

**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP
PERFORMA BERTANDING PADA ATLET *WOODBALL*
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



FEBBRY AISNA SALINAS

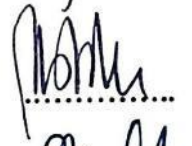
1603621015

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2026**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing 1, (Dr. Ir. Fatah Nurdin, MM.) NIP. 196806282001121002		16/2026 /07
Pembimbing 2, (Sri Indah Ihsani, S.T, M.Or.) NIP. 199202162022032005		21/2026 /07

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. (Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, S.Sos., M.Pd.) NIP. 198308272015041001	Ketua		16/2026 /07
2. (Yuliasih, S.Or., M.Pd.) NIP. 198607092024212001	Sekretaris		20/2026 /07
3. (Dr. Ir. Fatah Nurdin, MM.) NIP. 196806282001121002	Anggota		16/2026 /07
4. (Sri Indah Ihsani, S.T., M.Or) NIP. 199202162022032005	Anggota		21/2026 /07
5. (Randika Arrody, S.Or., M.Biomed) NIP. 199409252025061005	Anggota		16/2026 /07

Tanggal Lulus: 09 Juli 2026

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 dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi 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 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,

Yang membuat pernyataan,



Febbry Aisna Salinas

NIM. 1603621015



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Febbry Aisna Salinas
NIM : 1603621015
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/ Ilmu Keolahragaan
Alamat email : febbryaisna23@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Kepercayaan Diri dan Kecemasan terhadap Performa Bertanding pada Atlet
Woodball Universitas Negeri Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 23 Juli 2026

Penulis

(Febbry Aisna Salinas)

Hubungan Kepercayaan Diri dan Kecemasan terhadap Performa Bertanding pada Atlet Woodball Universitas Negeri Jakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dan kecemasan terhadap performa bertanding pada atlet *Woodball* Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet *Woodball* UNJ yang berjumlah 10 orang, sehingga teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa angket kepercayaan diri, angket kecemasan, dan skor bertanding yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda dengan bantuan program IBM SPSS Statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi kepercayaan diri sebesar ($r = -0,467$) dengan nilai signifikan sebesar ($p = 0,174$). Koefisien korelasi menunjukkan arah hubungan negatif, namun hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik, dengan demikian, kepercayaan diri tidak terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan performa bertanding pada penelitian ini. Berdasarkan kenyataan di lapangan, jika kepercayaan diri meningkat, maka performa bertanding juga meningkat, hal ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi peneliti selanjutnya. Nilai koefisien korelasi kecemasan sebesar ($r = -0,665$) dengan nilai signifikansi sebesar ($p = 0,036$). Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat antara kecemasan dengan performa bertanding, artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami atlet, maka performa bertanding cenderung menurun. Nilai koefisien korelasi kepercayaan diri dan kecemasan terhadap performa bertanding (R) sebesar 0,665 yang menunjukkan hubungan pada kategori kuat. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,443 menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan kecemasan secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 44,3% terhadap performa bertanding, sedangkan sisanya sebesar 55,7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Namun demikian, hasil uji simultan menunjukkan nilai F hitung sebesar 2,781 lebih kecil dari F tabel sebesar 4,74 dengan nilai signifikansi (p -value) sebesar 0,129 ($p > 0,05$), sehingga hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri dan kecemasan secara simultan tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap performa bertanding pada atlet *Woodball* Universitas Negeri Jakarta, karena ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi.

Kata kunci: Kepercayaan diri, kecemasan, performa bertanding, atlet *woodball*.

The Relationship between Self-Confidence and Anxiety on Competition Performance among Woodball Athletes at Jakarta State University

ABSTRACT

This study aims to find out the relationship between self-confidence and anxiety on competition performance in Woodball athletes at Jakarta State University (UNJ). The study uses a quantitative approach with a correlational method. The population in this study includes all UNJ Woodball athletes, totaling 10 people, so the sampling technique used is total sampling. The research instruments include a self-confidence questionnaire, an anxiety questionnaire, and competition scores that have passed validity and reliability tests. Data analysis was carried out using multiple linear regression analysis with the help of IBM SPSS Statistics. The research results show that the correlation coefficient for self-confidence is ($r = -0.467$) with a significance value of ($p = 0.174$). The correlation coefficient indicates a negative relationship, but this relationship is not statistically significant. Therefore, self-confidence is not proven to have a significant relationship with competition performance in this study. Based on real-world observations, if self-confidence increases, competition performance also tends to increase, which can be useful for further research evaluation. The correlation coefficient for anxiety is ($r = -0.665$) with a significance value of ($p = 0.036$). This value shows a strong negative relationship between anxiety and competition performance, meaning that the higher the level of anxiety experienced by an athlete, the more likely their competition performance will decrease. The correlation coefficient value between self-confidence and anxiety with competition performance (R) is 0.665, indicating a strong relationship. The determination coefficient (R^2) value of 0.443 shows that self-confidence and anxiety together contribute 44.3% to competition performance, while the remaining 55.7% is influenced by other factors outside the study. However, the simultaneous test results show an F -calculated value of 2.781, which is smaller than the F -table value of 4.74, with a significance value (p -value) of 0.129 ($p > 0.05$), so the relationship is not statistically significant. Thus, it can be concluded that self-confidence and anxiety simultaneously do not have a significant relationship with competitive performance in Woodball athletes at Jakarta State University, because there are many factors that can influence it.

Keywords: *Self-confidence, anxiety, competition performance, woodball athletes.*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr, Wb.

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi Yng berjudul Hubungan Kepercayaan Diri dan Kecemasan terhadap Performa Bertanding pada Atlet Woodball Universitas Negeri Jakarta. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Fakultas Ilmu Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa tanpa adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik dari masa perkuliahan sampai dengan masa penyusunan skripsi ini sangat tidak mudah bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak:

1. Bapak Dr.Ir. Fatah Nurdin, M.M selaku Dosen Pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Sri Indah Ihsani, S.T., M.Or selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, memberikan arahan dan masukan dengan sabar kepada penulis dalam penulisan dan penyelesaian skripsi, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Solati, Ayu Wandira, Iksan dan Malik dan seluruh keluarga yang telah memberi dukungan penuh untuk penulis, baik dalam bentuk doa, moral, maupun material.
4. Ketua, sekretasis dan teman-teman Klub olahraga Prestasi *Woodball* yang telah bersedia membantu selama proses penelitian berlangsung hingga selesai
5. Mba Ayunisa yang telah mendengarkan keluh kesah, serta membantu dan memberikan solusi dan saran selama penyusunan skripsi berlangsung.

6. Zavina Yuniarti, yang telah menemani disaat senang dan sedih, serta selalu memberikan dorongan motivasi, kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
7. Tessa, Nova, Aloka, Tata yang telah menyemangati, menghibur dan pendengar yang baik.

Jakarta, 09 Juli 2026

F.A.S



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIK	9
A. Deskripsi Konseptual	9
1) Kepercayaan Diri	9
2) Kecemasan	12
3) Performa Bertanding	23
4) Woodball	29
B. Kerangka Berpikir	43
C. Hipotesis Penelitian	45
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	46
A. Tujuan Penelitian	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian	46

C. Metode Penelitian.....	46
D. Populasi dan Sampel.....	47
E. Instrumen Penelitian.....	48
F. Teknik Pengumpulan Data.....	51
G. Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
A. Deskripsi Data	59
1. Karakteristik Responden.....	59
2. Deskripsi Data Penelitian.....	60
3. Hasil Uji Asumsi.....	64
B. Pengujian Hipotesis/ Hipotesis Statistika	65
C. Pembahasan	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN.....	76
RIWAYAT HIDUP.....	103

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Dampak Kecemasan Terhadap Penampilan Atlet.....	22
Gambar 2. 2 Mallet atau Tongkat pemukul woodball	32
Gambar 2. 3 Bola dalam Olahraga Woodball	32
Gambar 2. 4 Gate atau Gawang dalam Olahraga Woodball	33
Gambar 2. 5 Lapangan Olahraga Woodball	33
Gambar 2. 6 Posisi Penempatan Gate dalam Permainan Woodball	35
Gambar 2. 7 Tahapan Pelaksanaan Pukulan Jarak Jauh	36
Gambar 2. 8 Tahapan Pelaksanaan Pukulan Jarak Menengah	38
Gambar 2. 9 Tahapan Pelaksanaan Pukulan Jarak Pendek	39
Gambar 2. 10 Tahapan Pukulan Gatting	40
Gambar 2. 11 Bagan Kerangka Berpikir	44
Gambar 3. 1 <i>Form Skorsheet Woodball</i>	51
Gambar 4. 1 Grafik Histogram Data Kepercayaan Diri (X1)	61
Gambar 4. 2 Grafik Histogram Data Kecemasan (X2)	62
Gambar 4. 3 Grafik Histogram Data Performa Bertanding (Y)	64

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Pernyataan Kuesioner.....	48
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri.....	49
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Atlet.....	50
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reabilitas.....	55
Tabel 3. 5 Interpretasi Koefisien Korelasi.....	56
Tabel 4. 1 Karakteristik Rata-rata dan Standar Deviasi Responden.....	59
Tabel 4. 2 Deskripsi Data Penelitian.....	60
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri.....	60
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Kecemasan.....	62
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Performa Bertanding.....	63
Tabel 4. 6 Uji Normalitas.....	64
Tabel 4. 7 Koefisien Korelasi X1 terhadap Y.....	65
Tabel 4. 8 Koefisien Korelasi X2 terhadap Y.....	66
Tabel 4. 9 Hasil Uji Regresi Berganda.....	66
Tabel 4. 10 Koefisien Regresi.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian	76
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	84
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian	85
Lampiran 4 Surat Validasi Ahli	86
Lampiran 5 Data Hasil Penelitian	87
Lampiran 6 Hasil Output SPSS Validitas Instrumen.....	90
Lampiran 7 Hasil Output SPSS Reabilitas	94
Lampiran 8 Output SPSS Normalitas.....	95
Lampiran 9 Output SPSS Korelasi.....	96
Lampiran 10 Output SPSS Regresi Berganda.....	97
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian	98
Lampiran 12 Data Responden	102

