

**TINGKAT KECEMASAN ATLET SHORINJI KEMPO DOJO
SMEA SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi



**MARIA PRISKA DHEY
NIM. 19320009**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Maria Priska Dhey**, NIM. 19320009, dengan judul: “**Tingkat Kecemasan Atlet Shorinji Kempo Dojo SMEA Sebelum Menghadapi Pertandingan**” telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 04 bulan Juli tahun 2024.

MENYETUJUI

Pembimbing I



Agustinus J. Nafie, S.Pd., M.Or
NIDN. 0810086502

Pembimbing II



Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0823039302

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

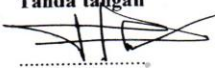

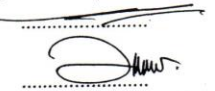



Ramona M. Nae, S.Pd., M.Or
NIDN. 0802026601

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Maria Priska Dhey**, NIM. 19320009, dengan judul: "**Tingkat Kecemasan Atlet Shorinji Kempo Dojo SMEA Sebelum Menghadapi Pertandingan**" telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 04, bulan Juli, tahun 2024 dan dinyatakan "**LULUS**" pada tanggal 04 bulan Juli tahun 2024.

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd.	Penguji Utama	
Yahya J. Palinata S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota	
Agustinus J. Naffe, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN



Ketua Program Studi PJKR



Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0802026601

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maria Priska Dhey
NIM : 19320009
Semester : Sepuluh (VIII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Tingkat Kecemasan Atlet Shorinji Kempo Dojo Smea
Sebelum Menghadapi Pertandingan

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 16 Juli 2024

Yang menyatakan



Maria Priska Dhey
NIM. 19320009

MOTTO

“Itulah Sebabnya Kita Berjerih Payah Dan Berjuang, Karena Kita Menaruh Pengharapan Kita Kepada Allah Yang Hidup, Juruslamat Semua Manusia, Teruntuk Mereka Yang Percaya”

(1 Timotius 4:10 TB)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Segala puji dan syukur kita panjatkan kehadiran Tuhan yang maha Esa atas rahmat dan karunianya sehinggah saya dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
2. Kupersembahkan karya sederhana ini untuk orang yang sangat kucintai dan kusayangi Ibunda dan Ayahanda tercinta sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terima kasih yang tiada terhinggah, kupersembahkan karya kecil ini kepada Ibu Elisabet Nona Beti dan Bapak Albertus Dhey yang selalu memberikan dukungan moril maupun materil, yang selalu memanjatkan doa dan cinta kasih untuk putrimu ini yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas persembahan ini. Semogga ini menjadi langkah awal putrimu ini untuk Ibu dan Ayah bahagia. Mungkin tak dapat kuberucap namun hati ini selalu bicara bahwa aku sangat menyayangi kalian berdua.
3. Teruntuk kakakku (Almarhumah Maria Trini Dhey) semogga engkau ditempatkan disisi kanan Allah Bapa amin. Dan kaka Ferdianus Dhey yang selalu mendukung dan memberikan motivasi bagi saya.
4. Keluarga kecilku: suami tercinta Alexander Yordanio Charlos Wosa dan anak tercinta Emerensiana Prisilia Dhey Wosa, atas cinta yang tulus serta pengorbanan dan doa yang mereka panjatkan untuk kesuksesan dan kebahagiaan saya.
5. Saudara dan seluruh keluarga tersayang, yang selalu mendoakan saya dan memotivasi saya dalam segala hal.
6. Seluruh Khensi Shorinji Kempo Kabupaten Sikka dan semua khensi Dojo Smea Kupang serta Pelatih Simpai Andy, Simpai Butje, Simpai Erna yang selama ini selalu mendukung, menasehati, dan memberikan motivasi serta membantu saya dalam menyelesaikan Skripsi saya dengan baik.
7. Almamater pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Peneliti ungkapkan syukur kepada Tuhan yang Maha Esa, karena atas petunjuk dan karunia-Nya sehinggalah Skripsi yang berjudul “**Tingkat Kecemasan Atlet Shorinji Kempo Dojo SMEA Sebelum Menghadapi Pertandingan**” ini dapat peneliti selesaikan dengan baik tanpa adanya halangan yang berarti. Peneliti juga mengucapkan terima kasih sebagai rasa hormat kepada pihak-pihak yang telah memberikan bimbingan, saran, maupun motivasi dan penulisan Skripsi ini, antara lain:

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Fredik Neonufa, MT., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
2. Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si.,Ph.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Ramona Mae, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi FKIP Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
4. Agustinus J. Nafie, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing I yang telah memberikan petunjuk dan motivasi kepada penulis dalam proses penulisan naskah skripsi ini hinggalah selesai.
5. Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing II sekaligus Dosen Penasehat Akademik, yang telah memberikan saran-saran dan motivasi sehinggalah penulis mampu menyelesaikan penulisan naskah skripsi ini hinggalah selesai.
6. Butje Rafel selaku Simpai dan Pelatih penanggung jawab Dojo Smea Kupang yang telah memberikan izin dan membantu peneliti melaksanakan penelitian dilapangan.
7. Seluruh khensi/Atlet Dojo SMEA yang akan menghadapi pertandingan antar Daerah Se-NTT di kabupaten Belu Tahun 2024, yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
8. Kedua orang tua peneliti, yang selalu memberikan dorongan moril maupun materil yang tidak terhinggalah nilainya, sehinggalah peneliti mampu melangkah sejauh ini dalam menyelesaikan penulisan Skripsi ini dengan baik.

9. Suami dan anak tercinta yang selalu mensupport sehingga peneliti lebih semangat dalam penulisan Skripsi dengan baik.

Kupang, 16 Juli 2024

Peneliti,

Maria Priska Dhey
NIM. 19320009

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
BIODATA PENULIS	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Olahraga Shorinji Kempo	8
B. Kecemasan	20
C. Kerangka Berpikir.....	36
BAB III. METODE PENELITIAN	37
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	37
1. Pendekatan	37
2. Jenis	37
B. Desain Penelitian	37

C. Variabel, Definisi Konseptual, dan Oprasionalisasi	38
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
1. Tempat	40
2. Waktu.....	40
E. Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i>	41
1. Populasi.....	41
2. Sampel	41
3. Teknik <i>sampling</i>	42
F. Instrumen Penelitian	43
G. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Demografi Sampel Penelitian	46
B. Hasil Penenlitan	47
C. Pembahasan.....	53
BAB V. PENUTUP.....	55
A. Simpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Nomor-nomor pertandingan pada cabang olahraga kempo.....	10
Tabel 3.1. Variabel, Definisi Konseptual, dan Operasionalisasi	38
Tabel 3.2. Waktu penelitian	40
Tabel 3.3. Kisi-kisi indikator tingkat kecemasan.....	43
Tabel 3.4. Skala kriteria	45
Tabel 4.1. Demografi sampel penelitian	46
Tabel 4.2. Hasil Tingkat Kecemasan Faktor Internal Pada Atlet Randori	48
Tabel 4.3. Hasil Tingkat Kecemasan Faktor Eksternal Pada Atlet Embu..	48
Tabel 4.4. Hasil Tingkat Kecemasan Faktor Eksternal Pada Atlet Randori.....	50
Tabel 4.5. Hasil Tingkat Kecemasan Faktor Eksternal Pada Atlet Embu.....	50
Tabel 4.6. Rekapitulasi tingkat kecemasan atlet randori Kempo Dojo SMEA.....	51
Tabel 4.7. Rekapitulasi tingkat kecemasan atlet embu Kempo Dojo SMEA.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Gerakan kihon pada bela diri shorinji kempo	15
Gambar 2.2. Gerakan randori pada bela diri shorinji kempo.....	16
Gambar 2.3. Gerakan embu pada bela diri shorinji kempo.....	18
Gambar 2.4. Kerangka berpikir	36
Gambar 4.1. Peneliti dan para atlet kempo dojo SMEA.....	47
Gambar 4.2. Penyebaran angket untuk atlet dewasa.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	59
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	60
Lampiran 3. Instrumen penelitian	61
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data.....	64
Lampiran 5. Bukti analisis data.....	66
Lampiran 6. Foto kegiatan penelitian.....	67

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Maria Priska Dhey
2. Tempat/ tanggal lahir : Maumere 14 Mei 2001
3. Alamat : Jl. Sitarda, RT. 002/ RW. 004, Lasiana, Kupang
4. Nomor *handpone* : 085337681162
5. Alamat email : mariapriskadhey@gmail.com
6. Nama Ayah : Albertus Dhey
7. Nama Ibu : Elisabet Nona Beti

B. Riwayat pendidikan

1. SD GMIT 03 Kalabahi (2007-2013)
2. SMP Virgo Fidelis Maumere 2013-2016)
3. SMA Negeri 1 Maumere (2016-2019)