

**PENGARUH RELAKSASI PERNAPASAN TERHADAP
PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET *POOMSAE*
JUNIOR KOTA TANGERANG SEBELUM PERTANDINGAN**



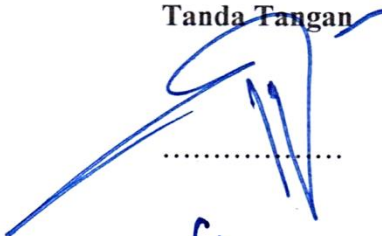

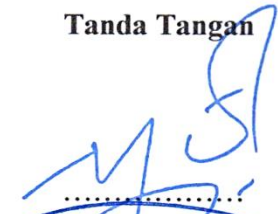




*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

**REGITA ADISTIA. D
1603617044**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS 2023**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd</u> NIP. 196411261988031002			14 / 8 / 2023
Pembimbing II <u>Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE</u> NIP. 197201221999032001			18/8-2023
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes.</u> NIP. 197409062001121002	Ketua		18 / 8 / 2023
2. <u>Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, S.Sos., M.Pd.</u> NIP. 198308272015041001	Sekretaris		15 / 8 / 2023
3. <u>Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd</u> NIP. 196411261988031002	Anggota		19 / 8 / 2023
4. <u>Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE</u> NIP. 197201221999032001	Anggota		18/8-2023
5. <u>Chandra, S.Pd, M.Pd.</u> NIDN. 0022038705	Anggota		19/8/2023

Tanggal Lulus :

PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli yang 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 peneliti sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis 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 peneliti buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpanan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka peneliti bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 18 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan,



Regita Adistia, D

No. Reg. 1603617044



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 : Regita Adistia. D
NIM : 1603617044
Fakultas/Prodi : FIO/Ilmu Keolahragaan
Alamat email : rgadistia@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 RELAKSASI PERNAPASAN TERHADAP PENINGKATAN
KEPERCAYAAN DIRI ATLET *POOMSAE* JUNIOR KOTA TANGERANG
SEBELUM PERTANDINGAN

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, 28 Agustus 2023

Penulis

(Regita Adistia. D)

**PENGARUH RELAKSASI PERNAPASAN TERHADAP PENINGKATAN
KEPERCAYAAN DIRI ATLE T *POOMSAE* JUNIOR KOTA
TANGERANG SEBELUM PERTANDINGAN**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi pernapasan terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet *poomsae* junior Kota Tangerang menggunakan model skala kepercayaan diri SSCI atau *State Sport-Confidance Inventory*. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan pendekatan *one group* yang terdiri dari *pretest* yaitu sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* yaitu setelah diberikan perlakuan. Populasi penelitian ini adalah 55 atlet *Taekwondo* yang berlatih di pusat latihan *Taekwondo* Kota Tangerang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sampel penelitian ini berjumlah 20 atlet, 10 atlet putra dan 10 atlet putri. Dengan kriteria sampel adalah atlet *poomsae* putra dan putri usia 15-17 tahun, minimal mengikuti 5 kali pertandingan *poomsae* pada kelas prestasi dan bersedia menjadi sampel penelitian. Sampel akan diberikan latihan sesuai dengan prosedur eksperimen, dan peneliti akan membandingkan pengaruh relaksasi pernapasan terhadap tes peningkatan kepercayaan diri. Berdasarkan hasil analisis penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan relaksasi pernapasan terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet *poomsae* junior Kota Tangerang, dengan nilai t hitung sebesar $6,794 > t$ tabel $2,093$ dengan nilai Sig.(2- tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan peningkatan sebesar 7 %.

Kata kunci: *pengaruh relaksasi pernapasan, kepercayaan diri, State Sport-Confidance Inventory, atlet poomsae*

**THE EFFECT OF BREATH RELAXATION ON INCREASING
CONFIDENCE OF POOMSAE JUNIOR ATHLETES IN TANGERANG CITY
BEFORE THE MATCH**

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of breathing relaxation on increasing the confidence of junior pomsae athletes in Tangerang City using the SSCI or State Sport-Confidance Inventory self-confidence scale model. This study used a quasi-experimental method with a one-group approach consisting of a pretest, namely before being given treatment and a posttest, namely after being given treatment. The population of this study is 55 Taekwondo athletes practicing at the Tangerang City Taekwondo training center. The sampling technique in this study was purposive sampling. The sample of this research was 20 athletes, 10 male athletes and 10 female athletes. The sample criteria were male and female pomsae athletes aged 15-17 years, participated in at least 5 pomsae competitions in the achievement class and were willing to become research samples. The sample will be given exercises according to the experimental procedure, and the researcher will compare the effect of breathing relaxation on the self-confidence test. Based on the results of the research analysis and discussion, it can be concluded that there is a significant effect of breathing relaxation on increasing the confidence of the junior pomsae athletes in Tangerang City, with a t count of $6.794 > t$ table of 2.093 with a Sig.(2-tailed) value of $0.000 < 0.05$ and an increase of 7%.

Keywords: *effect of breathing relaxation, self-confidence, State Sport-Confidance Inventory, pomsae athletes*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nyalah Skripsi yang berjudul “**PENGARUH RELAKSASI PERNAPASAN TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET *POOMSAE* JUNIOR KOTA TANGERANG SEBELUM PERTANDINGAN**” dapat diselesaikan dengan baik. Adapun skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana olahraga.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca. Penulis berharap semoga gagasan pada Skripsi ini dapat bermanfaat.

Dalam penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari masukan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan Bapak **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes**, Pembimbing I Bapak **Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd** dan Pembimbing II Ibu **Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE**, serta Pembimbing Akademik Bapak **Dr. Albert W.A Tangkudung, M.Pd** atas segala bimbingan dalam penyusunan serta penulisan skripsi ini, terima kasih kepada orang tua, keluarga, para pelatih dan teman-teman yang selalu memberikan do’a, kepercayaan dan motivasi, semoga Allah SWT melimpahkan balasan yang sesuai atas segala kebaikan yang telah diberikan. Aamiin.

Tangerang, 24 Februari 2023

RAD

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	9
A. Deskripsi Konseptual	9
1. Hakikat Kepercayaan Diri.....	9
2. Hakikat Relaksasi	16
3. Relaksasi Pernapasan.....	18
4. <i>Poomsae Taekwondo</i>	21
5. Atlet Junior	31
B. Kerangka Berpikir	32

C. Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Tujuan Penelitian	34
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	34
C. Metode Penelitian	34
D. Populasi dan Sampel	35
E. Instrumen Penelitian	36
F. Teknik Pengumpulan Data	38
G. Teknik Analisis Data	39
H. Hipotesis Statistik	40
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	41
A. Deskripsi Data.....	41
B. Pengajuan Hipotesis	43
C. Pembahasan Hasil Penelitian	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	53