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	3
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	4
ABSTRAK.....	5
ABSTRACT	6
KATA PENGANTAR	7
DAFTAR ISI.....	10
BAB I	14
1.1 Latar Belakang	14
1.2 Identifikasi Masalah	21
1.3 Batasan Masalah	21
1.4 Rumusan Masalah.....	21
1.5 Tujuan Penelitian	21
1.6 Manfaat penelitian	22
BAB II	22
2.1.1 Pengertian Peak Performance	9
2.1.2 Aspek-aspek <i>Peak Performance</i>	10
2.1.3 Karakteristik <i>Peak Performance</i>	12
	10

2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Peak Performance</i>	13
2.1.5 Syarat <i>Peak Performance</i>	14
2.2 Kecemasan Bertanding	15
2.2.1 Pengertian Kecemasan Bertanding.....	15
2.2.2 Jenis dan Dimensi Kecemasan Bertanding	18
2.2.3 Faktor-faktor Kecemasan Bertanding	19
2.2.4 Gejala Kecemasan	22
2.3 Intimasi Pelatih-Athlet	22
2.3.1 Pengertian Intimasi	23
2.3.2 Pengertian Pelatih-Athlet	24
2.3.3 Intimasi Pelatih-Athlet	25
2.3.4 Aspek-aspek Intimasi	26
2.4 Atlet.....	27
2.4.1 Taekwondo	28
2.4.2 Taekwondo <i>Kyorugi</i>	28
2.5 Hubungan antara Variabel Kecemasan Bertanding dan Intimasi Pelatih-Athlet dengan <i>Peak Performance</i>	30
2.6 Kerangka Berpikir	31
2.7 Hipotesis	32
2.8 Penelitian yang Relevan	32
BAB III	35
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	35
3.2.1 Definisi Konseptual	36

3.2.2 Definisi Operasional.....	36
3.3 Populasi dan Sampel	37
3.3.1 Populasi	37
3.3.2 Sampel	37
3.4 Teknik Pengambilan Data	38
3.4.1 Instrumen Penelitian <i>Peak Performance</i>	38
3.4.2 Instrumen Penelitian Kecemasan Bertanding	41
3.4.3 Instrumen Penelitian Intimasi Pelatih-Athlet	42
3.4.4 Uji Validitas dan Reliabilitas	44
3.5 Analisis Data	52
3.5.1 Uji Statistik	53
3.6 Hipotesis	54
BAB IV	55
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	56
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	57
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	58
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Prestasi Tertinggi	59
4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Durasi Bertanding	60
4.1.6 Gambaran Responden Berdasarkan Pertandingan Terdekat yang Akan Diikuti	61
4.1.7 Gambaran Responden Berdasarkan Pertandingan Terakhir yang Diikuti ..	62
4.2 Prosedur Penelitian.....	64
4.2.1 Persiapan Penelitian	64

4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	65
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	66
4.3.1 Data Deskriptif Variabel <i>Peak Performance</i>	66
4.3.2 Data Deskriptif Variabel Kecemasan Bertanding	67
4.3.3 Data Deskriptif Variabel Intimasi Pelatih-Athlet	67
4.3.4 Kategorisasi Skor <i>Peak Performance</i>	68
4.3.5 Kategorisasi Skor Kecemasan Bertanding	70
4.3.6 Kategorisasi Skor Intimasi Pelatih-Athlet	73
4.3.7 Uji Normalitas	73
4.3.8 Uji Multikolinearitas	74
4.3.9 Uji Linearitas	74
4.3.10 Uji Analisis Regresi	75
4.4 Pembahasan.....	78
4.5 Keterbatasan Penelitian	82
BAB V	84
5.2 Implikasi	84
5.3 Saran	85
5.3.1 Bagi Atlet	85
5.3.2 Bagi Pelatih	85
5.3.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	85
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	78