

**PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP PERFORMA PUNCAK ATLET
KARATE UKM KKI UNIVERSITAS MERDEKA MALANG**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan Untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



Fida Raini Waruddana

20090000042

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2025**

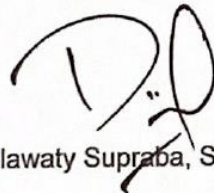
LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Fida Raini Waruddana
NIM : 20090000042
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Performa Puncak Atlet
Karate UKM KKI Universitas Merdeka Malang

Malang, 20 Februari 2025

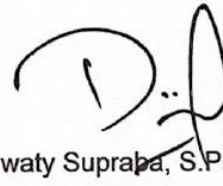
DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

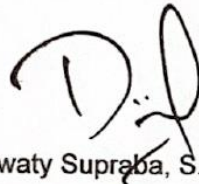
**Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Performa Puncak Atlet Karate UKM
KKI Universitas Merdeka Malang**

Dipersiapkan dan disusun oleh
Fida Raini Waruddana
20090000042

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 16 Januari 2025

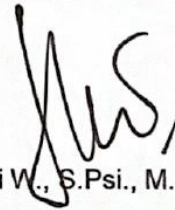
Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



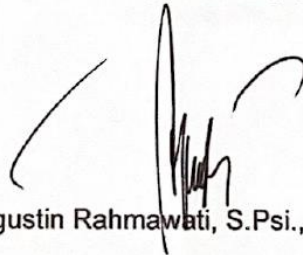
Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Sekretaris Penguji



Dr. Nawang Warsi W., S.Psi., M.Si., Psikolog

Anggota Penguji



Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 20 Februari 2025
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fida Raini Waruddana
Nomor Pokok : 20090000042
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Sosial
Judul Skripsi : Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Performa
Puncak Atlet Karate UKM KKI Universitas Merdeka
Malang
Lokasi Penelitian : UKM KKI Universitas Merdeka Malang
Alamat Rumah Asal : JL. Muharto VII RT/RW 12/07 Kec. KedungKandang
Kel. Kota Lama Kota Malang
No. Telp/ Email : 089516520407/fidaraini02@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 20 Februari 2025



2BA8BAMX171181566

Fida Raini Waruddana

MOTTO

Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa doa.

-Ridwan Kamil

“Jawaban dari Sebuah Keberhasilan Adalah Terus Belajar dan Tak Kenal Putus Asa”

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini adalah suatu penghargaan istimewa bagi orang yang saya sayangi, yakni kedua orang tua saya, ayah dan ibu tercinta yang senantiasa mendoakan, dan kakak saya tercinta yang telah memberikan dukungan penuh, semangat, serta kasih sayang yang tiada hentinya. Terimakasih sudah menjadi orang terdepan, terimakasih sudah memahami saya lebih dari saya memahami diri saya sendiri. Terimakasih atas cinta dan dukungan yang telah diberikan kepada saya. Terimakasih karena keikhlasan serta dukungan dan kesabaran. Terimakasih atas kehadiran kalian semua dalam kehidupan saya.

Harapannya, penelitian ini dapat memberikan manfaat yang luas bagi banyak orang

Bagi yang Masih Berjuang TETAP SEMANGAT TERUS, DAN JANGAN
PERNAH MENYERAH YA !!!

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penulisan tugas akhir terlampir, Peneliti mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang turut berperan dalam proses penyelesaian skripsi ini antara lain:

1. Segala puji hanya milik Allah SWT sumber dari segala kehidupan. Shalawat serta salam bagi Nabi Besar Muhammad SAW. Beribu ucapan syukur tidak cukup mewakili emosi yang penulis rasakan saat ini.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi, W. S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Unmer Malang dan sekaligus dosen penguji seminar hasil saya ucapkan banyak terimakasih atas pengarahan dan bimbingannya.
3. Bapak Muhammad Untung Manara, S.Psi., MA., Ph.D. selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang saya ucapkan banyak terimakasih.
4. Terima kasih untuk Ibu Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang dan sekaligus sebagai dosen penguji seminar proposal dan seminar hasil yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan pada peneliti untuk proposal yang lebih baik.
5. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si. selaku Ketua Prodi Studi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang dan sekaligus dosen pembimbing senantiasa membimbing anak didiknya dengan kesabaran yang melimpah. Terimakasih untuk kritik dan saran yang membangun serta motivasi dan dukungan sehingga peneliti dapat memberikan yang terbaik dalam mengerjakan skripsi. Terima kasih banyak ibu atas ilmu, bimbingan

dan dukungannya baik selama saya menjadi mahasiswa ibu dikelas maupun ketika saya melewati proses pengerjaan skripsi. Saya mengucapkan banyak terimakasih atas segalanya.

6. Ibu Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si. Selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang saya ucapkan banyak terimakasih.
7. Bapak, ibu dosen, dan staf Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terimakasih atas bimbingan ilmu yang diajarkan kepada peneliti selama kuliah.
8. Terimakasih tak terhingga untuk kedua orang tua saya bapak M. Amiruddin, dan ibu Chasanah yang selalu memahami peneliti lebih dari orang lain, selalu mendoakan dan memberikan kepercayaan seutuhnya kepada peneliti sehingga menjadi suatu alasan peneliti untuk tetap berjuang sehingga menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi. Semoga selalu diberikan keberkahan, kesehatan, rezeki serta umur yang panjang.
9. Kepada kakakku Mas Rudi dan Mbak Riska terimakasih atas dukungan dan motivasi yang diberikan kepada penulis, terimakasih atas segala bantuan yang telah diberikan, juga untuk ponakanku Ajeng Prasiska terimakasih telah menjadi penyemangat saat penulis lelah dengan segala tingkah lucu yang membuat penulis selalu bahagia dan kembali bersemangat untuk menyelesaikan skripsi ini, sehat selalu mas, mbak, dan ajeng.
10. Terimakasih untuk my bestie dari SMA sampai sekarang Dila yang sudah sudah menjadi tempat keluh kesahku, menjadi tim sukses dalam penyelesaian skripsiku. ter the best dan ter uwu.

11. Terimakasih kepada keluarga baru BJLB. Louren, Nawang, Delta, Rafi, Eiga, Desy, Renda, Hildan, Jersy, Krisno, Putra, Ade, yang selalu membawa warna dalam perjalanan ini melalui trip panjang. Terima kasih atas tawa, candaan, dan keunikan kalian yang menjadi pelepas stres di tengah-tengah perjuangan menyelesaikan skripsi ini. Kalian adalah sumber energi yang selalu membuat saya semangat, meskipun kadang kita lebih sering ketawa dari pada belajar. Dukungan, bantuan, dan cerita-cerita absurd dari kalian sangat berarti bagi saya. Semoga kebersamaan kita tetap terjaga, dan sukses selalu untuk kita semua di jalan masing-masing! Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Love you rek!

12. Terima kasih yang mendalam kepada teman-teman circle terbaik yang sekaligus sudah saya anggap seperti saudara saya sendiri PPS Lala, Hafid, Isrofi, Qkoy, Ucil, Dwiko, Bang Hendra, Bang Farid, Bang Dimas, Bang Andi, Bang Tegar yang selalu hadir membawa tawa, semangat, dan vibes positif di setiap kesempatan. Terima kasih telah mengajak saya nongkrong ngopi di sela-sela kesibukan skripsi, yang bukan hanya jadi pelarian, tapi juga momen untuk recharge energi. candaan khas kalian, cerita-cerita random yang bikin ngakak, dan semangat positif yang selalu kalian sebarkan adalah pengingat bahwa skripsi boleh bikin stres, tapi hidup tetap harus dinikmati. Terima kasih sudah menjadi support system yang tidak pernah gagal menghibur dan menyemangati saya. Semoga kita semua selalu sukses, dan nongkrong ngopi bareng ini nggak berhenti hanya karena skripsi sudah selesai. Love you, guys!

13. Terima kasih kepada keluarga Pandawa tour leader yang sudah menjadi bagian dari perjalanan saya, baik dalam dunia kerja maupun dalam perjalanan menyelesaikan skripsi ini. Kalian adalah orang-orang yang luar biasa, yang tak hanya cakap dalam memimpin tur, tetapi juga piawai dalam memberikan semangat dan tawa di setiap momen. Terima kasih sudah menjadi support system yang penuh energi positif. Dari setiap obrolan ringan saat briefing tur sampai lelucon kocak yang tak pernah absen di sela-sela perjalanan, kalian selalu berhasil membuat hari-hari saya lebih ceria. Sungguh, kalian seperti grup tur yang tidak hanya memberi pemandu, tapi juga memberikan vitamin semangat yang sangat dibutuhkan selama proses skripsi ini. Semoga kita selalu bisa berbagi tawa, petualangan, dan tentu saja, terus menjadi tim yang solid, baik di dunia kerja maupun dalam kehidupan sehari-hari. Terima kasih banyak, kalian luar biasa!
14. Kepada teman-teman se angkatan 2020 khususnya kelas A, terima kasih banyak selama ini menjadi teman-teman yang kompak, menyenangkan, dan memberikan banyak pengalaman.
15. Terima kasih kepada semua teman yang telah membantu meskipun tidak dapat saya sebutkan satu per satu dalam penyelesaian skripsi saya dan memberikan pengalaman yang mengesankan selama masa kuliah.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur Kami hanturkan kepada ALLAH SWT atas limpahan rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya, serta berkat-Nya yang memberikan, kemudahan, kelancaran serta keberkahan dalam semua hal. Berkat petunjuk-petunjuk-Nya, penulis berhasil menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Performa Puncak Atlet Karate UKM KKI Universitas Merdeka Malang”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan program sarjana psikologi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Karena keterbatasan keahlian, pengetahuan, dan pengalaman yang dimiliki penulis, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Penulis tidak akan berhasil menyelesaikan skripsi ini tanpa dukungan, arahan, bantuan, perhatian, dan doa dari banyak pihak. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang terkhusus pada dosen pembimbing, orang tua, keluarga, sahabat, serta teman-teman yang sama-sama berjuang menyelesaikan skripsi. Semoga Allah SWT melimpahkan banyak berkah kepada semua orang yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Penulis dengan senang hati menerima kritik dan saran yang membangun dengan kerendahan hati, dengan harapan dapat membuat karya tulis yang lebih baik lagi di masa yang akan datang, semoga skripsi ini bermanfaat dan tujuan yang ingin saya capai dapat terwujud.

Malang, 20 Februari 2025

Fida Raini Waruddana

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
INTISARI	xvii
ABSTRACT	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Performa Puncak.....	9
B. Kepercayaan Diri	15
C. Atlet Karate.....	21
D. Keterkaitan antara Performa Puncak dengan Kepercayaan Diri	21
E. Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Desain Penelitian.....	24
B. Identifikasi dan Operasional Variabel.....	24
C. Partisipan Penelitian	25
D. Cara Pengumpulan Data	26
E. Cara Analisis Data	28
F. Prosedur Penelitian	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Deskripsi Subjek Penelitian	31
B. Kategorisasi Data	32

C. Statistik Dekriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	34
D. Hasil Uji Hipotesis.....	34
E. Pembahasan	36
BAB V PENUTUP	41
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pemberian Skoring Performa Puncak dan Kepercayaan Diri	27
Tabel 2. Data Jenis Kelamin Responden	31
Tabel 3. Data Usia Responden	31
Tabel 4. Kategorisasi Data.....	32
Tabel 5. Hasil Kategorisasi Data Performa Puncak.....	33
Tabel 6. Hasil Kategorisasi Data Kepercayaan Diri.....	33
Tabel 7. Hasil Statistik dan Reliabilitas Alat Ukur	34
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas.....	35
Tabel 9. Hasil Uji Linearitas	35
Tabel 10. Hasil Uji Hipotesis Regresi Sederhana.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Pemikiran.....	23
-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian	47
Lampiran 2. Tabulasi Data Skala Penelitian.....	55
Lampiran 3. Reliabilitas Skala Penelitian	59
Lampiran 4. Hasil Uji Normalitas, Hasil Uji Linearitas, dan Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	61
Lampiran 5. Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah	64
Lampiran 6. Hasil Cek Turnitin.....	66
Lampiran 7. Daftar Riwayat Hidup	69

PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP PERFORMA PUNCAK ATLET KARATE UKM KKI UNIVERSITAS MERDEKA MALANG

Fida Raini Waruddana

Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang

20090000042@student.unmer.ac.id

INTISARI

Performa puncak atlet dapat ditingkatkan dengan membangun kepercayaan diri yang kuat agar mereka mampu mengelola tekanan dan mempertahankan fokus saat bertanding. Kepercayaan diri yang lebih baik memungkinkan atlet mengambil keputusan yang tepat dan memaksimalkan performa mereka di setiap kompetisi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap performa puncak atlet karate UKM KKI Universitas Merdeka Malang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate UKM KKI Universitas Merdeka Malang. Teknik pengambilan sampel yaitu sampling jenuh (sensus) sebanyak 50 atlet karate UKM KKI Universitas Merdeka Malang. Metode pengumpulan data menggunakan skala Likert yaitu skala SSCI (State Self Confidence Inventory) dan skala performa puncak. Analisis data menggunakan analisis regresi linear sederhana. Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan kepercayaan diri memberikan pengaruh sebesar 24,2% terhadap performa puncak atlet karate UKM KKI sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya. Kepercayaan diri atlet karate UKM KKI Universitas Merdeka Malang sangat penting untuk ditingkatkan karena bagian dari program pelatihan untuk mendukung pencapaian performa puncak. Pelatih dapat fokus pada pengembangan aspek psikologis atlet untuk mengoptimalkan hasil kompetisi dan mendorong penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor lain yang mempengaruhi performa atlet.

Kata kunci: Kepercayaan Diri, Performa Puncak, Atlet Karate

THE INFLUENCE OF SELF-CONFIDENCE ON THE PEAK PERFORMANCE OF KARATE ATHLETES OF UKM KKI UNIVERSITAS MERDEKA MALANG

Fida Raini Waruddana

Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang

20090000042@student.unmer.ac.id

ABSTRACT

Athletes' peak performance can be enhanced by building strong self-confidence so that they can manage pressure and maintain focus during competitions. Better self-confidence enables athletes to make the right decisions and maximize their performance in every competition. This study was conducted to examine the impact of self-confidence on the peak performance of karate athletes from the UKM KKI Universitas Merdeka Malang. This research uses a quantitative approach. The population in this study is all karate athletes of UKM KKI Universitas Merdeka Malang. The sampling technique used is saturated sampling (census) with 50 karate athletes from UKM KKI Universitas Merdeka Malang. Data collection methods use the Likert scale, namely the SSCI (State Self Confidence Inventory) scale and the peak performance scale. Data analysis uses simple linear regression analysis. Based on the results of the simple linear regression test, it shows that self-confidence has a 24.2% impact on the peak performance of the UKM KKI karate athletes, while the remaining percentage is influenced by other factors. The self-confidence of UKM KKI karate athletes from Universitas Merdeka Malang is very important to improve as part of the training program to support the achievement of peak performance. Coaches can focus on developing the psychological aspects of athletes to optimize competition results and encourage further research into other factors that affect athlete performance.

Keywords: Self-Confidence, Peak Performance, Karate Athletes