

**SURVEI TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DAN  
KECEMASAN PADA ATLET PANJAT TEBING PPOP DKI  
JAKARTA**



**GUNTUR KURNIA KANDA ATMAJA  
1604617139**

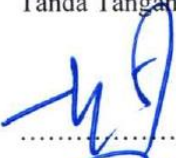
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2024**


LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI


Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd.</u> NIP. 195803061985031003		18/1/2024

Pembimbing II <u>Boyke Adam Hatena Manopo, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 197504302006041001		18/1/2024
-----------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	-----------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes</u> NIP. 197409062001121002	Ketua		18/1/2024

2. <u>Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd</u> NIP. 198509252015041003	Sekretaris		18/1/2024
------------------------------------------------------------------	------------	--------------------------------------------------------------------------------------	-----------

3. <u>Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd.</u> NIP. 195803061985031003	Anggota		18/1/2024
-----------------------------------------------------------------------	---------	--------------------------------------------------------------------------------------	-----------

4. <u>Boyke Adam Hatena Manopo, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 197504302006041001	Anggota		18/1/2024
---------------------------------------------------------------------------	---------	--------------------------------------------------------------------------------------	-----------

5. <u>Dr. Aan Wasan, S.Sos, M.Si</u> NIP. 197112192005011001	Anggota		18/1/2024
-----------------------------------------------------------------	---------	--------------------------------------------------------------------------------------	-----------

Tanggal Lulus : 15 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 diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis 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 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, 10 Januari 2024  
Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in blue ink is written over a 1000 Rupiah postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'METERAI TEMPEL' and '1000'. The serial number 'SCA ALX025474508' is visible at the bottom of the stamp.

GUNTUR KURNIA KANDA ATMAJA  
1603617139

## **SURVEI TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN PADA ATLET PANJAT TEBING PPOP DKI JAKARTA**

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kepercayaan diri dan kecemasan pada atlet panjat tebing PPOP DKI Jakarta. Pengambilan data penelitian Tempat pengambilan data dilakukan melalui metode online (Google Form). Waktu pelaksanaan penelitian ini pada bulan Desember 2022. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif dengan metode survei menggunakan kuesioner. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah sebanyak 34 orang. Instrumen yang digunakan pada penelitian menggunakan kuisisioner. Hasil tingkat nilai Kepercayaan Diri rendah berjumlah 5 responden (15%), responden yang nilai kepercayaan diri sedang sebanyak 21 Responden (62%), dan responden yang nilai kepercayaan diri tinggi 5 Responden (15 %), Hasil tingkat Kecemasan terdapat nilai Kecemasan rendah berjumlah 6 responden (18%), responden yang nilai kecemasan sedang sebanyak 23 Responden (68 %), dan responden yang nilai Kecemasan tinggi 6 Responden (15 %)

**Kata Kunci** : kepercayaan diri, kecemasan, panjat tebing

## **SURVEY OF CONFIDENCE AND ANXIETY LEVELS IN DKI JAKARTA PPOP ROCK CLIMBING ATHLETES**

### **ABSTRACT**

The purpose of this study was to determine how much confidence and anxiety levels in PPOP DKI Jakarta rock climbing athletes. Research data collection The place of data collection is carried out through online methods (Google Form). The time for this research is in December 2022. This research included descriptive research with survey methods using questionnaires. The sample used in this study was 34 people. The instruments used in the study used questionnaires. The results of the low Self-Confidence score level amounted to 5 respondents (15%), respondents with a moderate self-confidence score of 21 respondents (62%), and respondents with a high self-confidence value of 5 respondents (15%), the results of the Anxiety level there were low Anxiety scores of 6 respondents (18%), respondents with moderate anxiety scores of 23 Respondents (68%), and respondents with high Anxiety scores of 6 Respondents (15%) Keywords: confidence, anxiety, rock climbing

*Keywords: self-confidence, anxiety, rock climbing*



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 : Guntur Kurnia Handa Atmaza  
NIM : 1603617139  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga / Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : gunturkurniakanda@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 :  
Survei Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan  
Pada Atlet Pansat Tebing PPOP 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, 27 - 01 - 2024

Penulis

(Guntur Kurnia K.)  
nama dan tanda tangan

## **KATA PENGANTAR**

Puji serta syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan berkat dan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Survei Tingkat Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Pada Atlet Panjat Tebing PPOP DKI Jakarta” disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh sebab itu, peneliti ucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hernawan, S.E., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Bapak Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, Bapak Prof. Dr. Firmasyah Dlis M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1, Bapak Boyke Adam Hatena Manopo, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2. Bapak. Dr. Aan Wasan, M.Si selaku Penasihat Akademik. Pihak PPOP Panjat Tebing yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang diperlukan, Kedua Orang Tua dan Keluarga yang telah memberikan dukungan material maupun dan moral serta saya ucapkan terima kasih kepada Putri Nurul Fadillah yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam perjalanan penyusunan skripsi ini.

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

Jakarta, 10 Januari 2024

GUNTUR KURNIA K. A.

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>v</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Kegunaan Penelitian.....	4
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>	<b>5</b>
A. Deskripsi Konseptual.....	5
1. Hakikat Panjat Tebing .....	5
2. Kepercayaan Diri .....	19
3. Hakikat Kecemasan .....	27
B. Kerangka Berpikir .....	39
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
A. Tujuan Penelitian.....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	43
C. Metode Penelitian.....	43
D. Populasi dan Sampel .....	44
E. Teknik Pengumpulan Data .....	44
F. Instrumen Penelitian .....	45
G. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	49
H. Teknik Analisis Data.....	50
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>53</b>
A. Deskripsi Data .....	53
B. Pembahasan .....	61
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>63</b>
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran.....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>67</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Free climbing & Aid climbing .....	9
Gambar 2. 2 Smearing, Edging, Friction Step, Hell hooking .....	11
Gambar 2. 3 Jenis Pegangan (Grip) .....	12
Gambar 2. 4 Jamming, Layback, Chimney, .....	14
Gambar 2. 5 Peralatan panjat tebing .....	16
Gambar 4. 1 Grafik Histogram Kepercayaan Diri .....	55
Gambar 4. 2 Grafik Histogram Kecemasan .....	57

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Alternatif Jawaban.....	40
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Angket Kepercayaan diri.....	41
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Angket Kecemasan.....	42
Tabel 4.14 Analisis Deskriptif Variabel Kepercayaan Diri .....	48
Tabel 4. 1 Kategori Skor Kepercayaan Diri.....	49
Tabel 4.16 Tabel Distribusi Frekuensi .....	49
Tabel 4. 3 Analisis Deskriptif Variabel Kecemasan .....	50
Tabel 4. 4 Kategori Kecemasan.....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisisioner Kepercayaan Diri .....	67
Lampiran 2 Kuisisioner Kecemasan .....	72
Lampiran 3 Data Responden Kepercayaan Diri.....	74
Lampiran 4 Data Responden Kecemasan .....	77
Lampiran 5 Uji Validitas Kuisisioner Kecemasan .....	79
Lampiran 6 Uji Coba Validitas Butir .....	86
Lampiran 7 Perhitungan varian butir, varian total, dan Realibilitas .....	92
Lampiran 8 Perhitungan Distribusi Frekuensi dan Rata Rata .....	94