

**TINGKAT PERCAYA DIRI PEMAIN KLUB BOLA VOLI PUTRI KUALA
TAMBUSAI SETELAH *SPORT MASSAGE***

SKRIPSI



*Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan*

OLEH:

NELYA TUSSAADAH

NIM. 2234011

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN**

2026

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Pasir Pengaraian

menyatakan bahwa

NELYA TUSSAADAH
NIM. 2234011

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)

Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Pada tanggal 29 Juli 2026

Dekan FKIP



Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**TINGKAT PERCAYA DIRI PEMAIN KLUB BOLA VOLI PUTRI KUALA
TAMBUSAI SETELAH *SPORT MASSAGE***

SKRIPSI

Disusun oleh :

NAMA : Nelya Tussaadah

NIM : 2234011

PROGRAM STUDI : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Disetujui oleh:

Pembimbing I


Dr. Deri Putra, M.Pd
NIDN. 1028098901

Pembimbing II


Resdianto, M.Pd
NIDN. 1011109102

Mengetahui,

**Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**


Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

NELYA TUSSAADAH
NIM. 2234011

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari Program Studi Pendidikan

Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 29 Juli 2026 sebagai

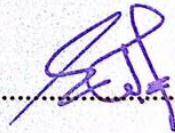
salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar

Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

1. **Dr. Deri Putra, M.Pd**
NIDN. 1028098901
Ketua
2. **Resdianto, M.Pd**
NIDN. 1028098901
Sekretaris
3. **Muhammad Prawibowo, M.Pd**
NUPTK. 3747777678130122
Anggota
4. **Aluwis, S.Pd., M.Pd**
NIDN. 1008018805
Anggota
5. **Riwaldi Putra, M.Pd**
NIDN. 1019078901
Anggota

Tanda Tangan


.....
.....
.....
.....
.....

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : NELYA TUSSAADAH
NIM : 2234011
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul "**TINGKAT PERCAYA DIRI PEMAIN KLUB BOLA VOLI PUTRI KUALA TAMBUSAI SETELAH SPORT MASSAGE**", adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 29 juli 2026

Yang menyatakan



NELYA TUSSAADAH

Nim. 2234011

TINGKAT PERCAYA DIRI PEMAIN KLUB BOLA VOLI PUTRI KUALA TAMBUSAI SETELAH SPORT MASSAGE

Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
2026

ABSTRAK

Kepercayaan diri adalah salah satu elemen psikologis yang berperan signifikan dalam mendukung kinerja pemain voli. Tingkat percaya diri yang tinggi dapat mendukung pemain dalam membuat keputusan, mengelola emosi, serta menunjukkan kemampuan secara maksimal baik saat latihan maupun di pertandingan. Salah satu langkah yang diambil untuk mendukung kebugaran fisik atlet adalah penggunaan sport massage sebagai teknik pemulihan pasca aktivitas olahraga. Akan tetapi, belum jelas bagaimana tingkat kepercayaan diri pemain Klub Voli Putri Kuala Tambusai setelah mendapatkan sport massage. Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat kepercayaan diri atlet Klub Voli Putri Kuala Tambusai setelah menerima pijat olahraga.

Studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan tipe penelitian deskriptif. Jumlah populasi penelitian adalah 20 pemain dan semuanya dijadikan sampel melalui teknik *total sampling*. Instrumen penelitian memanfaatkan kuesioner tingkat kepercayaan diri yang didasarkan pada indikator Lauster. Pengolahan data dilaksanakan dengan menggunakan statistik deskriptif yang mencakup rata-rata, persentase, dan klasifikasi tingkat kepercayaan diri.

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa tingkat kepercayaan diri pemain setelah menerima sport massage berada dalam kategori baik, dengan distribusi kategori sebagai berikut: 25% berada pada kategori sangat rendah, 10% kategori rendah, 25% kategori sedang, 30% kategori tinggi, dan 10% kategori sangat tinggi. Umumnya, sebagian besar pemain masuk dalam kategori tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri pemain Klub Voli Putri Kuala Tambusai setelah mendapatkan sport massage berada dalam kategori baik.

Kata Kunci: Tingkat percaya diri, sport massage, bola voli, psikologi olahraga

SELF-CONFIDENCE LEVEL OF THE FEMALE VOLLEYBALL CLUB PLAYERS IN KUALA TAMBUSAI AFTER SPORTS MASSAGE

*Sport and Health Education Study Program
Faculty Of Teacher Training and Education
Pengaraian Sand University
2026*

ABSTRACT

Self-confidence is a psychological element that plays a significant role in supporting the performance of volleyball players. High levels of self-confidence assist players in making decisions, managing emotions, and demonstrating their full capabilities during both training sessions and matches. One measure taken to support athletes' physical fitness is the use of sports massage as a post-activity recovery technique. However, the self-confidence levels of Kuala Tambusai Women's Volleyball Club players following sports massage have not yet been clearly established. This study aims to evaluate the self-confidence levels of Kuala Tambusai Women's Volleyball Club athletes after receiving sports massage.

This study employs a quantitative approach using a descriptive research design. The study population consisted of 20 players, all of whom were included in the sample via total sampling. The research instrument utilized a self-confidence questionnaire based on Lauster's indicators. Data analysis was conducted using descriptive statistics, including means, percentages, and self-confidence level classifications.

The results indicate that the players' self-confidence levels after receiving sports massage fell into the "good" category, with the following distribution: 25% in the very low category, 10% in the low category, 25% in the moderate category, 30% in the high category, and 10% in the very high category. Overall, the majority of players fell into the high category; thus, it can be concluded that the self-confidence levels of Kuala Tambusai Women's Volleyball Club players after receiving sports massage were in the good category.

Keywords: *Self-confidence level, sports massage, volleyball, sports psychology*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala piji Syukur kepada Allah yang maha kuasa atas segala Rahmat dan kemudahan yang telah di berikan kepada penulis, sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Tingkat percaya diri pemain klub bola voli putri kuala tambusai setelah sport massage”**.penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar strata satu (S1) pada program studi Pendidikan olahraga dan Kesehatan fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan universitas pasir pengaraian.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan harapan, hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri, untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini. Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini peneliti bannyak mendapat fasilitas, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang ikut serta dalam membantu fasilitas, bantuan dan bimbingan skripsi ini. Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Hardianto, S.Pd., M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti melaksanakan perkuliahan di Universitas Pasir Pengaraian.
2. Ibu Dr. Pipit Rahayu, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan

optimal selama mengikuti proses Perkuliahan sehingga Peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan kesempatan dan membimbing saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Kepada Bapak Dr. Deri Putra, M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Resdianto M,Pd selaku Pembimbing II, yang telah sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Kepada bapak Muhammad prawibowo, M.Pd selaku penguji 1, bapak Aluwis, S.Pd, M.Pd selaku penguji II dan bapak Riwaldi putra,M.Pd selaku penguji III yang telah sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada ayahanda tercinta Herman dan ibunda tercinta Suarniati yang telah memberi do'a bimbingan serta dukungan moral dan materi sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Kepada adik ku tercinta Mhd Jumri Alfarisi yang telah memberikan doa dan semangat sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada sahabat-sahabat pasmabat yang telah memberikan doa, dukungan, motivasi dan semangat sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada Pemain klub voli putri kuala tambusai ikut serta dalam penelitian ini dan bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.

10. Kepada teman-teman terbaik di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Angkatan 2022 dan teman-teman yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terimakasih semuanya
11. Semua pihak yang tidak disebutkan satu persatu yang juga turut dan mendukung dan membantu terselesainya skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih mempunyai kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan guna melengkapi segala kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Pasir pengaraian 29 juli 2026

peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Batasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Kajian Teori.....	11
2.1.1 Pengertian Sport Massage.....	11
2.1.2 Tujuan <i>Sport Massage</i> dalam olahraga.....	12
2.1.3 Teknik-teknik sport massage	14
2.1.5 Pengertian percaya diri	16
2.1.6 Percaya Diri dalam Psikologi Olahraga	18
2.1.7 Aspek-aspek Percaya Diri pemain	19
2.1.8 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Percaya Diri	21
2.1.9 Pengertian bola voli	22
2.1.10 Pentingnya percaya diri dalam pertandingan voli.....	23
2.2 Penelitian Relevan.....	24
2.3 Kerangka Konseptual	25
BAB III	26

METODE PENELITIAN.....	26
3.1 Jenis penelitian	26
3.2 Tempat penelitian	27
3.2 Populasi Dan Sampel	27
3.4 Intrument penelitian	29
3.5 Uji validitas dan reliabilitas.....	31
3.6 Teknik pengumpulan data	32
3.7 Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
4.1 Hasil penelitian.....	36
4.1.1 Profil Responden.....	37
4.1.2.Uji validitas dan Reabilitas	39
4.1.3. Deskriptif Tingkat Percaya Diri.....	41
4.2 Pembahasan	43
BAB V PENUTUP	46
5.1 Kesimpulan.....	46
5.2 Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Sampel penelitian.....	30
Tabel 3.2 Kisi-kisi angket percaya diri	31
Tabel 3.3 Skala likert	31
Tabel 4.1 Profil responden.....	39
Tabel 4.2 Uji validitas.....	40
Tabel 4.3 Uji reliabilitas	41
Tabel 4.4 Statistik deskriptif.....	42
Tabel 4.5 Tingkat percaya diri	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 gerakan <i>effleurage</i>	14
Gambar 2.2 Gerakan <i>Petissage</i>	15
Gambar 2.3 Gerakan <i>Friction</i>	15
Gambar 2.4 Gerakan <i>Tapotement</i>	16
Gambar 2.5 Gerakan <i>Vibration</i>	16
Gambar 4.1 Distribusi frekuensi Tingkat percaya diri pemain klub voli putri kuala tambusai	44