

HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN PERCAYA DIRI

(Studi Deskriptif pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Kebun Tebu
Tahun Akademik 2020/2021)

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan



oleh

LIA MARSELIA Rianto
162191145

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
2020**

HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN PERCAYA DIRI

**(Studi Deskriptif pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Kebun Tebu
Lampung Barat Tahun Ajaran 2020/2021)**

**Lia Marselia Rianto
162191145**

disetujui Oleh

Pembimbing I,



**Nanang Kusnadi, M.Pd
NIDN 0403097602**

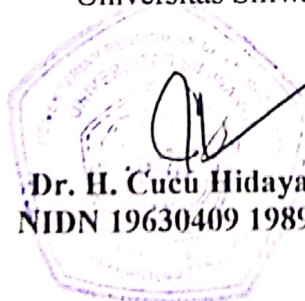
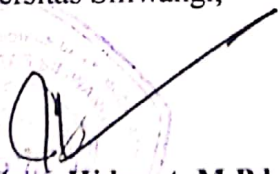
Pembimbing II,



**Selly Purnama, M.Pd
NIDN 0025018802**

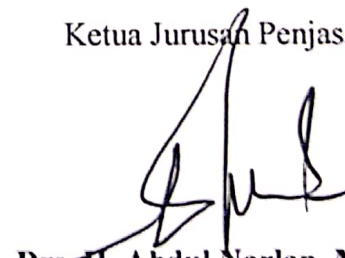
disahkan Oleh

Dekan FKIP UNSIL
Universitas Siliwangi,



**Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd
NIDN 19630409 198911 1 001**

Ketua Jurusan Penjas,



**Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd
NIDN 0415116301**

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN
PERCAYA DIRI**

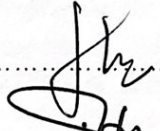
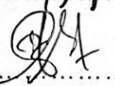
(Studi Deskriptif pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Kebun Tebu
Lampung Barat Tahun Ajaran 2020/2021)

LIA MARSELIA RIAN TO

162191145

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal: 29 September 2020

Dewan Penguji:

Penguji 1	: H. Agus Mulyadi, Drs., M.Pd	(..... )
Penguji 2	: Ucu Muhammad Afif, S.pd., M.Pd	(..... )
Penguji 3	: Melya Nur Herlina, S.pd., M.Pd	(..... )
Penguji 4	: Dr. Nanang Kusnadi, M.Pd	(..... )
Penguji 5	: Selly Purnama, M.Pd	(..... )

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN PERCAYA DIRI (Studi Deskriptif pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Kebun Tebu Lampung Barat Tahun Ajaran 2020/2021), beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara – cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila di kemudian hari di temukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, September 2020

Yang Membuat Pernyataan



LIA MARSELIA Rianto

162191145

HALAMAN PRIBADI

MOTTO

Jangan menyerah teruskan mencoba, berdoa dan berusaha
serta jangan lupa untuk senantiasa bersyukur bagaimanapun keadaannya.
Terkadang hidup banyak kejutan.

ABSTRAK

LIA MARSELIA RIAN TO. 2020. Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Percaya Diri. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi. Kota Tasikmalaya.

Aspek latihan fisik dan mental sangat penting untuk dimiliki oleh setiap atlet, khususnya tingkat kebugaran jasmani dengan percaya diri, karena dalam suatu pertandingan atlet dituntut memiliki percaya diri yang baik agar dapat berkonsentrasi pada pertandingan dan tidak mengalami rasa gugup yang berlebihan. Penelitian ini membahas mengenai hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan percaya diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat signifikansi hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan percaya diri. Untuk mengetahui hubungan dan tingkat signifikansinya. Penelitian ini menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan angket. Berdasarkan hasil pengolahan data, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan percaya diri.

Kata kunci: Hubungan, Tingkat Kebugaran Jasmani, Percaya Diri

ABSTRACT

LIA MARSELIA RIAN TO. 2020. ***Relationship On The Level Of Physical Fitness With Self-Confidence***. Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University. Tasikmalaya City.

Physical and mental training aspects are very important for every athlete to have, especially the level of physical fitness with confidence, because in a competition athletes are required to have good confidence in order to concentrate on the competition and not experience excessive nervousness. This study discusses the relationship between physical fitness levels and self-confidence. This study aims to determine the level of significance of the relationship between the level of physical fitness and self-confidence. To find out the relationship and the level of significance. This study used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) instrument and a questionnaire. Based on the results of data processing, it can be concluded that there is a positive and significant relationship between the level of physical fitness and self-confidence.

Keywords: Relationship, Level of Physical Fitness, Confidence

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke Hadirat Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan rencana yang ditentukan. Skripsi yang penulis susun ini berjudul **“Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Percaya Diri”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis tidak lepas dari berbagai kendala dan hambatan yang dapat melemahkan semangat, namun atas dorongan, bimbingan, dan arahan dari para dosen pembimbing segala hambatan tersebut dapat penulis atasi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun meskipun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca. Oleh karena itu, dengan senang hati penulis menerima semua saran dan kritik yang membangun untuk memperbaiki supaya skripsi ini lebih baik lagi.

Tasikmalaya, Agustus 2020

Penulis

LMR

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis baik moril maupun material selama penyusunan skripsi ini.

1. Bapak Heri dan Mamah Eli sebagai kedua orang tua penulis, serta keluarga besar yang telah memberikan dorongan materil dan do'a serta pengertian yang besar kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya beserta stafnya, yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
3. Bapak Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
4. Bapak Nanang Kusnadi, M.Pd, selaku dosen pembimbing I dan Ibu Selly Purnama, M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu di sela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, arahan, pikiran dan pandangannya serta turut membantu pelaksanaan pengambilan data sampai data penelitian ini terhimpun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.
6. Rekan-rekan saya dikampung halaman telah memberikan dorongan/ motivasi kepada penulis serta bantuan dan kerja sama yang harmonis

sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini dengan lancar.

7. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan, Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, dan semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan di sini satu per satu, yang telah membantu penulis baik moril maupun material.
8. Rekan-rekan kontrakan Srikandi yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu telah banyak membantu, mengingatkan dan memberikan semangat tiada hentinya
9. Kepada Arin Karina selaku rekan saya terimakasih karena sudah banyak membantu
10. Seluruh pihak yang penulis tidak bisa cantumkan satu persatu yang turut serta membantu dalam menyusun penelitian ini.

Dengan demikian hanya kepada Allah penulis memohon semoga amal baik semua pihak mendapat imbalan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat berguna bagi penulis khususnya, dan para insan pendidik pada umumnya.

Tasikmalaya, April 2020

Penulis

L.M.R

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
HALAMAN PRIBADI.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Definisi Operasional	7
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.5 Kegunaan Penelitian	8
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	9
2.1 Kajian Pustaka	9
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	24
2.3 Kerangka Konseptual.....	25
2.4 Hipotesis	25
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	26
3.1 Metode Penelitian	26
3.2 Variabel Penelitian.....	27
3.3 Populasi dan Sampel.....	27
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.5 Instrumen Penelitian	29

	Halaman
3.6 Teknik Analisis Data	43
3.7 Langkah – langkah Penelitian.....	44
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian.....	44
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	47
4.2 Pembahasan	51
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	54
5.1 Simpulan.....	54
5.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	58
RIWAYAT HIDUP	86

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Kriteria Tes Lari Cepat	30
Tabel 3.2 Kriteria Tes Angkat Tubuh	32
Tabel 3.3 Kriteria Tes Baring Duduk	33
Tabel 3.4 Kriteria Tes <i>Vertical Jump</i>	35
Tabel 3.5 Kriteria Tes Lari Jarak Sedang	37
Tabel 3.6 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	38
Tabel 3.7 Skala Likert.....	39
Tabel 3.8 Kisi-kisi Tes Percaya Diri.....	39
Tabel 3.9 Hasil Validitas Keseluruhan	40
Tabel 3.10 Hasil Validitas butir	41
Tabel 3.11 Hasil Reabilitas	42
Tabel 3.12 Tabel Waktu Penelitian.....	45
Tabel 4.1 Deskripsi Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Kebun Tebu	47
Tabel 4.2 Deskripsi Persentase Tingkat Percaya Diri Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Kebun Tebu	48
Tabel 4.3 Deskripsi Persentase Uji Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Percaya Diri Siswa Ekstrakurikuler Futsal	49
Tabel 4.4 Deskripsi Hasil Korelasi Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Percaya Diri Siswa Ekstrakurikuler Futsal	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Futsal	21
Gambar 3.1 Posisi Saat <i>Start</i> lari 60 meter	29
Gambar 3.2 Sikap Permulaan Angkat Tubuh	31
Gambar 3.3 Sikap Permulaan Tes Baring Duduk	32
Gambar 3.4 Papan Loncat Tegak.....	34
Gambar 3.5 Sikap Menentukan Raihan Gerak	34
Gambar 3.6 Sikap Awalan Dan Meloncat	35
Gambar 3.7 Posisi <i>Start</i>	36
Gambar 3.8 <i>Stopwatch</i> Dimatikan Saat Pelari Melintasi Garis <i>Finish</i>	37
Gambar 3.9 Peta Lokasi tempat Penelitian	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Angket Uji Coba.....	58
Lampiran 2. Data Responden Angket Uji coba	64
Lampiran 3. Uji Validitas.....	65
Lampiran 4. Uji Reliabilitas.....	67
Lampiran 5. Angket Penelitian.....	68
Lampiran 6. Daftar Responden	73
Lampiran 7. Uji Hubungan	74
Lampiran 8. Uji Korelasi.....	77
Lampiran 9. Surat Keputusan Pembimbing	78
Lampiran 10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	79
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	80