

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DAN KEPERCAYAAN
DIRI SEBELUM PERTANDINGAN TERHADAP PERFORMA
ATLET KATA KOP KARATE UNJ U-21**



Gesita Maulia Dewi
1603619005

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2024**

HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DAN KEPERCAYAAN DIRI SEBELUM PERTANDINGAN TERHADAP PERFORMA ATLET KATA KOP KARATE UNJ U-21

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1). Hubungan antara kecemasan sebelum pertandingan terhadap performa atlet Kata KOP Karate UNJ U-21 2). Hubungan antara kepercayaan diri sebelum pertandingan terhadap performa atlet Kata KOP Karate UNJ U-21 3). Hubungan antara kecemasan dan kepercayaan diri sebelum pertandingan terhadap performa atlet Kata KOP Karate UNJ U-21. Jenis penelitian ini adalah *cross sectional survei design* dengan menggunakan metode analitik korelasi. Sampel yang digunakan berjumlah 13 orang dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen tes kecemasan menggunakan SCAT (*sport competition anxiety test*), tes kepercayaan diri menggunakan SSCI (*state sport/convidance inventory*). Penilaian kepercayaan diri dan kecemasan pada atlet dilakukan sebelum pertandingan UNJ *Martial Art Competition*. Penilaian performa atlet menggunakan hasil penilaian juri. Teknik analisis statistik yang digunakan adalah menggunakan uji T. Hasil analisis data menunjukkan bahwa 1) Terdapat hubungan antara kecemasan (X_1) sebelum pertandingan terhadap performa atlet Kata KOP Karate UNJ U-21 (Y) yang ditunjukkan dalam persamaan regresi $\hat{Y} = 24,285 - 0,132X_1$ dengan koefisien korelasi nilai ryx_1 sebesar -0,591. 2) Terdapat hubungan antara kepercayaan diri (X_2) sebelum pertandingan terhadap performa atlet Kata KOP Karate UNJ U-21 (Y) yang ditunjukkan dalam persamaan regresi $\hat{Y} = 18,439 + 0,032X_2$ dengan koefisien korelasi nilai ryx_2 sebesar 0,572. 3) Terdapat hubungan antara kecemasan (X_1) dan kepercayaan (X_2) sebelum pertandingan terhadap performa atlet Kata KOP Karate UNJ U-21 (Y) yang ditunjukkan dalam persamaan $\hat{Y} = 21,393 - 0,097X_1 + 0,023X_2$ dengan koefisien korelasi R_{y1-2} sebesar 0,700. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dan kepercayaan diri sebelum pertandingan terhadap performa atlet Kata KOP Karate UNJ U-21.

Kata Kunci: Kecemasan Atlet, Kepercayaan Diri, Performa Atlet.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND SELF-
CONFIDENCE BEFORE A MATCH ON ATHLETES'
PERFORMANCE KATA UNJ U-21 KARATE KOP**

ABSTRACT

This study aims to find out 1). The relationship between anxiety before the game on athlete performance Kata KOP Karate UNJ U-21 2). The relationship between self-confidence before the match to athlete performance Kata KOP Karate UNJ U-21 3). The relationship between anxiety and self-confidence before a match on athletes' performance Kata KOP Karate UNJ U-21. This type of research is cross sectional survey design using correlation analytical methods. The samples used amounted to 13 people with sampling using purposive sampling techniques. The anxiety test instrument uses SCAT (sport competition anxiety test), confidence test uses SSCI (state sport/convidance inventory). An assessment of confidence and anxiety in athletes was conducted before the UNJ Martial Art Competition. Assessment of athletes' performance using the results of the judges' assessment. The statistical analysis technique used is using the T test. The results of data analysis show that 1) There is a relationship between anxiety (X1) before the match to the performance Kata of KOP Karate UNJ U-21 (Y) athletes shown in the regression equation $\hat{Y} = 24.285 - 0.132X_1$ with a correlation coefficient of r_{yx1} value of -0.591. 2) There is a relationship between the athlete's confidence (X2) before the competition and the performance Kata of the KOP Karate UNJ U-21 (Y) athlete shown in the regression equation $\hat{Y} = 18.439 + 0.032X_2$ with a correlation coefficient of r_{yx2} value of 0.572. 3) There is a relationship between anxiety (X1) and confidence (X2) before the competition on the performance Kata of KOP Karate UNJ U-21 athletes (Y) shown in the equation $\hat{Y} = 21.393 - 0.097X_1 + 0.023X_2$ with a correlation coefficient R_{y1-2} of 0.700. Thus, it can be concluded that there is a relationship between anxiety and confidence before the game on the performance of athletes, said KOP Karate UNJ U-21.

Keywords: Athlete Anxiety, Self Confidence, Athlete Performance.

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama Pembimbing I
Dr. Kurnia Tahki, M.Pd.
NIP. 195901121989031001

Tanda Tangan Tanggal
 15 / 01 2024

Pembimbing II
Ela Yuliana, M.Or.
NIP. 199705162022032014

 18 / 01 2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Eko Juli Fitrianto, S.Or, M.Kes, AIFO NIP. 198107312006041001	Ketua		18 / 01 2024
2. Bazuri Fadillah Amin, S.Pd., M.Pd. NIDN. 0330088703	Sekretaris		17 / 01 2024
3. Dr. Kurnia Tahki, M.Pd. NIP. 195901121989031001	Anggota		15 / 01 2024
4. Ela Yuliana, M.Or. NIP. 199705162022032014	Anggota		12 / 01 2024
5. Drs. Iwan Barata, M. Pd. NIP. 196803092001121001	Anggota		18 / 01 2024

Tanggal Lulus : 08 Januari 2024

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 ataupun 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 dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 03 Januari 2024

Yang membuat pernyataan



Gesita Maulia Dewi

No.Reg 1603619005



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 : GESITA MAULIA DEWI
NIM : 1603619005
Fakultas/Prodi : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN / PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat email : gesitadewi2001@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 Kecemasan dan Kepercayaan diri Sebelum
pertandingan terhadap Performa Atlet Kata KOP Karate
UNJ U-21

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, 19 Januari 2021

Penulis

(Gesita Maulia Dewi)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat Rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Kecemasan dan Kepercayaan Diri Atlet sebelum Pertandingan terhadap Performa Atlet Kata KOP Karate UNJ U-21”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Dalam penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, masukan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Hernawan, SE., M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or., M.Or.**, selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd.**, selaku Koordinator Prodi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bimbingan kepada penulis. Bapak **Dr. Kurnia Tahki, M.Pd. dan Ibu Ela Yuliana, M.Or.**, selaku dosen pembimbing skripsi ini yang telah memberikan banyak bantuan, masukan, dan dukungan terkait skripsi ini. Bapak **Drs. Iwan Barata, M.Pd.**, selaku pembimbing akademik yang telah memberikan banyak masukan dan dukungan selama perkuliahan. Terimakasih kepada kedua orang tua saya yang selalu memberikan dukungan dan doanya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 03 Januari 2024

Gesita Maulia Dewi



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	8
A. Deskripsi Konseptual.....	8
1. Hakikat Karate.....	8
2. Hakikat Kecemasan.....	17
3. Hakikat Kepercayaan Diri.....	29
4. Hakikat Perfoma.....	41
B. Kerangka Berpikir	51
C. Hipotesis Penelitian.....	53
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	54
A. Tujuan Penelitian.....	54
B. Tempat dan Waktu Penelitian	54
C. Metode Penelitian.....	54
D. Populasi dan Sampel.....	55
E. Instrumen Penelitian.....	56

F. Teknik Pengumpulan Data	61
G. Teknik Analisis Data	62
H. Hipotesis Statistika	64

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 66

A. Deskripsi Data	66
B. Pengujian Hipotesis	71
C. Pembahasan	73

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 76

A. Kesimpulan	76
B. Saran	76

DAFTAR PUSTAKA 78

LAMPIRAN-LAMPIRAN 83



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Ringkasan Jumlah Pool.....	14
Tabel 2. 2 Standar Penilaian Pertandingan Kata.....	15
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Instrumen Kecemasan.....	57
Tabel 3. 4 Penilaian Instrumen Kecemasan.....	58
Tabel 3. 5 Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri.....	60
Tabel 3. 6 Standar Penilaian Pertandingan Kata.....	61
Tabel 4. 1 Distribusi Jenis Kelamin.....	66
Tabel 4. 2 Deskripsi Data Penelitian.....	67
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Kecemasan (X_1).....	67
Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi Kepercayaan Diri (X_2).....	68
Tabel 4. 5 Distribusi frekuensi Performa Atlet (Y).....	70
Tabel 4. 6 Uji keberartian koefesien korelasi (X_1) terhadap (Y).....	71
Tabel 4. 7 Uji keberartian koefesien korelasi (X_2) terhadap (Y).....	72
Tabel 4. 8 Uji keberartian koefesien korelasi Ganda.....	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan Kihon.....	10
Gambar 2. 2 Gerakan Kata.....	11
Gambar 2. 3 Gerakan Kumite	12
Gambar 2. 5 Kurva Kondisi Kepercayaan Diri.....	41
Gambar 3. 1 Variabel Terikat (Y) dan Variabel Bebas (X_1) dan (X_2).....	55



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Data Tes Penelitian	83
Lampiran 2. Hasil Data Penelitian	85
Lampiran 3. Perhitungan Deskripsi Data	86
Lampiran 4. Data Mentah	89
Lampiran 5. Mencari Persamaan Regresi	90
Lampiran 6. Mencari Koefisien korelasi dan Uji keberartian korelasi	98
Lampiran 7. Kuesioner Kecemasan	102
Lampiran 8. Kuesioner Kepercayaan Diri	104
Lampiran 9. Lembar Informasi dan Lembar Persetujuan Menjadi Subjek	107
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	109
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian dari Universitas	114
Lampiran 12. Surat Balasan dari KOP Karate UNJ	115
Lampiran 13. Surat Keterangan Validasi Dosen Ahli	116

