

**TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI ATLET ATLETIK NOMOR LOMPAT  
TINGGI PADA POMNAS XIII TAHUN 2013 DAERAH ISTIMEWA  
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar sarjana



Oleh  
Muhammad Yani  
NIM 10602241002

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2014**

**TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI ATLET ATLETIK NOMOR  
LOMPAT TINGGI PADA POMNAS XIII TAHUN 2013  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar sarjana



Oleh  
Muhammad Yani  
NIM. 10602241002

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2014**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Atletik Nomor Lompat Tinggi pada POMNAS XIII Tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Januari 2014  
Pembimbing,



Agus Supriyanto, M.Si  
NIP. 19800118 200212 1 002

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Yani

NIM : 10602241002

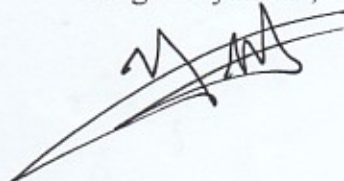
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Januari 2014

Yang menyatakan,



Muhammad Yani  
NIM. 10602241002

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Atletik Nomor Lompat Tinggi pada POMNAS XIII Tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta” ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi FIK UNY pada tanggal 21 Januari 2014 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Agus Supriyanto, M.Si	Ketua Penguji		22/1/2014
Cukup Pahalawidi, M.Or	Sekretaris Penguji		22/1/14
Dr. Ria Lumintuarso, M.Si	Penguji I (Utama)		22/1/2014
Endang Rini S, M.S	Penguji II (Pendamping)		22/1-2014

Yogyakarta, Januari 2014  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



Rumpis Agus Sudarko, M.S  
NIP.19600824 198601 1 001

## **MOTTO**

“Masalah bukan untuk di keluhkan, jadikan ia tantangan yang mengasikkan”

“Tidak hanya bisa berfikir, melainkan berfikir bisa”

“Mengerti dan memberi, memberi tanpa harus ingin di mengerti”

“Tidak ada waktu luang kecuali meluangkan waktu”

“Man jadda wa jadda (Siapa yang bersungguh-sungguh pasti berhasil)”

## PERSEMBAHAN

*Bismillaahirrahmaanirrahiim*

*Kupersembahkan karya ini untuk orang-orang yang penuh arti dalam hidupku*

*Papa dan Mama tercinta*

*Yang dengan cinta, kasih sayang dan do'a mereka aku selalu optimis*

*untuk meraih kesuksesan yang gemilang dalam hidup ini*

*Abang dan uni-uniku tersayang*

*Yang sudah memberikanku dukungan dan membimbingku sampai saat ini*

*Guru-guruku*

*Yang memberi ilmunya kepadaku dengan penuh kesabaran dan ketelatenan*

*Teman-temanku, sahabat-sahabatku*

*Yang telah memberi semangat, motivasi dan membuat hidupku*

*lebih bermakna, semoga kita semua termasuk orang-orang yang*

*dapat meraih kesuksesan dan kebahagiaan dunia dan akhirat.*

*Amieen...*

**TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI ATLET ATLETIK NOMOR LOMPAT  
TINGGI PADA POMNAS XIII TAHUN 2013 DAERAH ISTIMEWA  
YOGYAKARTA**

*Oleh*

**Muhammad Yani  
NIM: 10602241002**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat tinggi pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey*. Populasi yang digunakan adalah atlet atletik nomor lompat tinggi pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta pada tanggal 27 November 2013. Sempel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet atletik nomor lompat tinggi yang mengikuti perlombaan pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta sejumlah 16 atlet. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket. Analisis data dengan cara deskriptif dengan perhitungan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet atletik nomor lompat tinggi sebanyak 9 orang atlet (56.25%) mempunyai tingkat kepercayaan diri dengan katagori sangat tinggi, sebanyak 7 orang atlet (43.75%) mempunyai tingkat kepercayaan diri dengan katagori tinggi, sebanyak 0 orang atlet (0%) mempunyai tingkat kepercayaan diri dengan katagori rendah dan sangat rendah.

*Kata kunci: kepercayaan diri, atlet lompat tinggi, Pekan Olahraga Mahasiswa Tingkat Nasional.*

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas segala rahmat dan karunia-Nya yang tak pernah berhenti mengalir, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Atletik Nomor Lompat Tinggi pada POMNAS XIII Tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta” dimaksudkan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kepercayaan diri yang dimiliki atlet atletik nomor lompat tinggi pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak mungkin dapat terselesaikan tanpa adanya bantuan, bimbingan dan pengarahan serta kerjasama yang diberikan oleh berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Ibu Dra. Endang Rini Sukanti, M.S, selaku Ketua Jurusan PKL Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi kepercayaan dan kemudahan dalam penyusunan skripsi ini.

4. Bapak Agus Supriyanto, M.Si, selaku pembimbing tugas akhir skripsi yang telah memberi bimbingan, nasehat, saran, dan masukan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Bapak Budi Aryanto, M.Pd, selaku pembimbing akademik yang dengan sabar memberikan bimbingan selama ini.
6. Bapak Cukup Pahalawidi, M.Or, selaku dosen di cabang kepelatihan atletik yang telah memberikan bimbingan, nasehat, dan ilmu kepelatihan atletik.
7. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmunya sebagai bekal saya untuk terjun ke dunia kerja.
8. Orang tuaku yang telah memberikan dukungan selama penyusunan skripsi ini dan terimakasih atas do'anya.
9. Masnur Ali, Datu Agung, Syukur, Kusriyanti, Yuni Ade Sagita, dan Friska Natalia sahabat seperjuangan di kepelatihan atletik.
10. Masnur Ali, Syaeful, Vivin Okdwijayanti, Dian Pujiningrum, dan Eri Desfika W sahabat seperjuangan di sela-sela perjalanan menuju kampus.
11. Budi, Richy, Alfian, Mas Eko, Mas Sandi, Masnur ali, Willy, Ganang, Geri, Danang, Rohmat, Syaeful, Tino, Warono, Rufan, Anggun, Harun, Faiq, Haris, dan kristanto sahabat seperjuangan di ruang Olympiade Selatan WISMOR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
12. Teman-teman Kuliah Kerja Nyata padukuhan penggung.
13. Mahasiswa Wisma Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

14. Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta khususnya angkatan 2010.
15. Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa Atletik Universitas Negeri Yogyakarta.
16. Karyawan dan staf TU UNY yang telah membantu dalam penelitian ini.
17. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu dalam memberikan saran dan kritik serta bantuan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal atas kebaikan yang telah diberikan kepada penulis, Amin. Tak lupa, penulis juga mohon maaf yang sebesar-besarnya jika ada kesalahan yang penulis lakukan. Semoga Allah SWT menilai segala aktifitas kita sebagai amal ibadah, Amin.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian penelitian ini merupakan yang terbaik bagi usaha yang telah penulis lakukan, namun bukan yang terbaik yang pernah ada, karenanya setiap sumbangan yang membangun merupakan kontribusi yang akan sangat berarti bagi penulis dan penelitian ini. Semoga tulisan sederhana ini dapat berarti dan bermanfaat bagi penulis, pembaca, serta pengembangan ilmu kepelatihan, Amin.

Yogyakarta, Januari 2014  
Penulis,

Muhammad Yani

## DAFTAR ISI

	<b>Hal</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A. Deskripsi Teori.....	7
B. Penelitian yang Relevan.....	23
C. Kerangka Berfikir .....	24
D. Pertanyaan Penelitian .....	26
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
A. Desain Penelitian.....	27
B. Definisi Operasional Variabel.....	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	29
D. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.....	30
F. Uji Coba Instrumen .....	32

	<b>Hal</b>
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>36</b>
A. Data Uji Coba.....	36
B. Deskripsi Data Penelitian.....	39
C. Hasil Analisis Data Penelitian.....	40
D. Pembahasan.....	41
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>58</b>
A. Kesimpulan .....	58
B. Implikasi Penelitian.....	58
C. Keterbatasan Penelitian.....	59
D. Saran.....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Hal</b>
Tabel 1. Contoh Lompat Tinggi.....	19
Tabel 2. Nomor-nomor yang dilombakan.....	24
Tabel 3. Tahun Penyelenggaraan dan Tuan Rumah POMNAS.....	24
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	32
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Setelah Uji Coba .....	38
Tabel 6. Hasil Analisis Deskriptif Data Penelitian .....	40
Tabel 7. Katagori Data Kepercayaan Diri Atlet Lompat Tinggi.....	41
Tabel 8. Faktor <i>Calmness</i> .....	42
Tabel 9. Faktor <i>Alertness</i> .....	44
Tabel 10. Faktor <i>Toughness</i> .....	45
Tabel 11. Faktor <i>Accurate</i> .....	47
Tabel 12. Faktor <i>Happiness</i> .....	48
Tabel 13. Faktor <i>Exacly to Over Come the Problems</i> .....	50
Tabel 14. Faktor <i>No Nervous</i> .....	51
Tabel 15. Faktor Teknik Lompat Tinggi.....	53
Tabel 16. Faktor Fisik Lompat Tinggi .....	54
Tabel 17. Pengkatagorian Keseluruhan Faktor .....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Hal</b>
Lampiran 1. Permohonan Izin.....	63
Lampiran 2. Angket Uji Coba.....	80
Lampiran 3. Data Uji Coba .....	85
Lampiran 4. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	87
Lampiran 5. Angket Penelitian .....	89
Lampiran 6. Data Penelitian dan Hasil Olah Data.....	95
Lampiran 7. Dokumentasi.....	115

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Hal</b>
Gambar 1. Alternatif Bagian Ujung Mistar.....	18
Gambar 2. Penopang Mistar Lompat Tinggi.....	21
Gambar 3. Frekwensi <i>Calmness</i> .....	43
Gambar 4. Frekwensi <i>Alertness</i> .....	44
Gambar 5. Frekwensi <i>Toughness</i> .....	46
Gambar 6. Frekwensi <i>Accurate</i> .....	47
Gambar 7. Frekwensi <i>Happiness</i> .....	49
Gambar 8. Frekwensi <i>Exacly to Over Come the Problems</i> .....	50
Gambar 9. Frekwensi <i>No Nervous</i> .....	52
Gambar 10. Frekwensi Teknik Lompat Tinggi.....	53
Gambar 11. Frekwensi Fisik Lompat Tinggi .....	55

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Pencapaian prestasi sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat faktor tersebut sangat berkaitan erat dalam pencapaian prestasi yang optimal, apabila salah satu dari faktor tersebut tidak baik maka berpengaruh juga terhadap faktor-faktor yang lainnya.

Mental merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi secara optimal. Banyak studi yang menunjukkan bagaimana pentingnya peranan psikologis dalam meningkatkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan. Sukadiyanto (2013), dalam mata kuliah psikologi kepelatihan menyatakan bahwa saat pertandingan berlangsung terjadi perubahan keadaan psikis pada atlet dan aspek psikis tersebut memberikan sumbangan yang terbesar saat bertanding hingga 90%.

Psikologi atlet tidak terlepas dari kecerdasan emosi, Kecerdasan emosi mempunyai peranan yang sangat penting bagi keberhasilan atlet untuk mencapai prestasi yang optimal. Sukadiyanto (2013), menyatakan karakteristik dari kecerdasan emosi itu sendiri diantaranya *commitment* (janji), *intelektual* (kepandaian), *motivation* (motivasi), *self-confidence* (percaya diri), dan *emotional stability* (stabilitas emosi)

Dalam penelitian ini akan ditekankan pada tingkat kepercayaan diri atlet. Kepercayaan diri adalah yakin dan sadar akan kemampuan yang dimiliki individu atlet untuk memperoleh keberhasilan dalam situasi perlombaan. Menurut John Feraira (Ary Ginanjar, 2010: 116), menyatakan, “Seseorang yang memiliki kepercayaan diri, di samping mampu untuk mengendalikan serta menjaga keyakinan diri tersebut, akan mampu pula membuat perubahan dilingkungannya”. Selain itu atlet yang mempunyai rasa percaya diri tinggi akan senantiasa selalu berfikir optimis untuk berprestasi, disamping itu atlet mampu memanfaatkan rasa percaya diri yang dimilikinya untuk memperoleh keberhasilan dalam setiap perlombaan yang dilakukan dengan baik dan tepat sasaran.

Gill, Gould, Weiss, Weinberg, Rushall, dan Terry (Monty P. Satiadarma, 2000: 40), “secara umum berpandangan bahwa atlet yang memiliki keterampilan yang baik pada umumnya memiliki skor rendah dalam derajat kecemasan, ketegangan, depresi, marah, dan bingung. Mereka sebaliknya memiliki kecenderungan memperoleh skor tinggi dalam aspek kepercayaan diri, konsep diri, harga diri, keberanian, kebutuhan berprestasi, kecenderungan untuk mendominasi, agresi, inteligensi, kemandirian, ketegangan mental, independensi atau otonomi, kemampuan sosial, stabilitas pribadi, dan kecenderungan ekstroversi”.

Atletik merupakan olahraga individu dan terukur, dimana keberhasilan sepenuhnya tergantung dari individu atlet itu sendiri, dalam perlombaan atletik seorang atlet dituntut untuk memaksimalkan kemampuan dalam dirinya untuk mengukur secepat, sejauh, dan sekuat apa kemampuan yang dimilikinya, dan itu semua tidak terlepas dari kepercayaan diri atlet itu sendiri yang dapat mempengaruhi penampilan atlet tersebut saat perlombaan.

Atletik nomor lompat tinggi yang merupakan perlombaan individu sangat membutuhkan kepercayaan diri yang baik, dimana atlet harus yakin dan sadar akan kemampuan yang dimiliki dan dapat memaksimalkan kemampuannya tersebut, selain itu perlombaan nomor lompat tinggi menggunakan teknik yang kompleks dari awalan, tolakan, melayang, dan sikap mendarat yang sangat membutuhkan kepercayaan diri untuk melakukannya.

Atlet atletik nomor lompat tinggi yang mempunyai kepercayaan diri baik akan mampu mengatasi semua hambatan-hambatan dalam perlombaan, bersikap tenang, dan fokus terhadap perlombaan. Selain itu juga ia akan mempertimbangkan lompatannya untuk mencapai prestasi maksimal dan tidak gagal dalam lompatannya.

Kenyataan di lapangan saat berlangsungnya perlombaan masih banyak atlet yang belum mempunyai kepercayaan diri yang baik. Hal ini ditunjukkan dengan adanya atlet yang masih banyak melakukan *check mark* yang salah dan kegagalan dalam lompatan. Salah satu faktor yang menyebabkan hal tersebut adalah rendahnya kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat. Untuk itu kepercayaan diri sangat dibutuhkan seorang atlet lompat tinggi yang ingin berprestasi.

Pekan Olahraga Mahasiswa Tingkat Nasional (POMNAS) kembali digulirkan, dan Yogyakarta terpilih sebagai tuan rumah POMNAS ke XIII yang dijadwalkan akan digelar pada tanggal 24 November – 1 Desember 2013. Atletik merupakan cabang olahraga wajib yang diperlombakan

dalam kejuaraan *multi event* seperti Pekan Olahraga Mahasiswa Tingkat Nasional (POMNAS). Sesuai dengan buku Peraturan Pekan Olahraga Mahasiswa Tingkat Nasional (POMNAS) dalam pasal 7 alenia 1 menyebutkan cabang olahraga yang dipertandingkan/diperlombakan pada penyelenggaraan POMNAS adalah cabang olahraga perseorangan, dan yang menjadi cabang olahraga wajib untuk dipertandingkan/diperlombakan pada penyelenggaraan POMNAS adalah atletik, renang, dan pencak silat (BAPOMI, 2009: 6-7).

Sebagai atlet yang sudah berada pada tingkat lanjut dan memiliki pengalaman mengikuti perlombaan cukup banyak, atlet lompat tinggi POMNAS seharusnya mempunyai kepercayaan diri yang baik bila ingin memperoleh keberhasilan dalam perlombaan. Tetapi pada kenyataannya antara atlet satu dengan yang lainnya memiliki kepercayaan diri yang berbeda-beda. Pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta belum diketahui bagaimana tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat tinggi.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang bagaimana “Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Atletik Nomor Lompat Tinggi pada POMNAS XIII Tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pentingnya faktor kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental dalam pencapaian prestasi yang optimal.
2. Peranan faktor mental dalam pencapaian prestasi atlet dipertandingan.
3. Peranan kecerdasan emosi terhadap keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi yang optimal.
4. Pentingnya kepercayaan diri atlet pada perlombaan cabang olahraga atletik nomor lompat tinggi.
5. Banyaknya atlet lompat tinggi yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah.
6. Belum diketahuinya tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat tinggi pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta.

## **C. Batasan Masalah**

Agar penelitian ini lebih terarah dan jelas sesuai dengan sasaran maka perlu dibuat batasan masalah. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada “Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Atletik Nomor Lompat Tinggi pada POMNAS XIII Tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Permasalahan dalam penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:  
“Bagaimanakah Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Atletik Nomor Lompat Tinggi pada POMNAS XIII Tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta?”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat tinggi pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
  - a. Memberikan sumbangan dalam perkembangan pengetahuan, khususnya bagi mahasiswa di bidang kepelatihan atletik.
  - b. Dapat dijadikan sebagai bahan kajian bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian yang sejenis.
2. Manfaat praktis
  - a. Memberikan gambaran tentang kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat tinggi pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta.
  - b. Memberikan sumbangan pemikiran bagi atlet akan pentingnya kepercayaan diri bagi seorang atlet.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Pengertian Kepercayaan Diri**

Kepercayaan yang dimiliki atlet merupakan modal dasar bagi atlet, dimana kepercayaan diri sangat penting bagi keberhasilan atlet dalam memperoleh keberhasilan dalam situasi perlombaan, itu semua terbentuk dalam proses latihan maupun interaksi dalam kehidupan sosial. Untuk mendefinisikan kepercayaan diri peneliti mengutip pendapat para ahli dari beberapa buku seperti Komarudin (2013: 69), berpendapat “kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri, untuk melakukan dan meraih sukses serta tanggungjawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya”.

Sementara itu, menurut Alder (Yuniar Fitri, 2012: 27), “rasa percaya diri diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki setiap orang dalam kehidupan serta bagaimana orang tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep dirinya”.

Menurut Rahmat (Miklotof, 2010), kepercayaan diri dapat diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki oleh setiap orang dalam kehidupannya serta bagaimana orang tersebut

memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep diri (<http://miklotof.wordpress.com/2010/06/23/pengertian-percaya-diri/>).

Mc Celland (Komarudin, 2013: 69), menyatakan “kepercayaan diri merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuannya, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkannya”. Selanjutnya Cox (2012), menyatakan kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang penting bagi kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat berperan dalam mendorong seseorang untuk mencoba hal-hal baru dan dapat menyelesaikan tugas tertentu dengan baik.

Menurut Lauter (Miklotof, 2010), kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri (<http://miklotof.wordpress.com/2010/06/23/pengertian-percaya-diri/>). Menurut Monty P. Satiadarma (2000: 254), kepercayaan diri adalah rasa keyakinan dalam diri atlet dimana ia akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik dalam suatu kinerja olahraga.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri atlet adalah yakin dan sadar atas kemampuan yang dimiliki oleh individu atlet untuk memperoleh keberhasilan dalam

situasi perlombaan. Atlet yang mempunyai rasa percaya diri tinggi akan senantiasa selalu berfikir optimis untuk berprestasi, disamping itu atlet mampu memanfaatkan rasa percaya diri yang dimilikinya untuk memperoleh keberhasilan dalam setiap perlombaan yang dilakukan dengan baik dan tepat sasaran. Itu semua sejalan dengan pendapat Weinberg dan Gould (Monty P. Satiadarma, 2000: 245), yang menjelaskan “rasa percaya diri (*self confidence*) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self-fulfilling prophesy*) dan keyakinan diri (*self-efficacy*). Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan”.

## **2. Manfaat Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri sangat mendukung atlet untuk mencapai keberhasilan dalam perlombaan. Berkurang atau hilangnya kepercayaan diri dapat mengakibatkan penampilan atlet di bawah kemampuan yang sesungguhnya. Untuk itu atlet tidak perlu ragu dengan kemampuan yang dimilikinya, sepanjang atlet telah berlatih dengan sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman mengikuti perlombaan yang banyak.

Komarudin (2013: 72), menyatakan bahwa “kepercayaan diri dalam olahraga sangat penting, yang erat hubungannya dengan “*emotional security*”. Makin kuat kepercayaan pada dirinya makin

kuat pula *emotional securitynya*. Rasa percaya diri menimbulkan rasa aman, yang tampak pada sikap dan tingkah laku atlet”.

Weinberg dan Gould (Monty P. Satiadarma, 2000: 245), menjelaskan bahwa rasa percaya diri dapat memberi dampak positif pada individu atlet, yaitu:

- a. Emosi. Jika seseorang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, ia akan lebih mudah mengendalikan dirinya di dalam suatu keadaan yang menekan, ia dapat menguasai dirinya untuk bertindak tenang dan dapat menentukan saat yang tepat untuk melakukan suatu tindakan.
- b. Konsentrasi. Dengan memiliki rasa percaya diri yang tinggi, seorang individu akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa merasa terlalu khawatir akan hal-hal lainnya yang mungkin akan merintangai rencana tindakannya.
- c. Sasaran. Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi cenderung untuk mengarahkan tindakannya pada sasaran yang cukup menantang, karenanya juga ia akan mendorong dirinya sendiri untuk berupaya lebih baik. Sedangkan mereka yang kurang memiliki rasa percaya diri yang baik cenderung untuk mengarahkan sasaran perilakunya pada target yang lebih mudah, kurang menantang, sehingga ia jga tidak memacu dirinya sendiri untuk lebih berkembang.
- d. Usaha. Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi tidak mudah patah semangat atau frustrasi dalam berupaya meraih cita-citanya. Ia cenderung tetap berusaha sekuat tenaga sampai usahanya membuahkan hasil. Sebaliknya mereka yang memiliki rasa percaya diri yang rendah akan mudah patah semangat dan menghentikan usahanya ditengah jalan ketika menemui suatu kesulitan tertentu.
- e. Strategi. Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi cenderung terus berusaha untuk mengembangkan berbagai strategi untuk memperoleh hasil usahanya. Ia akan mencoba berbagai strategi dan berani mengambil resiko atas strategi yang diterapkannya. Sebaliknya mereka yang memiliki rasa percaya diri yang rendah cenderung tidak mau mencoba strategi baru, dan cenderung bertindak statis.
- f. Momentum. Dengan rasa percaya diri yang tinggi, seorang individu akan menjadi lebih tenang, ulet, tidak mudah patah semangat, terus berusaha mengembangkan strategi dan membuka berbagai peluang bagi dirinya sendiri. Akibatnya, hal ini akan memberikan kesempatan pada dirinya untuk memperoleh momentum atau saat yang tepat untuk bertindak. Tanpa rasa

percaya diri yang tinggi, usaha individu menjadi terbatas, peluang yang dikembangkannya juga menjadi terbatas, sehingga momentum untuk bertindak menjadi terbatas pula.

Itu semua sangat dipengaruhi oleh adanya harapan positif. Menurut Rosenthal, Jacobson, Horn dan Lox (Monty P. Satiadarma, 2000: 245), “harapan positif akan membawa dampak positif pada penampilan, demikian juga harapan negatif akan membawa dampak negatif pada penampilan (falsafah pemenuhan diri atau *self fulfilling prophesy*)”. Bandura (Monty P. Satiadarma, 2000: 245), menyatakan “adapun positif dan negatifnya harapan seseorang juga banyak dipengaruhi oleh keyakinan diri orang tersebut bahwa ia akan mampu menyelesaikan atau merampungkan tugasnya dengan baik (keyakinan diri atau *self-efficacy*)”.

### **3. Faktor-faktor Pembentuk Kepercayaan Diri**

Sukadiyanto (2013), dalam mata kuliah psikologi Kepelatihan menjelaskan pembentuk kepercayaan diri terdiri dari beberapa faktor, yaitu:

- a. *Calmness*, bersikap tenang maksudnya adalah pada saat perlombaan atlet memusatkan perhatiannya pada perlombaan dan siap dengan apa yang ada di lapangan perlombaan,
- b. *Alertness*, bersikap siaga maksudnya adalah atlet harus selalu waspada pada hal-hal yang menyangkut pada cabang olahraganya,
- c. *Toughness*, memiliki ketegaran diri dan mampu mengatasi gangguan di dalam dan di luar lapangan,
- d. *Accurate*, berani mengambil keputusan pada saat yang tepat,
- e. *Happiness*, perasaan yang bahagia,
- f. *Exactly to overcome the problems*, kemampuan mengatasi masalah dengan baik dan tepat,
- g. *No nervous*, tidak gugup.

Berdasarkan beberapa faktor di atas dapat dinyatakan bahwa kepercayaan diri adalah yakin dan sadar atas kemampuan yang dimiliki oleh individu atlet dengan mengembangkan harapan positif untuk memperoleh keberhasilan dalam situasi pertandingan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan mampu mengatasi masalah yang datang untuk mempengaruhi dirinya dan penampilannya dengan memunculkan pikiran dan harapan yang positif.

#### **4. Macam-macam Percaya Diri**

Kepercayaan diri bisa berubah secara spontan ketika atlet sudah berada dalam lapangan perlombaan, banyak penyebab dari berubahnya kepercayaan diri seorang atlet, baik itu dari kondisi kepercayaan diri atlet yang tinggi menjadi rendah maupun dari kondisi kepercayaan diri atlet yang rendah menjadi tinggi. Menurut Monty P. Satiadarma (2000: 247-253) macam-macam percaya diri yang menyebabkan perubahan kepercayaan diri atlet:

a. Kurang percaya diri (*Lack of Confidence*)

Atlet yang sudah memiliki prestasi baik saat latihan tidak selalu dapat menampilkan kemampuan terbaiknya di saat perlombaan. Gerakan terasa kaku dan berat untuk memaksimalkan kemampuan yang dimilikinya, atlet tersebut sedang menghadapi suatu masalah kurang percaya diri. Semua itu terjadi karena atlet merasa ragu-ragu dalam mengambil keputusan, menentukan momentum yang tepat, menjadikan perlombaan beban, kehilangan konsentrasi dan tidak berani merubah strategi.

b. Kelebihan Percaya Diri (*Overconfidence*)

Kelebihan kepercayaan diri sering dikenal oleh masyarakat olahraga dengan istilah *overconfidence*. Menurut Hackfort (Monty P. Satiadarma, 2000: 248) menyatakan bahwa “sesungguhnya tidak ada *overconfidence* yang ada hanyalah kesalahan persepsi diri dan menyebabkan kesalahan rasa

percaya diri”. Kesalahan persepsi tersebut yang dapat menyebabkan penampilan terbaik tidak dapat maksimal.

c. Falsafah Pemenuhan Diri (*Self-fulfilling Prophecy*)

Harapan positif dari orang terdekat atlet menjadikan bertambahnya kepercayaan diri atlet untuk menampilkan kemampuan terbaik yang dimiliki dalam situasi perlombaan. Menurut Mahoney dan Avenier (Monty P. Satiadarma, 2000: 249) menyatakan “bahwa para atlet yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi dengan disertai harapan untuk tampil baik pada kenyataannya memang tampil lebih baik dibandingkan mereka yang tidak terlalu berharap untuk tampil baik.

d. Keyakinan Diri (*Self-Efficacy*)

Hasil yang pernah dicapai seorang atlet dapat memberikan pengaruh cukup besar pada diri atlet. Jika atlet lebih sering memenangkan perlombaan, keyakinannya akan lebih besar untuk memperoleh kemenangan dalam perlombaan berikutnya, sebaliknya jika atlet lebih sering kalah, keyakinannya akan berkurang untuk memenangkan perlombaan. Selain itu adanya model perilaku atau idola dari atlet tersebut, adanya teknik membangkitkan semangat dari pelatih dan gugahan emosional dari dalam individu atlet tersebut.

## 5. Lompat Tinggi

Lompat tinggi merupakan salah satu bagian dari cabang olahraga atletik. Mochamad Djumidar (2004: 85), menyatakan “lompat tinggi adalah suatu rangkaian gerak untuk mengangkat tubuh keatas dengan melalui proses lari, menumpu, melayang, dan mendarat”. selanjutnya Eddy Purnomo (2007: 59), menjelaskan “tujuan dari lompat tinggi adalah si pelompat berusaha untuk menaikkan pusat masa tubuhnya (*center of gravity*) setinggi mungkin dan berusaha untuk melewati mistar lompat tinggi agar tidak jatuh”. Bila dilihat dari tujuan lompat tinggi, maka keberhasilan dari

lompatan tergantung oleh individu atlet bagaimana usaha seorang atlet untuk dapat menaikkan pusat masa tubuhnya (*center of gravity*).

IAAF (2001: 35), menyatakan “pelaksanaan lompat tinggi ditentukan oleh sejumlah parameter, dan ini semuanya berkaitan dengan penggabungan biomotor seperti kekuatan lompat, kecepatan, dan rasa irama Koordinasi”. Ketiga parameter tersebut memiliki peran yang sangat besar dalam keberhasilan seorang atlet, kekuatan lompat berfungsi sebagai penolak pada saat menumpu, kecepatan berfungsi sebagai awalan agar memperoleh kecepatan optimal untuk menuju arah vertikal dan kecepatan saat melayang agar tidak menjatuhkan mistar lompat tinggi, rasa irama koordinasi berfungsi sebagai awalan agar gerakan dilakukan secara lancar dan wajar (tidak *drible*).

Sunaryo Basuki dkk (1979: 75-76), menjelaskan ada tiga hal penting yang harus diperhatikan dalam lompat tinggi, yaitu: “pertama, ketepatan dalam membuat ancang-ancang (*check mark*), hal kedua yang perlu diperhatikan yaitu bagaimana caranya mengubah kecepatan maju menjadi kecepatan naik, hal yang ketiga adalah bagaimana memupuk lentingan (*spring*). Lentingan pada lompatannya sendiri dapat diperhebat dengan menurunkan letak titik berat badan pada dua langkah terakhir dari ancang-ancang”. Selain itu Eddy Purnomo (2007), menyatakan hasil ketinggian lompatan ditentukan oleh empat tahapan gerak, dimana keempat gerakan ini saling berkaitan atau tidak dapat dipisahkan, yaitu awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat.

a. Awalan

- 1) Awalan dan sudut awalan harus tepat, yang dimaksud dengan titik awalan adalah tempat berpijak atau berdiri permulaan sebelum pelompat mulai melakukan lari awalan. Oleh karena itu, titik awalan harus tepat dan tetap, agar jumlah langkah irama, dan kecepatannya dalam setiap kali lompatan selalu tetap. Mengenai besarnya sudut awalan tergantung dari masing-masing gaya. Misalnya gaya *scots* sekitar  $30^{\circ}$ - $35^{\circ}$  dan gaya *srtaddle* sekitar  $40^{\circ}$ - $45^{\circ}$ , serta gaya *flop* sekitar  $70^{\circ}$ - $85^{\circ}$  walaupun pada tiga langkah terakhir mengecil sekitar  $35^{\circ}$ .
- 2) Arah awalan tergantung dari kaki tumpu. Secara teknis kaki kiri atau kaki kanan yang dipakai untuk bertumpu akan menentukan dari arah mana pelompat harus mengambil awalan, itupun tergantung dari gaya yang dipakai.
- 3) Langkah kaki dari pelan semakin dipercepat, dilakukan secara wajar dan lancar (jangan *dribble*). Kecepatan lari pada akhir awalan tidak perlu dilakukan secara maksimal agar mendapatkan tolakan secara aksimal.

b. Tumpuan

Tumpuan dilakukan dengan kaki yang terkuat. Saat bertumpu harus tepat pada titik tumpu. Titik tumpu adalah tempat berpijaknya kaki tumpu pada saat melakukan lompatan. Untuk memperoleh titik tumpu yang tepat harus dicari dengan cara mencoba berulang-ulang sejak menentukan titik awalan, sudut awalan, irama serta banyaknya langkah. Titik awalan dikatakan tepat, apabila pada saat badan melayang di udara titik ketinggian maksimal benar-benar tepat di atas dan ditengah-tengah mistar. Pada saat menumpu dilakukan secara *eksplosive* dan menapak dengan tumit terlebih dahulu dan berakhir pada ujung jari kaki, sehingga terciptanya pelurusan dari ujung kaki sampai ke badan yang disebut dengan *full extension*. Pada ini posisi lengan dapat diayunkan serentak.

c. Melayang

Gerakan melayang di udara terjadi saat kaki tumpu lepas dari tanah. Sikap badan dan gerakan kaki maupun lengan saat melayang melewati mistar tergantung dari masing-masing gaya. Tiga prinsip yang perlu diperhatikan pada saat melayang adalah *pertama*, saat melewati mistar kedudukan titik berat badan sebaiknya sedekat mungkin dengan mistar. Dalam kinesiologi dikatakan bahwa titik berat badan manusia terletak di depan dataran tulang sacrum (pinggul) bagian atas atau sekitar dibagian belakang pusar. *Kedua*, titik ketinggian lambung maksimal harus tepat di atas dan ditengah-tengah mistar. *Ketiga*, dilakukan dengan tenaga sedikit mungkin dan sadar agar dapat menghindari gerakan-gerakan yang tidak perlu.

d. Pendaratan

Pendaratan merupakan proses terakhir dari proses gerakan beruntun suatu lompatan. Cara melakukan dan sikap badan saat mendarat tergantung dari masing-masing gaya. Ada dua prinsip yang perlu diperhatikan, pertama pendaratan dilakukan secara sadar, kedua pendaratan dilakukan dengan posisi badan harus sedemikian rupa, sehingga tidak mengakibatkan rasa sakit atau cedera.

Kepercayaan diri seorang atlet didukung oleh faktor fisik dan faktor teknik. Dimana faktor fisik meliputi kekuatan lompatan, kecepatan, dan rasa irama koordinasi. Sedangkan faktor teknik meliputi awalan, tumpuan (*take off*), melayang, dan pendaratan (*landing*).

Lompat tinggi merupakan nomor dalam cabang olahraga atletik yang termasuk jenis keterampilan motorik tertutup (*close skills*) artinya dalam perlombaan lompat tinggi semua tergantung dari individu atlet, maka dari itu kepercayaan diri sangat dibutuhkan atlet lompat tinggi apabila ingin memperoleh keberhasilan dalam situasi perlombaan.

## 6. Peraturan Lompat Tinggi

Lompat tinggi merupakan salah satu perlombaan lompat vertikal dalam perlombaan atletik, dalam buku peraturan lomba atletik IAAF (2006–2007), pasal 181 dan 182 peraturan lompat vertikal dan lompat tinggi sebagai berikut:

Sebelum perlombaan dimulai, Ketua Judge mengumumkan kepada atlet ketinggian awal, dan ketinggian-ketinggian berikutnya pada akhir setiap giliran, hingga hanya tersisa seorang atlet yang

memenangkan perlombaan atau terdapat hasil sama untuk kedudukan pertama.

**a. Kesempatan**

- 1) Seorang atlet boleh mulai melompat pada setiap ketinggian yang sebelumnya telah diumumkan oleh Ketua Judge dan dapat melompat pada sembarang ketinggian berikutnya sesuai dengan keinginannya. Tiga kegagalan berturutan tanpa memperhatikan pada ketinggian mana kegagalan itu terjadi, menyebabkan dia tidak dapat melompat lebih lanjut, kecuali dalam kasus hasil sama bagi kedudukan pertama. Dampak dari peraturan ini adalah bahwa seorang atlet boleh tidak melompat pada kesempatan kedua atau ketiga untuk suatu ketinggian tertentu (setelah gagal pada kesempatan pertama atau kedua) dan masih melompat pada ketinggian berikutnya. Jika seorang atlet melepas suatu kesempatan pada ketinggian tertentu dia tidak boleh melompat lagi pada ketinggian tersebut kecuali dalam kasus hasil sama bagi kedudukan pertama.
- 2) Bahkan setelah semua atlet lain gagal, seorang atlet masih berhak melanjutkan lompatannya sampai dia kehilangan haknya untuk melanjutkan lomba.
- 3) Kecuali hanya jika tersisa satu atlet dan dia telah memenangkan lomba: (Mistar dinaikkan tidak kurang dari 2cm untuk lompat tinggi dan 5cm untuk lompat galah setelah tiap giliran; dan Angka kenaikan mistar tidak bertambah.

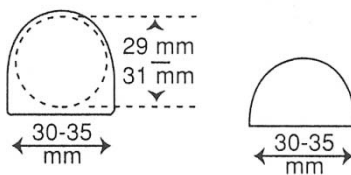
**b. Pengukuran**

- 1) Semua pengukuran, dalam centimeter bulat, dilakukan tegak lurus dari tanah hingga bagian terendah sisi atas mistar.
- 2) Setiap pengukuran suatu ketinggian baru harus dilakukan sebelum atlet melompat untuk ketinggian tersebut. Dalam semua kasus rekor, para judge harus memeriksa pengukuran ketika mistar ditempatkan pada ketinggian rekor dan kembali memeriksa pengukuran, sebelum tiap usaha pemecahan rekor berikutnya jika mistar tersentuh setelah pengukuran terakhir.

**c. Mistar**

Mistar terbuat dari fiberglas, atau bahan lain yang sesuai tetapi bukan logam, berpenampang lingkaran kecuali pada kedua ujungnya. Panjang mistar seluruhnya 4,00m ( $\pm$  2cm) untuk lompat tinggi dan 4.50m ( $\pm$  2cm) untuk loncat galah. Berat maksimum mistar adalah 2kg untuk lompat tinggi dan 2.25kg untuk lompat galah. Diameter bagian lingkaran mistar 30mm ( $\pm$  1mm). Mistar terdiri dari tiga bagian, satu bagian lingkaran dan dua bagian ujung, yang masing-masing lebarnya 30-35mm dan panjangnya 15-20cm untuk ditaruh pada penyangga yang terdapat pada tiang. Kedua

bagian ujung tersebut harus melengkung atau setengah lingkaran dengan satu permukaan datar untuk meletakkannya pada penyangga mistar. Permukaan datar ini tidak boleh lebih tinggi dari pusat lingkaran penampang mistar. Bagian ujung tersebut harus keras dan mulus. Ujungnya tidak boleh ditutup dengan karet atau bahan lain yang dapat meningkatkan gesekan terhadap penyangga mistar. Mistar tidak boleh menyimpang dan, jika dipasang, lengkungan kebawahnya maksimum 2cm untuk lompat tinggi dan 3cm untuk lompat galah. Kontrol kelenturan: gantungkan beban 3kg di tengah mistar saat terpasang. Lengkungan maksimumnya 7cm untuk lompat tinggi dan 11 cm untuk lompat galah.



#### Alternative ends for crossbar

Gambar 1. Alternatif Bagian Ujung Mistar (Sumber IAAF: 2012-2013)

#### d. Hasil Sama

- 1) Hasil sama harus dipecahkan sebagai berikut:
  - a) Atlet dengan jumlah lompatan terkecil pada ketinggian hasil sama mendapat kedudukan yang lebih baik.
  - b) Jika hasil sama belum terpecahkan, atlet dengan jumlah kegagalan terkecil selama lomba sampai dengan dan termasuk ketinggian terakhir yang berhasil dilewati, mendapat kedudukan yang lebih baik.
  - c) Jika hasil sama belum terpecahkan:
    - (1) Bila menyangkut kedudukan pertama, atlet bersangkutan harus melompat sekali lagi pada ketinggian terendah yang mengakibatkan mereka kehilangan hak untuk melanjutkan lompatan, dan jika masih belum terpecahkan, mistar harus dinaikkan jika mereka berhasil, atau diturunkan jika gagal, 2cm untuk lompat tinggi dan 5cm untuk lompat galah. Mereka melakukan satu lompatan pada tiap ketinggian sampai hasil sama ini dapat terpecahkan. Atlet yang terlibat dalam hasil sama harus melompat pada tiap kesempatan saat pemecahan hasil sama ini (lihat contoh).
    - (2) Bila menyangkut kedudukan lain atlet diberikan kedudukan yang sama dalam lomba tersebut.

*Catatan: Ketentuan (c) ini tidak berlaku untuk event gabungan.*

### Contoh Lompat tinggi

Ketinggian yang diumumkan oleh Ketua Judge pada awal lomba :  
175cm,180cm, 184cm,188cm,191cm,194cm,197cm,199cm ....

Tabel 1. Contoh Lompat Tinggi (Sumber IAAF)

At- let	Ketinggian (dalam cm)							Gagal	Loncat Ulang			Posis i
	175	180	184	188	191	194	197		1 9 4	1 9 2	1 9 4	
A	O	XO	O	XO	X-	XX		2	X	O	X	2
B	-	XO	-	XO	-	-	XXX	2	X	O	O	1
C	-	O	XO	XO	-	XXX		2	X	X		3
D	-	XO	XO	XO	XXX			3				4

Keterangan : O =berhasil, X = Gagal, - = Tidak melompat.

A,B,C dan D semuanya berhasil pada ketinggian 188cm. Peraturan mengenai hasil sama sekarang mulai dilaksanakan; Judge mengisi kolom jumlah kegagalan, sampai dengan dan termasuk ketinggian terakhir yang berhasil dilewati yaitu 188cm. "D" mempunyai kegagalan lebih banyak dari "A", "B" atau "C", karenanya menempati kedudukan keempat. Kedudukan "A", "B", dan "C" masih sama dan karena menyangkut kedudukan pertama, mereka harus melompat sekali lagi pada ketinggian 194cm saat "A" dan "C" kehilangan hak untuk melanjutkan lompatan. Karena ketiga atlet tersebut gagal, mistar diturunkan menjadi 192cm untuk satu lompatan lagi, karena hanya "C" yang gagal pada ketinggian 192cm, dua atlet lainnya "A" dan "B" harus melompat lagi pada ketinggian 194cm yang hanya dilewati oleh "B" dan karenanya "B" dinyatakan menjadi pemenang.

#### e. Gaya Luar

Jika mistar jelas berpindah karena suatu gaya yang bukan terkait dengan atlet (misalnya tiupan angin): Jika perpindahan ini terjadi setelah atlet melewati mistar tanpa menyentuhnya, maka lompatan tersebut dinyatakan berhasil, atau Jika perpindahan ini terjadi dalam keadaan lain, harus diberikan kesempatan lompatan yang baru.

#### f. Perlombaan

- 1) Atlet harus menumpu dengan satu kaki.
- 2) Lompatan atlet gagal jika:
  - a) Setelah lompatan, mistar tidak berada pada penyangganya karena gerakan atlet saat melompat; atau Atlet menyentuh tanah termasuk daerah pendaratan setelah bidang vertikal yang melalui sisi terdekat mistar baik di antara tiang ataupun di luarnya dengan bagian tubuhnya tanpa melewati mistar terlebih dahulu. Tetapi, jika saat melompat, kaki atlet menyentuh daerah pendaratan dan menurut judge tidak memperoleh keuntungan, lompatan tersebut tidak dianggap gagal.

*Catatan: untuk membantu implementasi peraturan ini suatu garis putih selebar 50mm harus dibuat (biasanya menggunakan pita perekat atau bahan sejenis) diantara titik tiga meter diluar setiap tiang, yang sisi terdekatnya segaris dengan bidang vertikal melalui sisi terdekat mistar.*

**g. Jalur Awalan dan Daerah Tumpuan**

- 1) Jalur awalan memiliki panjang minimum 15m, kecuali dalam perlombaan sesuai pasal 1 (a), (b), dan (c), panjang minimumnya 20m. Jika keadaan memungkinkan, panjang minimum 25m.
- 2) Kemiringan maksimum seluruh jalur awalan dan daerah tumpuan tidak boleh melebihi 1:250 searah jari-jari setengah lingkaran yang berpusat ditengah-tengah antara kedua tiang dan mempunyai jari-jari minimum sesuai pasal 182.3. Daerah pendaratan harus ditempatkan pada bagian yang lebih tinggi dari kemiringan tersebut.
- 3) Daerah tumpuan harus rata atau kemiringannya sesuai dengan pasal 182.4 dan buku panduan fasilitas atletik IAAF.

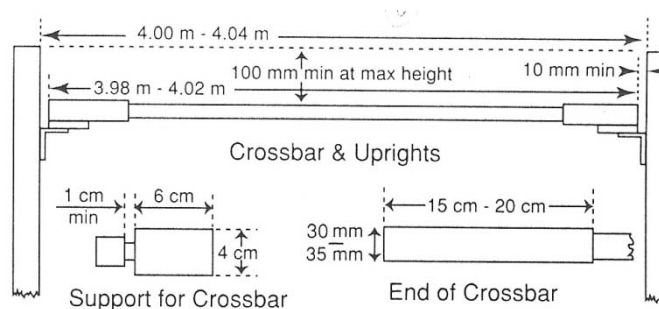
**h. Perangkat Lomba**

- 1) Tiang. Segala macam tiang atau tonggak dapat digunakan asalkan kaku. Tiang harus dilengkapi dengan penyangga mistar yang terpasang secara kokoh padanya, tiang harus cukup tinggi, sekurang-kurangnya 10cm diatas ketinggian mistar yang sesungguhnya. Jarak antara tiang tidak boleh kurang dari 4m dan tidak boleh lebih dari 4.04m.
- 2) Tiang/tonggak tidak boleh dipindahkan selama lomba kecuali wasit menganggap bahwa baik daerah tumpuan ataupun daerah pendaratan sudah tidak memadai, dalam keadaan seperti itu perubahan dilakukan hanya setelah satu giliran selesai.
- 3) Penyangga mistar. Penyangga harus datar dan berbentuk persegi panjang, dengan panjang 6cm dan lebar 4cm. Penyangga terpasang kokoh pada tiang dan tidak bergerak saat lompatan dan keduanya saling berhadapan. Ujung mistar diletakkan padanya sedemikian rupa sehingga, bila mistar tersentuh oleh atlet, mistar dengan mudah akan jatuh ke depan atau belakang.

Penyangga tidak boleh dilapisi dengan karet atau bahan lain yang menyebabkan peningkatan gesekan antara penyangga dengan permukaan mistar, dan juga tidak boleh memiliki pegas dalam bentuk apapun.

***Kedua penyangga harus berada pada ketinggian yang sama di atas daerah tumpuan langsung di bawah tiap ujung mistar.***

## High Jump Uprights & crossbar



## High Jump uprights and crossbar

Gambar 2. Penopang Mistar Lompat Tinggi (sumber IAAF: 2012-2013)

- 4) Harus terdapat ruang minimal 1 cm antara ujung mistar dengan tiang.

### i. Daerah Pendaratan

- 1) Daerah pendaratan harus berukuran tidak kurang dari panjang 5m x lebar 3m. Disarankan daerah pendaratan tidak lebih kecil dari panjang 6m x lebar 4m x tinggi 0.7m.

*Catatan: Tiang dan daerah pendaratan harus dirancang sedemikian rupa sehingga terdapat jarak minimal 10cm antara keduanya saat digunakan untuk mencegah jatuhnya mistar akibat persentuhan antara daerah pendaratan dengan kedua tiang.*

## 7. Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS)

Berdasarkan umur mahasiswa bahwa usia mereka merupakan “golden age” untuk meraih prestasi yang terbaik di bidang olahraga, Pekan Olahraga Mahasiswa Tingkat Nasional (POMNAS) merupakan salah satu peluang bagi mahasiswa untuk menunjukkan prestasinya di bidang olahraga.

BAPOMI (2013: 2) menyatakan tujuan dari penyelenggaraan Pekan Olahraga Mahasiswa Tingkat Nasional (POMNAS), yaitu:

- a. Memupuk dan meningkatkan persatuan;kebersamaan; persahabatan antar-mahasiswa.
- b. Memupuk dan meningkatkan kesadaran Berbangsa dan Bernegara, Pancasila, UUD 1945, NKRI, dan Bhinneka Tunggal Ika.
- c. Meningkatkan dan mengembangkan minat dan bakat olahraga mahasiswa.
- d. Meningkatkan kesegaran jasmani, disiplin, dan sportifitas mahasiswa.
- e. Meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga mahasiswa.
- f. Membantu pemerintah dalam peningkatan dan pengembangan prestasi olahraga nasional dan internasional.
- g. Menanamkan pendidikan karakter mahasiswa melalui olahraga.

BAPOMI (2013: 1) dasar dari penyelenggaraan Pekan Olahraga Mahasiswa Tingkat Nasional (POMNAS), yaitu:

- a. Undang-undang RI N0. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- b. Undang-undang N0. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- c. Undang-undang N0. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi.
- d. Peraturan Pemerintah No. 17 Tahun 2007 tentang Pekan dan Kejuaraan Olahraga.
- e. Peraturan Pemerintah No. 18 Tahun 2007 tentang Pendanaan keolahragaan.
- f. Peraturan Pemerintah No. 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan.
- g. Surat keputusan Menteri Pendidikan Nasional No. 067/P/2004 tentang Pembentukan Pengurus Pusat Badan Pembina Olahraga Mahasiswa Indonesia (PP. BAPOMI).
- h. Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga BAPOMI.
- i. Pola Pengembangan Kemahasiswaan (Polbangmawa) Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Tahun 2006.
- j. SK Dirjen Dikti No. 1838/DIKTI/Kep/2011 tentang Penetapan UNY melalui Pengprov BAPOMI DIY sebagai pelaksana POMNAS XIII.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga wajib yang dipertandingkan dalam penyelenggaraan POMNAS XIII tahun 2013

DIY, adapun peraturan perlombaan bagi peserta dijelaskan dalam buku panduan POMNAS XIII Tahun 2013 DIY (BAPOMI, 2013: 45-46) sebagai berikut:

- a. Peserta pada POMNAS XIII tahun 2013 DIY adalah atlet yang tergabung dalam kontingen utusan BAPOMI Provinsi.
- b. Setiap atlet harus mematuhi syarat-syarat sebagai berikut:
  - 1) Warga Negara Republik Indonesia.
  - 2) Untuk memenuhi keabsahan berpartisipasi dalam POMNAS, seorang atlet peserta harus berstatus mahasiswa aktif kuliah pada program Diploma dan Strata Satu (S-1) pada perguruan negeri tinggi atau swasta yang terdaftar di Kemdikbud dan atau Kementerian/Lembaga lainnya.
  - 3) Tercatat sebagai mahasiswa salah satu perguruan tinggi yang dibuktikan dengan fotocopi Kartu Tanda Mahasiswa (KTM), Kartu Rencana Studi (KRS) serta Surat Rekomendasi yang dikeluarkan oleh Pimpinan Perguruan Tinggi Bagian Kemahasiswaan yang bersangkutan.
  - 4) Tercatat sebagai satu kontingen dan hanya untuk satu cabang olahraga.
  - 5) Tercatat sebagai anggota dan tidak dalam keadaan menjalani skorsing dari organisasi induk cabang olahraga.
  - 6) Adanya batasan umur yaitu maksimal 25 tahun pada tanggal 31 Desember 2013.
  - 7) Peserta yang tidak memenuhi persyaratan di atas maka tidak diperbolehkan mengikuti perlombaan.
- c. Nomor perlombaan atletik akan dilaksanakan apabila diikuti sekurang-kurangnya paling sedikit 3 (tiga) provinsi/utusan BAPOMI yang berbeda.
- d. Setiap daerah hanya diizinkan mengikutsertakan maksimal 2 (dua) orang atlet pada setiap nomor perlombaan dan 1 (satu) orang atlet hanya diperbolehkan mengikuti 2 (dua) nomor perlombaan perorangan kecuali penambahan pada nomor lari estafet.
- e. Keabsahan peserta sepenuhnya menjadi tanggungjawab panitia besar POMNAS, panitia pelaksana hanya mengizinkan peserta yang telah lulus verifikasi keabsahan dari panitia besar POMNAS XIII tahun 2013 DIY.

Adapun nomor yang dilombakan pada cabang olahraga atletik POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai berikut:

**Tabel 2. Nomor-nomor yang dilombakan**

No	Putra	Putri
1	100 meter	100 meter
2	200 meter	200 meter
3	400 meter	400 meter
4	800 meter	800 meter
5	1.500 meter	1.500 meter
6	5.000 meter	5.000 meter
7	10.000 meter	10.000 meter
8	10.000 meter Jalan Cepat	10.000 meter Jalan Cepat
9	Lompat Jauh	Lompat Jauh
10	Lompat Tinggi	Lompat Tinggi
11	Lempar Cakram	Lempar Cakram
12	Lempar Lembing	Lempar Lembing
13	Tolak Peluru	Tolak Peluru
14	110 Meter Gawang	100 Meter Gawang
15	Lompat Jangkit	Lompat Jangkit
16	Estafet 4x100 meter	Estafet 4x100 meter
17	Estafet 4x400 meter	Estafet 4x400 meter
Sumber: Buku Panduan POMNAS XIII Tahun 2013 DIY		

Penyelenggaraan kegiatan POMNAS digelar setiap 2 tahun sekali. POMNAS pertama diselenggarakan pada tahun 1990 di Yogyakarta. Berikut adalah daftar tahun penyelenggaraan dan tuan rumah POMNAS:

**Tabel 3. Tahun Penyelenggaraan dan Tuan Rumah POMNAS**

No	Kegiatan	Tahun	Tuan Rumah
1	Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional I	1990	Yogyakarta
2	Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional II	1992	Surabaya
3	Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional III	1994	Medan

4	Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional IV	1996	Makasar
5	Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional V	1998	Kalimantan
6	Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional VI	2000	
7	Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional VII	2001	Denpasar
8	Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional VIII	2003	Pekanbaru
9	Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional IX	2005	Bandung
10	Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional X	2007	Banjarmasin
11	Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional XI	2009	Palembang
12	Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional XII	2011	Batam (KEPRI)

Sumber: [http://www.dikti.go.id/?page\\_id=457&lang=id](http://www.dikti.go.id/?page_id=457&lang=id)

## B. Penelitian yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian oleh Ni Nyoman Sri Maryati (2011) yang berjudul “Tingkat *Self Confidence* dan *Self Esteem* pada Atlet Junior Tenis Lapangan dalam Pertandingan”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet junior dalam pertandingan Remaja Tenis 20,0% mempunyai tingkat *self confidence* rendah, 60,0% mempunyai tingkat *self confidence* sedang, dan 20% mempunyai tingkat *self confidende* tinggi. Sedang *self esteem* pada atlet junior menunjukkan 10,0% mempunyai tingkat *self esteem* rendah,

33,3% mempunyai tingkat *self esteem* sedang, dan 56,7% mempunyai tingkat *self esteem* tinggi.

### **C. Kerangka Berfikir**

Pentingnya peranan psikologi dalam meningkatkan kemampuan seorang atlet tidak terlepas dari kecerdasan emosi. Kepercayaan diri merupakan salah satu karakteristik kecerdasan emosi. Atlet yang mempunyai rasa percaya diri tinggi akan senantiasa selalu berfikir optimis untuk berprestasi, disamping itu ia mampu memanfaatkan rasa percaya diri yang dimilikinya untuk menyukseskan setiap perlombaan yang dilakukannya dengan baik serta tepat sasaran. Kepercayaan diri adalah yakin dan sadar akan kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai keberhasilan dalam situasi perlombaan. Kepercayaan diri ini sangat penting dimiliki oleh seorang atlet karena menunjang perannya dalam berkiprah dan berprestasi khususnya dalam cabang olahraga atletik nomor lompat tinggi.

Cabang olahraga atletik nomor lompat tinggi merupakan olahraga individu dan terukur, keberhasilan sepenuhnya tergantung dari individu atlet itu sendiri, itu semua tidak terlepas dari kepercayaan diri atlet yang mempengaruhi penampilan atlet tersebut saat melakukan perlombaan.

Sebagai atlet yang sudah berada pada tingkat lanjut dan dengan pengalaman mengikuti perlombaan yang cukup banyak, atlet lompat tinggi POMNAS seharusnya mempunyai kepercayaan diri yang baik dan paham

betapa pentingnya kepercayaan diri bila ingin memperoleh keberhasilan dalam perlombaan.

Penelitian ini diharapkan mampu mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat tinggi pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta sehingga akan bermanfaat pula bagi atlet agar mengetahui betapa pentingnya kepercayaan diri untuk memaksimalkan kemampuan dalam pertandingan dan bagi para pelatih yang bersangkutan dalam menyusun program latihan yang sesuai dengan karakteristik atletnya.

Berdasarkan kajian pustaka di atas maka faktor-faktor kepercayaan diri dalam instrumen penelitian ini meliputi: faktor *calmness*, faktor *alertness*, faktor *toughness*, faktor *accurate*, faktor *happiness*, faktor *exactly to over come the problems*, faktor *no nervous*, faktor teknik, faktor fisik.

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Pada penelitian ini pertanyaan yang ingin diketahui adalah bagaimana tingkat kepercayaan diri yang dimiliki atlet atletik nomor lompat tinggi pada Pekan Olahraga Mahasiswa tingkat Nasional XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta?

## **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Ali Maksum (2012: 68) “penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapat informasi terkait dengan fenomena kondisi, atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey* dan teknik pengumpulan data menggunakan metode kuesioner (angket). Menurut Cholid Narbuko dan Abu Achmadi (2010: 76) “metode kuesioner adalah suatu daftar yang berisikan rangkaian pertanyaan mengenai sesuatu masalah atau bidang yang akan diteliti”. Menurut Ali Maksum (2012: 130) “angket memiliki dua pengertian. Pertama, serangkaian pertanyaan yang digunakan untuk mengungkap data faktual yang sudah diketahui data subjek. Kedua serangkaian pertanyaan atau pernyataan yang perlu direspons oleh subjek, yang dari respons tersebut bisa tergambar bagaimana pandangan, motif, dan kepribadian subjek, angket jenis kedua ini lebih tepat disebut skala psikologis”. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat tinggi pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta.

## **B. Definisi Operasional Variabel**

Menurut Ali Maksun (2012: 34) “definisi Operasional adalah definisi yang diberikan kepada suatu variabel dengan cara memberikan arti, atau mendeskriptifkan kegiatannya, atau memberikan keterangan cara mengukur variabel tersebut”. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta. Berikut ini adalah definisi variabel:

1. Kepercayaan diri adalah keyakinan atas kemampuan yang dimiliki oleh individu atlet untuk mencapai keberhasilan dalam situasi perlombaan. Itu semua terbentuk dalam proses latihan maupun interaksi dalam kehidupan sosial. Dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat tinggi dengan menggunakan angket.
2. Lompat tinggi adalah melompat guna menaikkan pusat massa tubuh setinggi mungkin untuk melewati mistar lompat tinggi agar tidak terjatuh dengan tahapan awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Dalam penelitian ini yang ingin diketahui adalah kepercayaan diri yang dimiliki atlet saat mengikuti perlombaan atletik nomor lompat tinggi pada POMNAS XIII tahun 2013 DIY dengan menggunakan angket.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2013: 80) “populasi adalah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet atletik nomor lompat tinggi pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta dengan jumlah 16 atlet.

Menurut Sugiyono (2013: 81) “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Menurut Ali Maksum (2012: 53) menyebutkan bahwa “sampel adalah sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian. Teknik sampling yang digunakan adalah *sampling jenuh* yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2013: 85). Dengan demikian Sampel penelitian ini adalah semua atlet atletik nomor lompat tinggi pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta dengan jumlah 16 atlet.

### **D. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Stadion Atletik Universitas Negeri Yogyakarta dan dilaksanakan pada tanggal 26-28 November 2013 setelah atlet melakukan perlombaan atletik nomor lompat tinggi pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta.

## E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

### 1. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini adalah berupa angket tertutup (*close questionare*), yaitu responden memilih alternatif jawaban yang telah tersedia sesuai dengan keadaan sebenarnya. Menurut Agung Sunarno (2011: 69-70) secara umum penyusunan istrumen penelitian dilakukan dengan pentahapan sebagai berikut:

- a. Mengadakan identifikasi terhadap variabel-variabel penelitian.
- b. Menjabarkan variabel menjadi sub variabel.
- c. Menderetkan deskriptor dari sub variabel.
- d. Merumuskan setian deskriptor menjadi butir-butir instrumen.
- e. Melengkapi instrumen dengan pedoman atau instruksi dan kata pengantar.

Beberapa prinsip menurut Faisal (Agung Sunarno: 2011: 74) yang harus diperhatikan dalam penyusunan angket agar item-item pernyataan mudah dipahami, antara lain:

- a. Hindari kata/ istilah yang mudah disalah artikan.
- b. Hati-hati memahami kata sifat atau kata keterangan yang maknanya belum disepakati.
- c. Hati-hati menggunakan lebih dari satu kata ”tidak”.
- d. Hindari alternatif jawaban yang tidak lengkap.
- e. Hindari pernyataan yang bercabang.
- f. Garis bawah kata-kata yang perlu diberikan tekanan.
- g. Hindari asumsi-asumsi yang tidak relevan.
- h. Susun kalimat yang menghasilkan jawaban yang sempurna.
- i. Berikan kuantifikasi jawaban yang sistematis.
- j. Hati-hati mengklasifikasi jawaban responden.

Berikut ini merupakan kisi-kisi dari instrumen kepercayaan diri yang telah dijabarkan dalam faktor dan indikator dari masing-masing variabel yang mengacu pada teori Sukadiyanto (2013) dan Eddy Purnomo (2011) dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Butir		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kepercayaan diri	<i>Calmness</i>	Kesiapan sebelum bertanding.	10, 5	1	3
	<i>Alertness</i>	Waspada terhadap keputusan perlombaan	7, 26	19	3
	<i>Toughness</i>	Kemampuan mengatasi gangguan di dalam dan di luar lapangan.	4, 28	9	3
	<i>Accurate</i>	Keberanian dalam mengambil keputusan	27, 11	13	3
	<i>Happiness</i>	Perasaan yang bahagia	2, 22	20, 25	4
	<i>Exactly to overcome the problems</i>	Kemampuan mengatasi masalah dengan baik dan tepat	12, 17, 23	8	4
	<i>no nervous</i>	Tidak gugup	6, 30	3, 16	4
Lompat tinggi	Teknik lompat tinggi	Ketepatan awalan Ketepatan tumpuan Ketepatan melayang Ketepatan mendarat	14, 18	24	3
	Fisik lompat tinggi	Kekuatan lompat Kecepatan Koordinasi	15	21, 29	3
Jumlah			18	12	30

Kisi-kisi di atas meliputi dari pernyataan *favorable* atau kalimat positif maupun pernyataan *unfavorable* atau kalimat negatif, adapun pernyataan *favorable* terdapat pada butir 10, 11, 5, 7, 26, 4, 28, 27, 2, 22, 12, 17, 23, 6, 30, 14, 18, 15, sedangkan pernyataan *unfavorable* terdapat pada butir 1, 19, 9, 13, 20, 29, 8, 3, 16, 24, 21, dan 25. Setiap butir pernyataan dilengkapi dengan jawaban skala Likert dengan 4 alternatif jawaban yaitu: SS = Sangat Setuju, S = Setuju, TS = Tidak

Setuju, STS = Sangat Tidak Setuju. Untuk pernyataan *favorable* skor jawaban adalah SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1, sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* skor jawaban SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data menurut Agung Sunarno (2011: 97) adalah “prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan dalam suatu penelitian”. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Pengumpulan data dilakukan dengan mengedarkan angket kepada responden. Angket diedarkan dengan tujuan untuk memperoleh data tentang identitas responden, karakteristik tingkat kepercayaan diri responden terhadap perlombaan POMNAS 2013 di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

## **F. Uji Coba Instrumen**

Uji coba instrumen dilakukan tanggal 26-27 Oktober 2013 pada PORDA DIY 2013 cabang olahraga atletik dengan responden atlet-atlet atletik nomor lompat tinggi di wilayah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Uji coba dilakukan guna memperoleh perhitungan validitas dan reliabilitas.

## 1. Perhitungan Validitas

Menurut Ali Maksum (2012: 112) “Validitas merujuk pada sejauhmana suatu alat ukur mengukur apa yang ingin di ukur”. Perhitungan validitas menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur itu mengukur apa yang ingin diukur. Dalam penelitian ini menggunakan dua validitas yaitu validitas isi dan validitas konstruk. Menurut Ali Maksum (2012: 112) “validitas isi terkait dengan sampai sejauh mana isi dari suatu alat ukur mewakili bahan, topik, perilaku atau substansi yang akan diukur”. Validitas isi angket dalam penelitian ini dilakukan oleh dua orang ahli (*expert judgment*) yaitu Prof. Dr. Sukadiyanto, M.Pd dan Cukup Pahalawidi, M.Or. Sedangkan validitas konstruk menurut Ali Maksum (2012: 112) “terkait dengan sampai sejauh mana suatu alat ukur memiliki kejelasan dimensi, konsep atau dasar teoritis”. Untuk mengukur validitas konstruk angket sebagai instrumen menggunakan *item total correlation* dan penghitungannya menggunakan bantuan komputer Seri Program Statistik SPSS 16.0 *Version for windows*.

## 2. Perhitungan Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur adalah ketepatan atau keajegan alat tersebut dalam mengukur apa yang diukur (Agung Sunarno, 2011: 95). Sehingga instrumen itu dipercaya reliabel atau dapat diandalkan. Untuk

mengukur teknik pengujian reliabilitas menggunakan komputer Seri *Alpha Cronbach* Program Statistik SPSS 16.0 *Version for windows*.

### 3. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif kuantitatif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum atau generalisasi.

Menurut Sutrisno Hadi (2002: 135) untuk menggolongkan menggunakan rumus sebagai berikut:

- a.  $(X_i + 1,5 SD_i) \text{ s/d } (X_i + 3 SD_i)$  = Sangat Tinggi
- b.  $(X_i) \text{ s/d } (X_i + 1,5 SD_i)$  = Tinggi
- c.  $(X_i - 1,5 SD_i) \text{ s/d } (X_i)$  = Rendah
- d.  $(X_i - 3SD_i) \text{ s/d } (X_i - 1,5 SD_i)$  = Sangat Rendah

Keterangan:

$X_i$  : Mean ideal

$SD_i$  : Standar Deviasi ideal

$X \text{ ideal}$  :  $\frac{1}{2}$  (Skor tertinggi ideal + skor terendah ideal)

$SD \text{ ideal}$  :  $\frac{6}{4}$  x Standar Deviasi

Adapun teknik perhitungan untuk masing-masing butir kuesioner dalam bentuk prosentase menggunakan rumus Anas Sudijono, (2011: 40-41):

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P : persentase

f : frekwensi pengamatan

n : jumlah responden

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Data Uji Coba**

Sebelum dilakukan pengambilan data yang sebenarnya, angket sebagai instrumen yang telah disusun perlu diuji coba terlebih dahulu. Uji coba dilaksanakan tanggal 26-27 oktober 2013 pada PORDA Daerah Istimewa Yogyakarta di perlombaan cabang olahraga atletik nomor lompat tinggi.

Jumlah responden sebanyak 15 atlet yang sedang mengikuti pertandingan, responden tersebut adalah keseluruhan atlet atletik nomor lompat tinggi yang mengikuti perlombaan.

Analisa pada data uji coba menggunakan bantuan komputer Seri Program Statistik SPSS 16.0 *Version for windows* menunjukkan bahwa butir angket 4 dan 29 dinyatakan gugur. Artinya butir tersebut tidak sah/tidak valid, sehingga data pada nomor tersebut dibuang dan tidak diikut sertakan dalam analisis. Dengan demikian dari 30 pernyataan yang dapat digunakan sebanyak 28 pernyataan sah. Analisa selengkapnya ada pada lampiran validitas dan reliabilitas.

Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Peneliti setelah Uji Coba

Variabel	Faktor	Indikator	Butir		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kepercayaan diri	<i>Calmness</i>	Kesiapan sebelum bertanding.	9, 4	1	3
	<i>Alertness</i>	Waspada terhadap keputusan perlombaan	6, 25	18	3
	<i>Toughness</i>	Kemampuan mengatasi gangguan di dalam dan di luar lapangan.	27	8	2
	<i>Accurate</i>	Keberanian dalam mengambil keputusan	26, 10	12	3
	<i>Happiness</i>	Perasaan yang bahagia	2, 21	19, 24	4
	<i>Exactly to over come the problems</i>	Kemampuan mengatasi masalah dengan baik dan tepat	11, 16, 22	7	4
	<i>No nervous</i>	Tidak gugup	5, 28	3, 15	4
Lompat tinggi	Teknik lompat tinggi	Ketepatan awalan Ketepatan tumpuan Ketepatan melayang Ketepatan mendarat	13, 17	23	3
	Fisik lompat tinggi	Kekuatan lompat Kecepatan Koordinasi	14	20	2
Jumlah			17	11	28

Setelah uji coba pernyataan *favorable* terdapat pada butir 9, 4, 6, 25, 27, 26, 10, 2, 21, 11, 16, 22, 5, 28, 13, 17, dan 14 sedangkan pernyataan *unfavorable* terdapat pada butir 1, 18, 8, 12, 19, 24, 7, 3, 15, 23, dan 20.

## 1. Uji Kesahihan Butir Pernyataan

Menurut Ali Maksum (2012: 112) “Validitas merujuk pada sejauh mana suatu alat ukur mengukur apa yang ingin diukur”. Analisa pada data uji coba menggunakan bantuan komputer Seri Program Statistik SPSS 16.0 *Version for windows* menunjukkan bahwa butir angket 4 dan 29 dinyatakan gugur. Artinya butir tersebut tidak sah/tidak valid, sehingga data pada nomor tersebut dibuang dan tidak di ikut sertakan dalam analisis. Dengan demikian dari 30 pernyataan yang dapat digunakan 28 pernyataan sah. Hal ini diperoleh dari hasil perbandingan antara nilai  $r$  hitung dengan  $r$  tabel. Seperti yang dijelaskan oleh Haryadi Sarjono (2011: 45), “suatu item pernyataan dinyatakan **VALID** jika *Corrected Item-Total Correlation* ( $r$  hitung) lebih besar daripada  $r$  tabel”. Hasil pada penelitian didapat nilai  $r$  tabel pada signifikan 5% dengan  $N = 15$ , didapat sebesar 0,514 (Sugiyono, 2013: 333). Analisa selengkapnya ada pada lampiran validitas dan reliabilitas.

## 2. Uji Keadalan Instrumen

Untuk mengukur teknik pengujian keterandalan instrumen menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Menurut Haryadi Sarjono (2011: 45), “suatu kuesioner dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* > 0,60”. Hasil pada penelitian didapat nilai *Alpha* sebesar 0,942. Dengan demikian disimpulkan bahwa butir-butir instrumen penelitian tersebut

dapat diandalkan/*reliable*, karena  $0,942 > 0,60$ . Perhitungan uji keandalan instrumen dapat dilihat pada lampiran tabel validitas dan reliabilitas.

## B. Deskripsi Data Penelitian

Data yang diamati dalam penelitian ini adalah tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat tinggi pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta. Data diperoleh dari jawaban pernyataan pada angket yang diisi oleh mahasiswa terdiri dari 28 butir dinyatakan valid. hasil analisis deskriptif data tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat tinggi pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Analisis deskriptif Data Penelitian

<b>Variabel</b>	<b>Mini- mum</b>	<b>Maksi- mum</b>	<b>Mean</b>	<b>Median</b>	<b>Modus</b>	<b>Std Dev</b>
Kepercayaan diri	74	99	88.31	88	87	7.804

Hasil analisis deskriptif pada kepercayaan diri atlet lompat tinggi, diperoleh nilai *maksimum* sebesar 99, dan nilai *minimum* sebesar 74. Skor data kepercayaan diri tersebut diperoleh nilai *mean* (rerata) sebesar 88.31, nilai *median* sebesar 88, nilai *modus* sebesar 87 dan nilai *standar deviasi* sebesar 7.804.

### C. Hasil Analisis Data Penelitian

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif. Adapun teknik perhitungannya menggunakan prosentase. Dengan empat katagori yaitu: sangat tinggi, tinggi, rendah, sangat rendah. Pengkatagorian dibuat berdasarkan *mean ideal* dan *standar deviasi ideal* hasil perhitungan deskriptif yang telah dilakukan sebelumnya.

Hasil perhitungan data deskriptif kepercayaan diri atlet lompat tinggi diperoleh nilai *mean ideal* sebesar 70 dan *standar deviasi ideal* sebesar 11.706. nilai *mean ideal* dan *standar deviasi ideal* tersebut digunakan sebagai dasar pengkatagorian data, sehingga diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 7. Katagori Data Kepercayaan diri Atlet Lompat Tinggi

<b>Interval Skor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>	<b>Katagori</b>
87.559 s/d 105.118	9	56.25	Sangat Tinggi
70 s/d 87.559	7	43.75	Tinggi
52.441 s/d 70	0	0	Rendah
34.882 s/d 52.441	0	0	Sangat Rendah
Total	16	100	

Tabel di atas memberi penjelasan bahwa sebanyak 9 orang atlet (56.25%) mempunyai tingkat kepercayaan diri dengan katagori sangat tinggi, sebanyak 7 orang atlet (43.75%) mempunyai tingkat kepercayaan diri dengan katagori tinggi, sebanyak 0 orang atlet (0%) mempunyai tingkat kepercayaan diri dengan katagori rendah dan sangat rendah.

Untuk lebih rinci dapat dideskripsikan melalui tiap-tiap faktor, berikut deskripsi tiap-tiap faktornya:

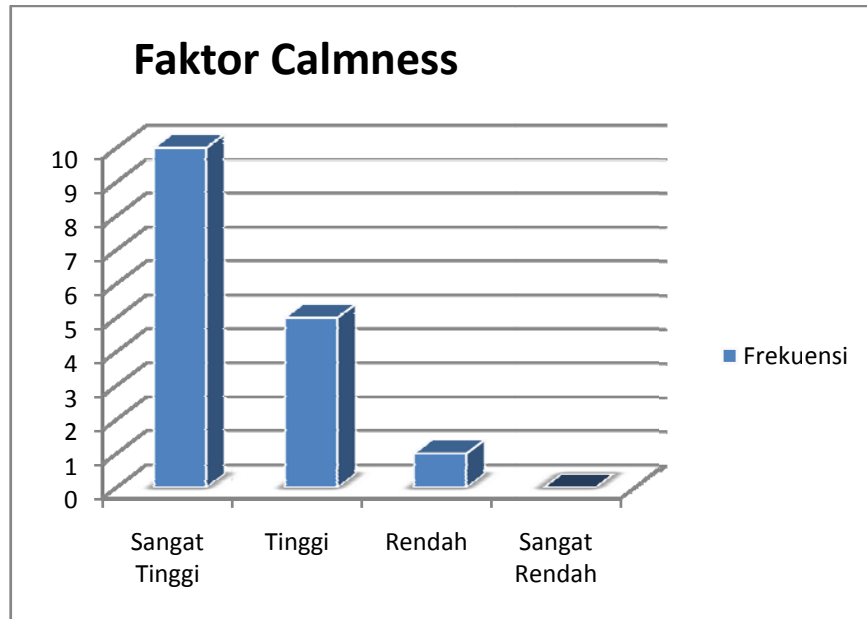
## 1. Faktor *Calmness*

Tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat tinggi dari faktor *calmness* diperoleh sebanyak 10 orang atlet (62.5%) mempunyai tingkat *calmness* dengan katagori sangat tinggi, sebanyak 5 orang atlet (31.25%) mempunyai tingkat *calmness* dengan katagori tinggi, sebanyak 1 orang atlet (6.25%) mempunyai tingkat *calmness* dengan katagori rendah dan 0 orang atlet (0%) mempunyai tingkat *calmness* dengan katagori sangat rendah.

Tabel 8. Faktor *Calmness*

<i>Valid</i>	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Comulative Percent</i>
Sangat Tinggi	10	62.5	62.5	62.5
Tinggi	5	31.25	31.25	93.75
Rendah	1	6.25	6.25	100
Sangat Rendah	0	0	0	100
Total	16	100.0	100.0	

Distribusi frekuensi faktor *calmness* atlet atletik nomor lompat tinggi pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 3. Frekuensi Faktor Calmness

Hasil ini menunjukkan atlet yang memiliki tingkat *calmness* dominannya masuk pada katagori sangat tinggi dengan hasil paling tinggi 62.5%, artinya atlet atletik nomor lompat tinggi memiliki kesadaran bahwa kesiapan sebelum bertanding sangat penting untuk memperoleh keberhasilan dalam perlombaan.

## 2. Faktor *Alertness*

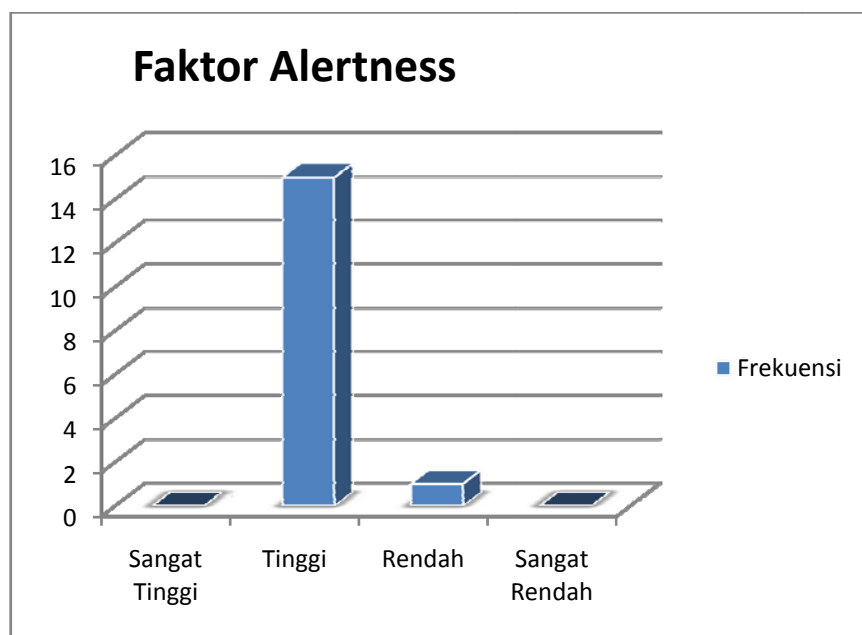
Tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat tinggi dari faktor *alertness* diperoleh sebanyak 9 orang atlet (56.25%) mempunyai tingkat *alertness* dengan katagori sangat tinggi, sebanyak 6 orang atlet (37.5%) mempunyai tingkat *alertness* dengan katagori tinggi, sebanyak 1 orang atlet (6.25%) mempunyai

tingkat *alertness* dengan katagori rendah dan 0 orang atlet (0%) mempunyai tingkat *alertness* dengan katagori sangat rendah.

Tabel 9. Faktor *Alertness*

<i>Valid</i>	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Comulative Percent</i>
Sangat Tinggi	9	56.25	56.25	56.25
Tinggi	6	37.5	37.5	93.75
Rendah	1	6.25	6.25	100
Sangat Rendah	0	0	0	100
Total	16	100.0	100.0	

Distribusi frekuensi faktor *alertness* atlet atletik nomor lompat tinggi pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 4. Frekuensi Faktor *Alertness*

Hasil ini menunjukkan atlet yang memiliki tingkat *alertness* dominannya masuk pada katagori sangat tinggi dengan hasil paling tinggi 56.25%, artinya atlet atletik nomor lompat tinggi memiliki

kesadaran bahwa kewaspadaan terhadap keputusan perlombaan sangat penting, untuk membuat strategi bagaimana caranya mencapai keberhasilan dalam perlombaan.

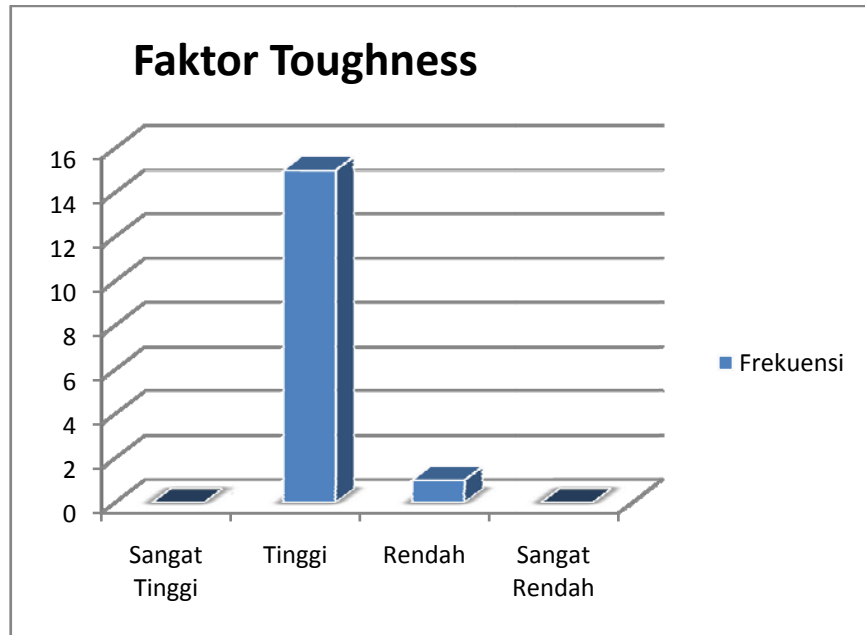
### 3. Faktor *Toughness*

Tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat tinggi dari faktor *toughness* diperoleh sebanyak 0 orang atlet (0%) mempunyai tingkat *toughness* dengan katagori sangat tinggi, sebanyak 15 orang atlet (93.75%) mempunyai tingkat *toughness* dengan katagori tinggi, sebanyak 1 orang atlet (6.25%) mempunyai tingkat *toughness* dengan katagori rendah dan 0 orang atlet (0%) mempunyai tingkat *toughness* dengan katagori sangat rendah.

Tabel 10. Faktor *Toughness*

<i>Valid</i>	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Comulative Percent</i>
Sangat Tinggi	0	0	0	0
Tinggi	15	93.75	93.75	93.75
Rendah	1	6.25	6.25	100
Sangat Rendah	0	0	0	100
Total	16	100.0	100.0	

Distribusi frekuensi faktor *toughness* atlet atletik nomor lompat tinggi pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 5. Frekuensi Faktor *Toughness*

Hasil ini menunjukkan atlet yang memiliki tingkat *toughness* dominannya masuk pada katagori tinggi dengan hasil paling tinggi 93.75%, artinya atlet atletik nomor lompat tinggi memiliki kemampuan untuk mengatasi gangguan baik itu di dalam maupun di luar lapangan agar penampilannya tetap dapat optimal dalam melakukan perlombaan.

#### 4. Faktor *Accurate*

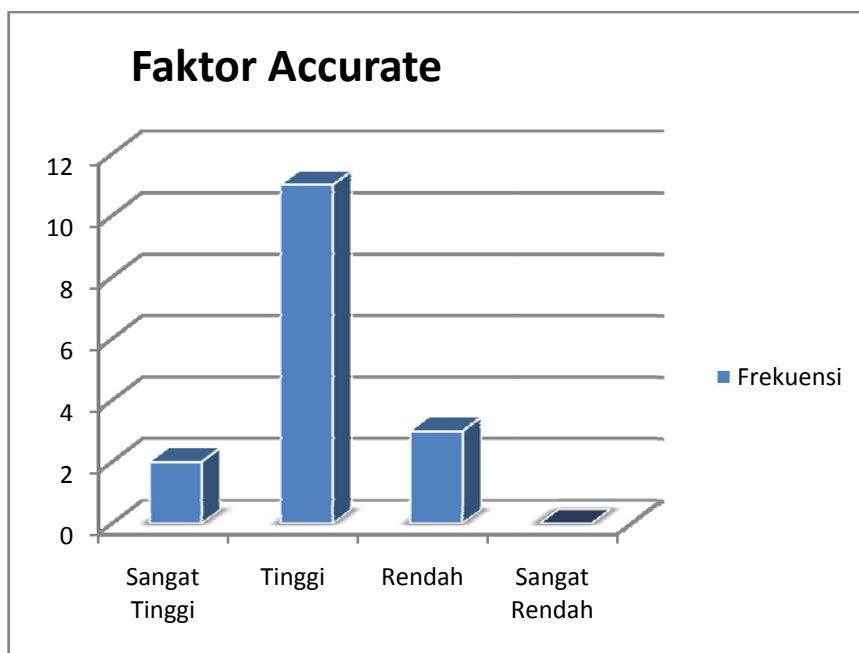
Tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat tinggi dari faktor *accurate* diperoleh sebanyak 2 orang atlet (12.5%) mempunyai tingkat *accurate* dengan katagori sangat tinggi, sebanyak 11 orang atlet (68.75%) mempunyai tingkat *accurate* dengan katagori tinggi, sebanyak 3 orang atlet (18.75%)

mempunyai tingkat *accurate* dengan katagori rendah dan 0 orang atlet (0%) mempunyai tingkat *accurate* dengan katagori sangat rendah.

Tabel 11. Faktor *Accurate*

<i>Valid</i>	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Comulative Percent</i>
Sangat Tinggi	2	12.5	12.5	12.5
Tinggi	11	68.75	68.75	81.25
Rendah	3	18.75	18.75	100
Sangat Rendah	0	0	0	100
Total	16	100.0	100.0	

Distribusi frekuensi faktor *accurate* atlet atletik nomor lompat tinggi pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 6. Frekuensi Faktor *Accurate*

Hasil ini menunjukkan atlet yang memiliki tingkat *accurate* dominannya masuk pada katagori tinggi dengan hasil paling tinggi

68.75%, artinya atlet atletik nomor lompat tinggi memiliki keberanian dalam mengambil keputusan agar mereka dapat memperoleh hasil yang maksimal dalam perlombaan.

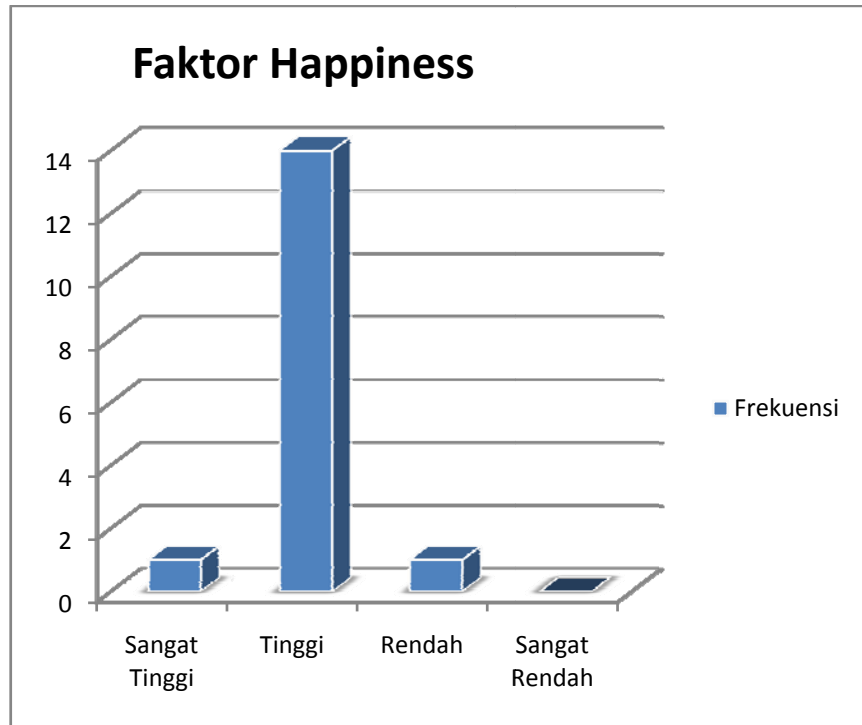
## 5. Faktor *Happiness*

Tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat tinggi dari faktor *happiness* diperoleh sebanyak 1 orang atlet (6.25%) mempunyai tingkat *happiness* dengan katagori sangat tinggi, sebanyak 14 orang atlet (87.5%) mempunyai tingkat *happiness* dengan katagori tinggi, sebanyak 1 orang atlet (6.25%) mempunyai tingkat *happiness* dengan katagori rendah dan 0 orang atlet (0%) mempunyai tingkat *happiness* dengan katagori sangat rendah.

Tabel 12. Faktor *Happiness*

<i>Valid</i>	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Comulative Percent</i>
Sangat Tinggi	1	6.25	6.25	6.25
Tinggi	14	87.5	87.5	93.75
Rendah	1	6.25	6.25	100
Sangat Rendah	0	0	0	100
Total	16	100.0	100.0	

Distribusi frekuensi faktor *happiness* atlet atletik nomor lompat tinggi pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 7. Frekuensi Faktor *Happiness*

Hasil ini menunjukkan atlet yang memiliki tingkat *happiness* dominannya masuk pada katagori tinggi dengan hasil paling tinggi 87.5%, artinya atlet atletik nomor lompat tinggi tidak ada rasa keterpaksaan dalam mengikuti perlombaan, atlet merasa bahagia dan menikmati dalam mengikuti perlombaan.

#### 6. Faktor *Exactly to Over Come the Problems*

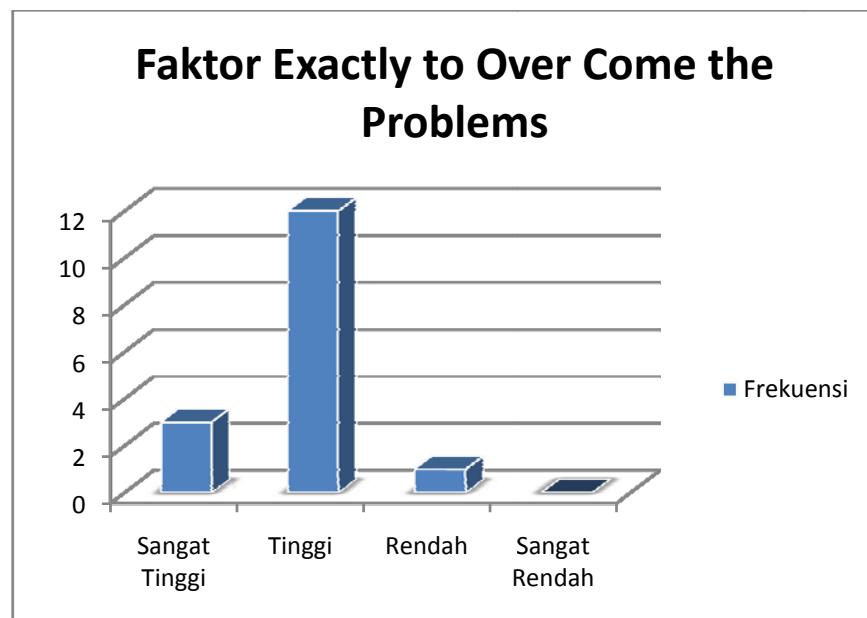
Tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat tinggi dari faktor *exactly to over come the problems* diperoleh sebanyak 3 orang atlet (18.75%) mempunyai tingkat *exactly to over come the problems* dengan katagori sangat tinggi, sebanyak 12 orang atlet (75%) mempunyai tingkat *exactly to over come the problems*

dengan katagori tinggi, sebanyak 1 orang atlet (6.25%) mempunyai tingkat *exactly to over come the problems* dengan katagori rendah dan 0 orang atlet (0%) mempunyai tingkat *exactly to over come the problems* dengan katagori sangat rendah.

Tabel 13. Faktor *Exactly to Over Come the Problems*

<i>Valid</i>	<i>Ferquency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Comulative Percent</i>
Sangat Tinggi	3	18.75	18.75	18.75
Tinggi	12	75	75	93.75
Rendah	1	6.25	6.25	100
Sangat Rendah	0	0	0	100
Total	16	100.0	100.0	

Distribusi frekuensi faktor *exactly to over come the problems* atlet atletik nomor lompat tinggi pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 8. Frekuensi Faktor *Exactly to Over Come the Problems*

Hasil ini menunjukkan atlet yang memiliki tingkat *exactly to over come the problems* dominannya masuk pada katagori tinggi dengan hasil paling tinggi 75%, artinya atlet atletik nomor lompat tinggi mampu mengatasi semua masalah yang ada dalam perlombaan dengan baik dan tepat sasaran.

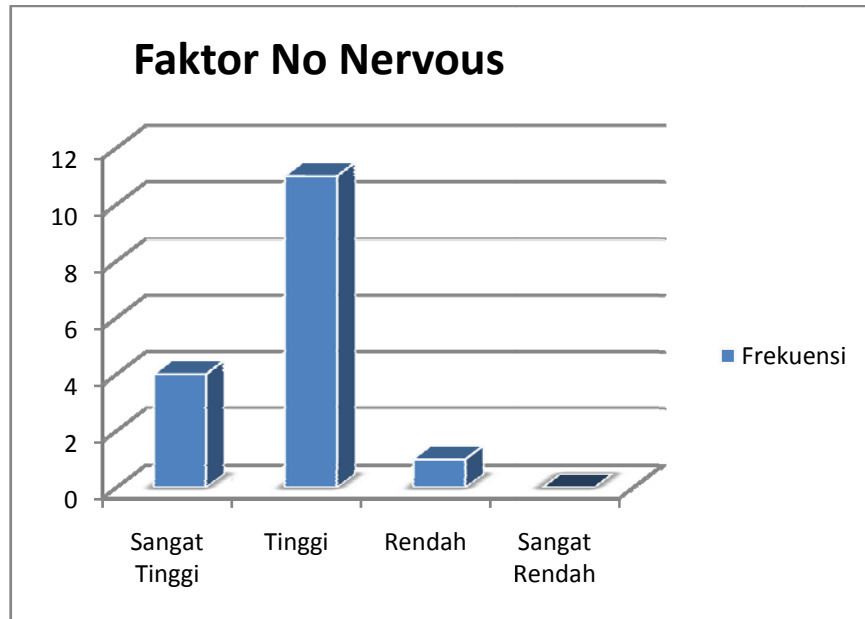
## 7. Faktor *No Nervous*

Tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat tinggi dari faktor *no nervous* diperoleh sebanyak 4 orang atlet (25%) mempunyai tingkat *no nervous* dengan katagori sangat tinggi, sebanyak 11 orang atlet (68.75%) mempunyai tingkat *no nervous* dengan katagori tinggi, sebanyak 1 orang atlet (6.25%) mempunyai tingkat *no nervous* dengan katagori rendah dan 0 orang atlet (0%) mempunyai tingkat *no nervous* dengan katagori sangat rendah.

Tabel 14. Faktor *No Nervous*

<i>Valid</i>	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Comulative Percent</i>
Sangat Tinggi	4	25	25	25
Tinggi	11	68.75	68.75	93.75
Rendah	1	6.25	6.25	100
Sangat Rendah	0	0	0	100
Total	16	100.0	100.0	

Distribusi frekuensi faktor *no nervous* atlet atletik nomor lompat tinggi pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 9. Frekuensi Faktor *No Nervous*

Hasil ini menunjukkan atlet yang memiliki tingkat *no nervous* dominannya masuk pada katagori tinggi dengan hasil paling tinggi 68.75%, artinya atlet atletik nomor lompat tinggi memiliki ketenangan yang baik dalam perlombaan, dengan kata lain tidak gugup menghadapi pertandingan.

## 8. Faktor Teknik Lompat Tinggi

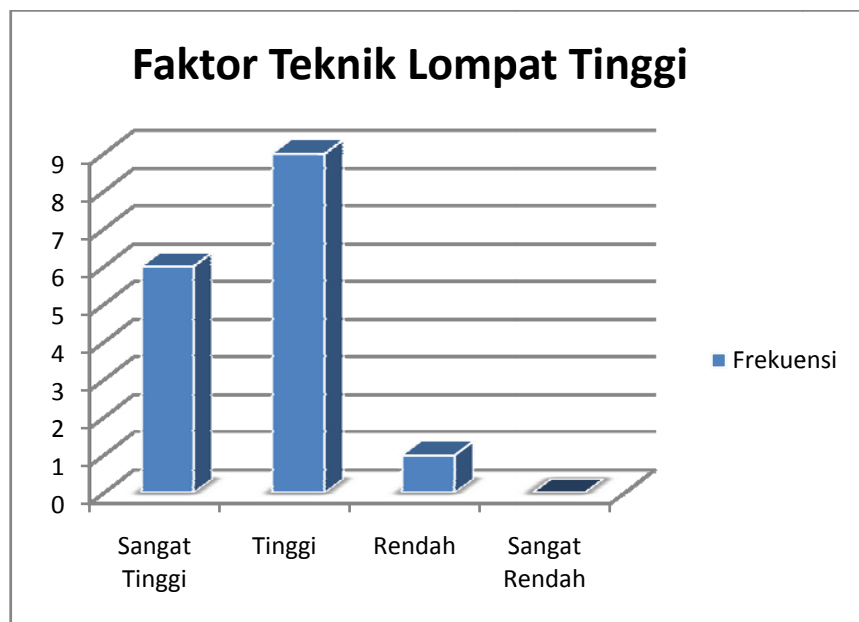
Tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat tinggi dari faktor teknik lompat tinggi diperoleh sebanyak 6 orang atlet (37.5%) mempunyai tingkat teknik lompat tinggi dengan katagori sangat tinggi, sebanyak 9 orang atlet (56.25%) mempunyai tingkat teknik lompat tinggi dengan katagori tinggi, sebanyak 1 orang atlet (6.25%) mempunyai tingkat teknik lompat tinggi dengan katagori

rendah dan 0 orang atlet (0%) mempunyai tingkat teknik lompat tinggi dengan katagori sangat rendah.

Tabel 15. Faktor Teknik Lompat Tinggi

<i>Valid</i>	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Comulative Percent</i>
Sangat Tinggi	6	37.5	37.5	37.5
Tinggi	9	56.25	56.25	93.75
Rendah	1	6.25	6.25	100
Sangat Rendah	0	0	0	100
Total	16	100.0	100.0	

Distribusi frekuensi faktor teknik lompat tinggi atlet atletik nomor lompat tinggi pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 10. Frekuensi Faktor Teknik Lompat Tinggi

Hasil ini menunjukkan atlet yang memiliki tingkat teknik lompat tinggi dominannya masuk pada katagori tinggi dengan hasil

paling tinggi 56.25%, artinya atlet atletik nomor lompat tinggi memiliki kemampuan dan mengerti teknik lompat tinggi yang baik.

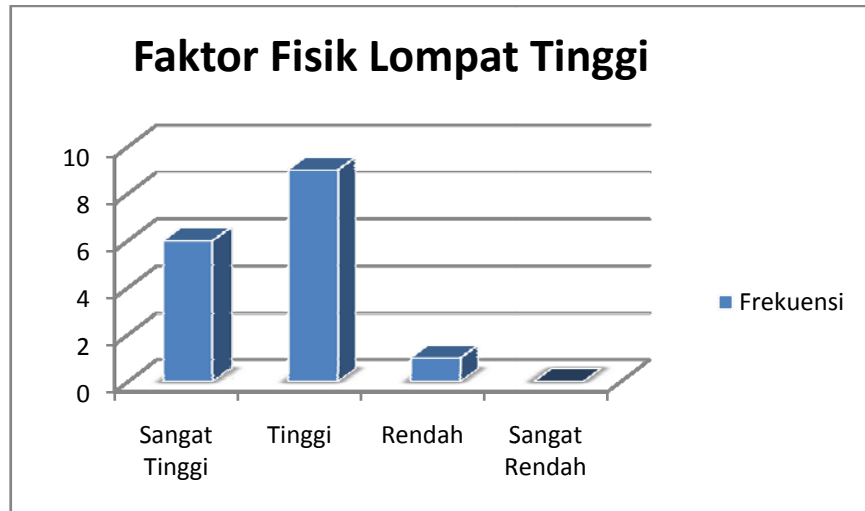
### 9. Faktor Fisik Lompat Tinggi

Tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat tinggi dari faktor fisik lompat tinggi diperoleh sebanyak 5 orang atlet (31.25%) mempunyai tingkat fisik lompat tinggi dengan katagori sangat tinggi, sebanyak 11 orang atlet (68.75%) mempunyai tingkat fisik lompat tinggi dengan katagori tinggi, sebanyak 0 orang atlet (0%) mempunyai tingkat fisik lompat tinggi dengan katagori rendah dan 0 orang atlet (0%) mempunyai tingkat fisik lompat tinggi dengan katagori sangat rendah.

Tabel 16. Faktor Fisik Lompat Tinggi

<i>Valid</i>	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Comulative Percent</i>
Sangat Tinggi	5	31.25	31.25	31.25
Tinggi	11	68.75	68.75	100
Rendah	0	0	0	100
Sangat Rendah	0	0	0	100
Total	16	100.0	100.0	

Distribusi frekuensi faktor fisik lompat tinggi atlet atletik nomor lompat tinggi pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 11. Frekuensi Faktor Fisik Lompat Tinggi

Dari hasil ini atlet yang memiliki tingkat fisik lompat tinggi dominannya masuk pada katagori tinggi dengan hasil paling tinggi 56.25%, artinya atlet atletik nomor lompat tinggi memiliki kemampuan dan mengerti tentang fisik lompat tinggi yang baik.

Berikut hasil pengkatagorian keseluruhan faktor tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat tinggi POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta:

Tabel 17. Pengkatagorian Keseluruhan Faktor

Faktor	Sangat Tinggi	Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
<i>Calmness</i>	10 atlet	5 atlet	1 atlet	0
<i>Alertness</i>	9 atlet	6 atlet	1 atlet	0
<i>Toughness</i>	0 atlet	15 atlet	1 atlet	0
<i>Accurate</i>	2 atlet	11 atlet	3 atlet	0
<i>Happiness</i>	1 atlet	14 atlet	1 atlet	0
<i>Exactly to overcome the problems</i>	3 atlet	12 atlet	1 atlet	0
<i>No nervous</i>	4 atlet	11 atlet	1 atlet	0
Teknik lompat tinggi	6 atlet	9 atlet	1 atlet	0
Fisik lompat tinggi	5 atlet	11 atlet	0 atlet	0

#### **D. Pembahasan**

Bagian ini akan menjelaskan lebih lanjut mengenai hasil analisis data yang telah dilakukan serta kaitannya dengan permasalahan dan tujuan penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat tinggi pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta.

Faktor yang menjadi pembentuk kepercayaan diri antara lain adalah faktor *calmness*, faktor *alertness*, faktor *toughness*, faktor *accurate*, faktor *happiness*, faktor *exactly to over come the problems*, faktor *no nervous*, faktor teknik, dan faktor fisik. Dengan faktor-faktor tersebut maka atlet atletik nomor lompat tinggi akan memiliki kepercayaan diri yang sangat tinggi. Faktor dengan katagori sangat tinggi dalam penelitian ini terletak pada faktor *calmness* sebanyak 10 orang atlet dari 16 atlet yang mengikuti perlombaan dan faktor dengan katagori rendah dalam penelitian ini terletak pada faktor *accurate* sebanyak 3 orang atlet dari 16 atlet yang mengikuti perlombaan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat dideskripsikan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat tinggi pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 9 orang atlet (56.25%) mempunyai tingkat kepercayaan diri dengan katagori sangat tinggi, sebanyak 7 orang atlet (43.25%) mempunyai tingkat kepercayaan diri dengan katagori tinggi, sebanyak 0 orang atlet (0%) mempunyai tingkat kepercayaan diri dengan katagori

rendah dan sangat rendah. Dari hasil yang telah di dapat dapat diartikan bahwa atlet atletik nomor lompat tinggi pada POMNA XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta adalah atlet yang sudah banyak jam terbang mengikuti perlombaan, itu semua terbukti dengan tingkat kepercayaan diri atlet lompat tinggi yang masuk kedalam katagori sangat tinggi dan tinggi.

Tingginya tingkat kepercayaan diri atlet lompat tinggi tersebut selain sudah banyaknya jam terbang mengikuti perlombaan, tidak terlepas dari persiapan sebelum mengikuti perlombaan yang cukup matang sehingga semua yang dihadapi dilapangan dapat teratasi. Atlet-atlet yang memiliki jam terbang cukup banyak dalam mengikuti perlombaan telah terbiasa menghadapi berbagai situasi sulit dalam perlombaan, sehingga segala bentuk gangguan yang terjadi pada saat perlombaan tidak akan menurunkan rasa percaya diri mereka.

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat dideskripsikan secara rinci tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat tinggi pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta dari sampel 16 orang, sebanyak 9 orang atlet (56.25%) mempunyai tingkat kepercayaan diri dengan katagori sangat tinggi, sebanyak 7 orang atlet (43.75%) mempunyai tingkat kepercayaan diri dengan katagori tinggi, sebanyak 0 orang atlet (0%) mempunyai tingkat kepercayaan diri dengan katagori rendah dan sangat rendah.

### **B. Implikasi Penelitian**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat tinggi pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta masuk kedalam katagori sangat tinggi dan tinggi. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat berimplikasi praktis, terutama bagi pihak-pihak yang berperan dalam pengembangan cabang olahraga atletik.

Penelitian ini juga merupakan masukan yang sangat bermanfaat bagi para atlet atletik nomor lompat tinggi, bahwa betapa pentingnya kepercayaan diri dalam memaksimalkan kemampuan yang dimiliki oleh individu atlet itu sendiri. Selain itu juga penelitian ini sangat bermanfaat bagi seorang pelatih atau pembina cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat tinggi, sebagai bahan kajian untuk mengetahui dan

memahami tentang permasalahan psikologis atletnya dalam perlombaan. Sudah saatnya pelatih menyadari bahwa dalam memberikan program latihan, pelatih tidak hanya memberikan program fisik saja, program latihan secara psikologis juga harus dimasukkan dalam proses latihan. Dengan demikian diharapkan pelatih dan atlet dapat mengatasi permasalahan-permasalahan dalam lapangan yang menyangkut tentang aspek psikologis atlet.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah diupayakan secara maksimal, tetapi keterbatasan penelitian tidak dapat dihindarkan. Keterbatasan penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya sebatas mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat tinggi pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta.
2. Kondisi atlet saat mengisi pernyataan pada angket dalam kondisi kelelahan, akibatnya dalam mengisi pernyataan pada angket atlet terkadang tidak dalam keadaan pikiran jernih dan terburu-buru.
3. Dalam penelitian ini hanya didasarkan dengan isian pernyataan pada angket saja sehingga memungkinkan adanya unsur kurang obyektif dalam proses pengisian pernyataan pada angket, seperti adanya saling kerjasama dalam mengisi angket.

4. Angket diberikan setelah perlombaan dilakukan dan pemberian angket tidak bersamaan mengakibatkan hasil tidak objektif.

#### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian, saran relevan yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa
  - a. Perlu adanya penelitian yang sejenis dengan variabel yang lebih kompleks sehingga tidak hanya mengetahui tingkat kepercayaan diri saja.
  - b. Untuk melengkapi penelitian yang sejenis sebaiknya menambahkan faktor-faktor yang lainnya.
2. Bagi Atlet
  - a. Lebih meningkatkan latihan dan jam terbang perlombaan, agar kematangan secara psikologis khususnya aspek kepercayaan diri semakin meningkat.
  - b. Selalu berkonsultasi kepada pelatih tentang psikologis khususnya kepercayaan diri, tidak hanya mengenai program latihan fisik saja.
3. Bagi Pelatih/Pembina
  - a. Memberikan latihan psikologis kedalam program latihan.
  - b. Selalu meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana cara melatih psikologis kepada atlet.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2003). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Agung Sunarno dan R. Syaifullah D. Sihombing. (2011). *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Ali Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Ary Ginanjar Agustian. (2010). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ Jilid 1*. Jakarta: PT. Arga Tilanta.
- BAPOMI. (2013). *Buku Panduan POMNAS XIII Tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta*. Yogyakarta: Badan Pembina Olahraga Mahasiswa Indonesia.
- BAPOMI. (2009). *Peraturan Pekan Olahraga Mahasiswa Tingkat Nasional (POMNAS)*. Jakarta: Badan Pembina Olahraga Mahasiswa Indonesia.
- Cholid Narbuko dan Abu Achmadi. (2010). *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Cox, Richard H. (2012). *Sport Psychology: Concepts And Applications, Seventh Edition*. New York: McGraw-Hill Compnies, Inc.
- DIKTI. (2011). *Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS)*. Diakses dari [http://www.dikti.go.id/?page\\_id=457&lang=id](http://www.dikti.go.id/?page_id=457&lang=id). Pada tanggal 19 september 2013, jam 21.30 WIB.
- Eddy Purnomo. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Haryadi Sarjono. (2011). *SPSS vs LISREL, Sebuah Pengantar untuk Riset*. Jakarta: Salemba Empat.
- IAAF. (2001). *Pendidikan Pelatih dan Sistem Sertifikasi Kurikulum I/II Event Lompat*. Jakarta: Staf Sekretariat RDC.
- . (2012-2013). *Competition Rules*. Jakarta: PB. PASI
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Miklotof. (2010). *Pengertian Percaya Diri*. Diakses dari <http://miklotof.wordpress.com/2010/06/23/pengertian-percaya-diri/>. Pada tanggal 02 juni 2013, jam 21.30 WIB.

- Mochamad Djumidar A Widya. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Monty P. Satiadarma. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Ni Nyoman Sri Maryati. (2011). *Tingkat Self Confidence dan Self Esteem pada Atlet Junior Tennis Lapangan dalam Pertandingan*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- \_\_\_\_\_ (2013). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA.
- Sukadiyanto. (2013). *Catatan kuliah Psikologi Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Pada hari Kamis 23 Mei 2013.
- Sunarjo Basuki, Soetrisno, dan Soegito. (1979). *Atletik*. Jakarta: PT. Pertja Offset.
- Sutrisno Hadi. (2002). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Yuniar Fitri Aprida. (2012). *Kontribusi Kedisiplinan dan Kepercayaan Diri Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Menggambar Kontruksi Kusen dan Jendela pada Kelas X SMK Negeri 6 Bandung*. Skripsi. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

## Lampiran 1. Permohonan Izin

## SURAT KETERANGAN UJI VALIDITAS ANGKET

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Prof. Dr. Sukadiyanto, M.Pd

NIP : 19611207 198702 1 001

Menerangkan bahwa angket penelitian saudara:

Nama : Muhammad Yani

NIM : 10602241002

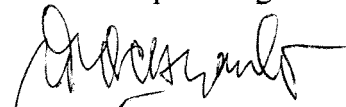
Jurusan / Prodi : PKL/PKO

Judul Skripsi : "Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Atletik Nomor Lompat Tinggi pada POMNAS DIY ke XIII Tahun 2013"

Telah memenuhi syarat untuk pengambilan data.

Yogyakarta, 11 Oktober 2013

Expert Judgement



Prof. Dr. Sukadiyanto, M.Pd  
NIP. 19611207 198702 1 001

Hal : Permohonan Expert Judgment  
Lampiran : 1 Bandel Angket

Kepada : Yth. Bpk. Cukup Pahalawidi, M.Or  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengn Hormat,

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Nama : Muhammad Yani  
Nim : 10602241002  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan Expert Judgment validitas angket tugas akhir skripsi saya dengan judul “Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Atletik Nomor Lompat Tinggi pada POMNAS DIY ke XIII Tahun 2013”.

Besar harapan saya atas terpenuhinya permohonan ini, atas permohonan dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 10 Oktober 2013

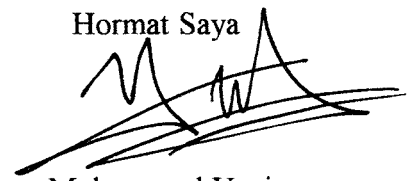
Mengetahui,

Pembimbing



Agus Supriyanto, M.Si  
NIP. 19800118 200212 1 002

Hormat Saya



Muhammad Yani  
NIM. 10602241002

Hal : Permohonan Expert Judgment  
Lampiran : 1 Bandel Angket

Kepada : Yth. Bpk. Prof.Dr. Sukadiyanto, M.Pd

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dengn Hormat,

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Nama : Muhammad Yani

Nim : 10602241002

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan Expert Judgment validitas angket tugas akhir skripsi saya dengan judul “Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Atletik Nomor Lompat Tinggi pada POMNAS DIY ke XIII Tahun 2013”.

Besar harapan saya atas terpenuhinya permohonan ini, atas permohonan dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 10 Oktober 2013

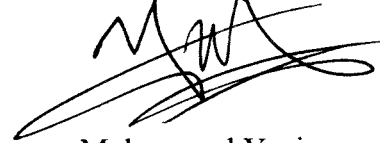
Mengetahui,

Pembimbing



Agus Supriyanto, M.Si  
NIP. 19800118 200212 1 002

Hormat Saya



Muhammad Yani  
NIM. 10602241002

## SURAT KETERANGAN UJI VALIDITAS ANGKET

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cukup Pahalawidi, M.Or

NIP : 19770728 200604 1 001

Menerangkan bahwa angket penelitian saudara:

Nama : Muhammad Yani

NIM : 10602241002

Jurusan / Prodi : PKL/PKO

Judul Skripsi : “Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Atletik Nomor Lompat Tinggi pada POMNAS DIY ke XIII Tahun 2013”

Telah memenuhi syarat untuk pengambilan data.

Yogyakarta, 11 Oktober 2013

Expert Judgment



Cukup Pahalawidi, M.Or  
NIP. 19770728 200604 1 001

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada :  
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta  
Jalan Kolombo No. 1  
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : MUHAMMAD YANI  
Nomor Mahasiswa : 10602241002  
Program Studi : PKO  
Judul Skripsi : Tingkat kepercayaan Diri Atlet Atletik  
Nomor Lompat Tinggi Pada POMNAS XIII Tahun 2013  
Daerah Istimewa Yogyakarta

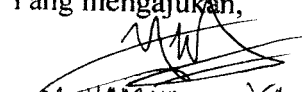
Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu : 26 November s/d 28 November 2013  
Tempat / objek : ~~Stadion~~ ~~PKO~~ DI Yogyakarta

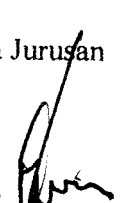
Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 18 November 2013

Yang mengajukan,


  
MUHAMMAD YANI  
NIM. 10602241002

Ketua Jurusan PKL

  
Endang Rini Sukanti, M.S  
NIP. 196004071986012001

Mengetahui :

Dosen Pembimbing,

  
Agus Supriyanto, M.Si  
NIP. 19800118200421002



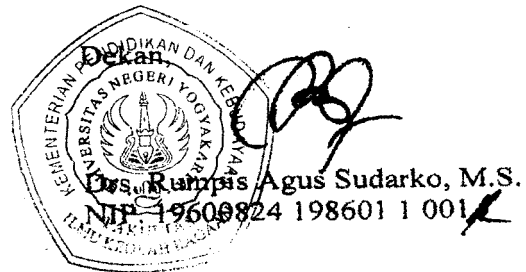
KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 540/UN.34.16/PP/2013 20 November 2013  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian  
  
Yth. : Ketua Bapomi DIY  
Gedung Rektorat  
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Muhammad Yani  
NIM : 10602241002  
Jurusan : PKO  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 26 November s.d. 28 November 2013  
Tempat/obyek : Yogyakarta/Atlet Atletik  
Judul Skripsi : Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Atletik Nomor Lompat Tinggi Pada POMNAS XIII Tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



- Tembusan :
1. Kajur. PKO
  2. Pembimbing TAS
  3. Mahasiswa ybs.



**BADAN PEMBINA OLAH RAGA MAHASISWA INDONESIA  
(BAPOMI)  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

*Sekretariat : Kantor Wakil Rektor III UNY Kampus Karangmalang Yogyakarta 55281  
Telp./Fax. (0274) 548205, Website : www.bapomidiy.org. E-mail: bapomidiy@yahoo.co.id*

**PENGURUS  
BAPOMI – DIY  
2010 – 2013**

*Pelindung  
Rektor UNY  
Rektor UGM  
Rektor UIN  
Rektor UPN  
Rektor UMY  
Rektor UII  
Rektor UAD  
Rektor USD  
Rektor UAJY  
Ketua Umum KONI DIY  
Kordinator Kopertis DIY  
Ketua Aptisi DIY  
Penasehat  
Iwan Dwiprahasto UGM  
Herminarto Sofyan UNY  
Ketua Umum  
Sumaryanto UNY  
WKU  
Rumpis Agus Sudarso UNY  
WKU I  
Saiful Rochdyanto UGM  
WKU II  
Agus S Suryobroto UNY  
WKU III  
Mansur UNY  
Sekretaris Umum  
Hari Yulianto UNY  
Wk. Sekretaris I  
Abdul Allm UNY  
Wk. Sekretaris II  
Wahyu Sujarwo UGM  
Bendahara Umum  
Bambang Priyonoadi UNY  
Wk. Bendahara Umum  
Sartono UGM  
Kabd. Pembinaan Prestasi  
AM. Agung Nugroho UNY  
Wakabd Pembinaan Prestasi  
Endang Rini Sukanti UNY  
Anggota  
Suhadi UNY  
Komarudin UNY  
Kabd. Organisasi  
Erwin Setyo Kriswanto UNY  
Wakabd Organisasi  
Sekar Ayu Aryani UNY  
Anggota  
Sari Bahuglarti K. UPN  
Murdomo UJB  
Sri Atmaja UMY  
Fauz UNY  
Kabd. Dana  
Hadi Pangestu R. UST  
Wakabd Dana  
Surya Darmawan UTY  
Anggota  
Bachnus UII  
G. Kuntoro Adi USD  
Syarifuddin ISI  
Mario Antonius Birowo UAJY  
Muh. Idris Purwanto STMIK AMIKOM  
Abdul Fadil UAD  
Sigit Handoko UPY  
Wisnu Adi Yulianto UMBY  
Miftahussalam IST AKPRIND  
Rr. Amara Nugraheni STTNAS  
Widyo Hari Murdiyanto STPMD APMD  
Panggung Sutapa UNY  
Sumarjo UNY  
Kabd. Litbang  
BM. Wara Kushartani UNY  
Wakabd Litbang  
Singgih Wibowo UGM  
Anggota  
Moch Noerhadl UNY  
R. Gagak D. Satria UGM  
Sekretariat  
Wedho Chrisnarno UNY  
Yudik Prasetyo UNY  
Syamsu Rahmadi UNY  
Budi Sulistya UNY  
Susdjen Pramono UNY*

25 November 2013

Nomor : 082/BAPOMI DIY/XI/2013

Lamp. : -

Hal : **Izin Penelitian Skripsi**

Kepada Yth. Bapak Dekan FIK UNY  
di Yogyakarta

Dengan hormat,

Menunjuk surat Bapak nomor: 540/UN.34.16/PP/2013 tanggal 20 November 2013 tentang Permohonan Izin Penelitian, kami pada prinsipnya tidak keberatan dan memberikan izin kepada mahasiswa Bapak atas nama:

Nama : Muhammad Yani

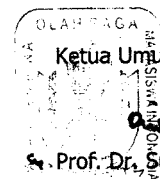
NIM : 10602241002

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK

Judul : "Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Atletik Nomor Lompat Tinggi pada POMNAS XIII 2013 di Daerah Istimewa Yogyakarta"

untuk mengambil data skripsi pada atlet POMNAS XIII 2013 DIY Cabang Olahraga Atletik pada tanggal 26-28 November 2013 di Stadion Atletik UNY dan UGM Yogyakarta.

Demikian atas perhatian Bapak kami ucapkan terimakasih.



Ketua Umum BAPOMI DIY,

Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.

*Tembusan Yth.:*

1. Ketua Penyelenggara Cabor Atletik POMNAS XIII DIY
2. Kaprodi PKO
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa yang Bersangkutan

## SURAT IJIN PENELITIAN

Hal : Permohonan Ijin  
Lamp : 1 lembar angket  
Kepada : Ketua Panitia Cabang Atletik POMNAS XIII Tahun 2013 DIY  
di tempat

Dengan Hormat,

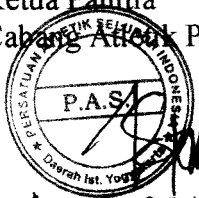
Dengan ini saya,

Nama : Muhammad Yani  
NIM : 10602241002  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

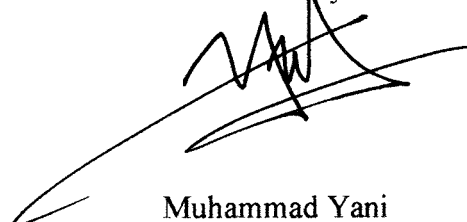
Memohon ijin kepada ketua panitia pelaksana Ketua Panitia Cabang Atletik POMNAS XIII Tahun 2013 DIY untuk melakukan penelitian dalam rangka penyusunan Tugas Akhir Skripsi S 1 dengan Judul "Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Atletik Nomor Lompat Tinggi pada POMNAS XIII Tahun 2013 DIY" pada event tersebut, sehubungan dengan hal tersebut maka perkenankanlah saya untuk mengumpulkan data dengan memberikan angket pernyataan kepada atlet POMNAS XIII Tahun 2013 DIY. Bersama dengan ini saya lampirkan angket yang akan digunakan.

Atas kerjasama dan pemberian ijinnya, saya ucapkan terimakasih.

Ketua Panitia  
Cabang Atletik POMNAS XIII 2013 DIY

  
(..ARIS PRIYANTO.....)

Hormat Saya

  
Muhammad Yani

## SURAT IJIN PENELITIAN

Hal : Permohonan Ijin  
Lamp : 1 lembar angket  
Kepada : Pelatih Cabang Atletik POMNAS XIII Tahun 2013 DIY  
di tempat

Dengan Hormat,

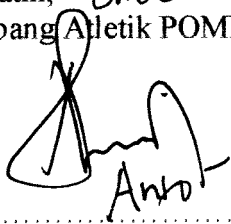
Dengan ini saya,

Nama : Muhammad Yani  
NIM : 10602241002  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

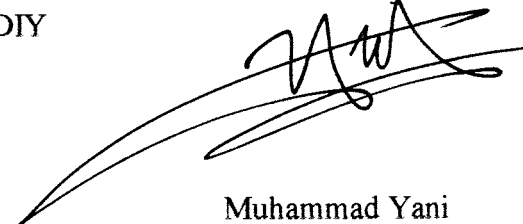
Memohon ijin kepada pelatih Cabang Atletik POMNAS XIII Tahun 2013 DIY untuk melakukan penelitian dalam rangka penyusunan Tugas Akhir Skripsi S 1 dengan Judul "Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Atletik Nomor Lompat Tinggi pada POMNAS XIII Tahun 2013 DIY" pada event tersebut, sehubungan dengan hal tersebut maka perkenankanlah saya untuk mengumpulkan data dengan memberikan angket pernyataan kepada atlet POMNAS XIII Tahun 2013 DIY. Bersama dengan ini saya lampirkan angket yang akan digunakan.

Atas kerjasama dan pemberian ijinnya, saya ucapkan terimakasih.

Pelatih, **BABEL**  
Cabang Atletik POMNAS XIII 2013 DIY

  
(.....)

Hormat Saya

  
Muhammad Yani

## SURAT IJIN PENELITIAN

Hal : Permohonan Ijin  
Lamp : 1 lembar angket  
Kepada : Pelatih Cabang Atletik POMNAS XIII Tahun 2013 DIY  
di tempat

Dengan Hormat,

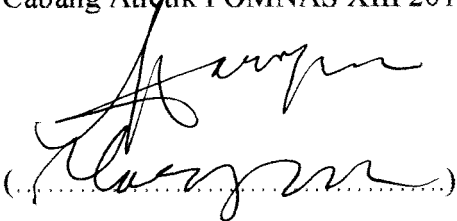
Dengan ini saya,

Nama : Muhammad Yani  
NIM : 10602241002  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta


Memohon ijin kepada pelatih Cabang Atletik POMNAS XIII Tahun 2013 DIY untuk melakukan penelitian dalam rangka penyusunan Tugas Akhir Skripsi S 1 dengan Judul “Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Atletik Nomor Lompat Tinggi pada POMNAS XIII Tahun 2013 DIY” pada event tersebut, sehubungan dengan hal tersebut maka perkenankanlah saya untuk mengumpulkan data dengan memberikan angket pernyataan kepada atlet POMNAS XIII Tahun 2013 DIY. Bersama dengan ini saya lampirkan angket yang akan digunakan.

Atas kerjasama dan pemberian ijinnya, saya ucapkan terimakasih.

Pelatih, *SUMSEL*  
Cabang Atletik POMNAS XIII 2013 DIY



Hormat Saya



Muhammad Yani

## SURAT IJIN PENELITIAN

Hal : Permohonan Ijin  
Lamp : 1 lembar angket  
Kepada : Pelatih Cabang Atletik POMNAS XIII Tahun 2013 DIY  
di tempat

Dengan Hormat,

Dengan ini saya,

Nama : Muhammad Yani  
NIM : 10602241002  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Memohon ijin kepada pelatih Cabang Atletik POMNAS XIII Tahun 2013 DIY untuk melakukan penelitian dalam rangka penyusunan Tugas Akhir Skripsi S 1 dengan Judul "Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Atletik Nomor Lompat Tinggi pada POMNAS XIII Tahun 2013 DIY" pada event tersebut, sehubungan dengan hal tersebut maka perkenankanlah saya untuk mengumpulkan data dengan memberikan angket pernyataan kepada atlet POMNAS XIII Tahun 2013 DIY. Bersama dengan ini saya lampirkan angket yang akan digunakan.

Atas kerjasama dan pemberian ijinnya, saya ucapkan terimakasih.

Pelatih, DK1  
Cabang Atletik POMNAS XIII 2013 DIY

(...E...H...S...)

Hormat Saya



Muhammad Yani

## SURAT IJIN PENELITIAN

Hai : Permohonan Ijin  
Lamp : 1 lembar angket  
Kepada : Pelatih Cabang Atletik POMNAS XIII Tahun 2013 DIY  
di tempat

Dengan Hormat,


Dengan ini saya,

Nama : Muhammad Yani  
NIM : 10602241002  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

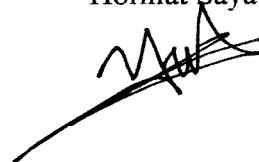
Memohon ijin kepada pelatih Cabang Atletik POMNAS XIII Tahun 2013 DIY untuk melakukan penelitian dalam rangka penyusunan Tugas Akhir Skripsi S 1 dengan Judul “Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Atletik Nomor Lompat Tinggi pada POMNAS XIII Tahun 2013 DIY” pada event tersebut, sehubungan dengan hal tersebut maka perkenankanlah saya untuk mengumpulkan data dengan memberikan angket pernyataan kepada atlet POMNAS XIII Tahun 2013 DIY. Bersama dengan ini saya lampirkan angket yang akan digunakan.

Atas kerjasama dan pemberian ijinnya, saya ucapkan terimakasih.

Pelatih, *Bali*  
Cabang Atletik POMNAS XIII 2013 DIY

  
(*Wayan Arkenayasa*.....)

Hormat Saya



Muhammad Yani

## SURAT IJIN PENELITIAN

Hal : Permohonan Ijin  
Lamp : 1 lembar angket  
Kepada : Pelatih Cabang Atletik POMNAS XIII Tahun 2013 DIY  
di tempat

Dengan Hormat,


Dengan ini saya,

Nama : Muhammad Yani  
NIM : 10602241002  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta


Memohon ijin kepada pelatih Cabang Atletik POMNAS XIII Tahun 2013 DIY untuk melakukan penelitian dalam rangka penyusunan Tugas Akhir Skripsi S 1 dengan Judul “Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Atletik Nomor Lompat Tinggi pada POMNAS XIII Tahun 2013 DIY” pada event tersebut, sehubungan dengan hal tersebut maka perkenankanlah saya untuk mengumpulkan data dengan memberikan angket pernyataan kepada atlet POMNAS XIII Tahun 2013 DIY. Bersama dengan ini saya lampirkan angket yang akan digunakan.

Atas kerjasama dan pemberian ijinnya, saya ucapkan terimakasih.

Pelatih,  
Cabang Atletik POMNAS XIII 2013 DIY

  
(VEGA CANDRA D. ....)  
JATIM

Hormat Saya

  
Muhammad Yani

## SURAT IJIN PENELITIAN

Hal : Permohonan Ijin  
Lamp : 1 lembar angket  
Kepada : Pelatih Cabang Atletik POMNAS XIII Tahun 2013 DIY  
di tempat

Dengan Hormat,


Dengan ini saya,

Nama : Muhammad Yani  
NIM : 10602241002  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Memohon ijin kepada pelatih Cabang Atletik POMNAS XIII Tahun 2013 DIY untuk melakukan penelitian dalam rangka penyusunan Tugas Akhir Skripsi S 1 dengan Judul "Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Atletik Nomor Lompat Tinggi pada POMNAS XIII Tahun 2013 DIY" pada event tersebut, sehubungan dengan hal tersebut maka perkenankanlah saya untuk mengumpulkan data dengan memberikan angket pernyataan kepada atlet POMNAS XIII Tahun 2013 DIY. Bersama dengan ini saya lampirkan angket yang akan digunakan.

Atas kerjasama dan pemberian ijinnya, saya ucapkan terimakasih.

Pelatih, *JATENG*  
Cabang Atletik POMNAS XIII 2013 DIY

  
(.....*Dr. Rumini M. Pd*.....)

Hormat Saya



Muhammad Yani

## SURAT IJIN PENELITIAN

Hal : Permohonan Ijin  
Lamp : 1 lembar angket  
Kepada : Pelatih Cabang Atletik POMNAS XIII Tahun 2013 DIY  
di tempat

Dengan Hormat,

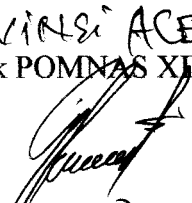
Dengan ini saya,

Nama : Muhammad Yani  
NIM : 10602241002  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Memohon ijin kepada pelatih Cabang Atletik POMNAS XIII Tahun 2013 DIY untuk melakukan penelitian dalam rangka penyusunan Tugas Akhir Skripsi S 1 dengan Judul "Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Atletik Nomor Lompat Tinggi pada POMNAS XIII Tahun 2013 DIY" pada event tersebut, sehubungan dengan hal tersebut maka perkenankanlah saya untuk mengumpulkan data dengan memberikan angket pernyataan kepada atlet POMNAS XIII Tahun 2013 DIY. Bersama dengan ini saya lampirkan angket yang akan digunakan.

Atas kerjasama dan pemberian ijinnya, saya ucapkan terimakasih.

Pelatih, **PROVINSI ACEH**  
Cabang Atletik POMNAS XIII 2013 DIY

  
(RIZAL KURNIAWAN, M.Pd)

Hormat Saya



Muhammad Yani



SURAT KETERANGAN MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor : /UN.34.16/PP/2013

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala Bagian Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dengan ini menerangkan bahwa :

Nama Mahasiswa : Muhammad Yani  
Nomor Mahasiswa : 10602241002  
Program Studi : PKO

Telah melaksanakan penelitian Tugas Akhir Skripsi yang dilaksanakan pada :

Waktu : 26-28 November 2013  
Tempat/Objek : DIY  
Judul Skripsi : Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Atletik Nomor Lompat Tinggi Pada POMNAS XIII Tahun 2013 DIY.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 19 Desember 2013  
Kabag. TU FIK.

Yudi Sutarna, M.Pd.  
NIP. 19620601 198601 1 001

Tembusan :  
1. Kajur. PKO  
2. Pembimbing TAS  
3. Mahasiswa Ybs

File : surat/mightydrive/hd12

## Lampiran 2. Angket Uji Coba

## ANGKET KEPERCAYAAN DIRI

Identitas atlet yang mengisi pada angket kepercayaan diri ini, adalah sebagai berikut :

Nama Lengkap :  
Jenis Kelamin : L/P  
Umur :  
Asal :  
No HP/CP :  
Prestasi Lompatan : cm.

Isilah pernyataan-pernyataan di bawah ini sesuai dengan pendapat anda secara jujur dan berdasarkan atas keadaan yang sebenarnya.

Alternatif jawaban terdiri dari :

SS	=	Sangat Setuju	TS	=	Tidak Setuju
S	=	Setuju	STS	=	Sangat Tidak Setuju

Angket ini tidak akan mempengaruhi reputasi dan nama baik anda di saat pertandingan ataupun di luar pertandingan. Angket ini hanya bertujuan untuk penelitian ilmiah yaitu mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat tinggi yang sedang mengikuti PORDA tahun 2013 DIY.

Petunjuk : Berilah tanda *check list* (  $\checkmark$  ) pernyataan-pernyataan dibawah ini pada jawaban yang telah tersedia.

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1	Saya tidak melakukan pemanasan statis sebelum pertandingan					
2	Saya senang ketika banyak atlet lain yang mengenal saya					
3	Saya merasa resah ketika nama saya dipanggil oleh <i>roll call</i> untuk persiapan memasuki lapangan					
4	Saya berlari-lari kecil saat pemanasan untuk mengatasi rasa gugup ketika nama saya dipanggil <i>roll call</i>					
5	Saya sudah mempersiapkan peralatan perlombaan saat saya melakukan pemanasan					
6	Semangat saya semakin membara ketika suporter bersorak ketika saya masuk ke lapangan perlombaan					
7	Ketika juri menyampaikan peraturan perlombaan, saya mendengarkan dengan baik					
8	Saya bingung ketika ketinggian lompatan pertama perlombaan lebih tinggi dari lompatan pertama saat latihan					
9	Sorakan penonton membuat saya tidak konsentrasi					
10	Saya benar-benar teliti dalam menentukan <i>check mark</i>					
11	Saya tidak berani mengambil keputusan untuk mengubah <i>check mark</i> saya, walaupun dalam lompatan percobaan langkah saya tidak tepat					

12	Saya melakukan awalan terus-menerus di luar area perlombaan, agar langkah saya dapat normal dengan <i>check mark</i> pada saat latihan					
13	Saya tidak berani mengambil resiko, untuk tidak mengikuti lompatan pada ketinggian pertama					
14	Menurut saya ketepatan awalan mempengaruhi ketepatan tumpuan dan ketepatan melayang					
15	Saya akan memaksimalkan kekuatan lompatan dengan cara menolak tungkai kaki hingga mengalami pelurusan					
16	Saya merasa gugup ketika gagal dalam lompatan					
17	Apabila saya merasa awalan saya tidak tepat, saya tidak melakukan lompatan					
18	Ketika menumpu sudah tepat, saya akan berusaha melakukan teknik melayang dengan baik					
19	Ketika gagal dalam lompatan saya selalu berkata kotor dan tidak memperdulikan akibatnya.					
20	Saya tidak senang ketika pelatih saya berteriak-teriak ketika saya akan melakukan lompatan					
21	Saya tidak memiliki kecepatan dan hanya mengandalkan kekuatan lompatan					
22	Saya senang ketika lawan saya gagal dalam lompatannya					

23	Saya melakukan imajeri teknik yang baik dan tidak mengingat kegagalan sebelumnya					
24	Apabila tumpuan dan melayang sudah tepat, saya tidak memikirkan pendaratan					
25	Saya merasa terganggu ketika lawan saya gagal dalam lompatan lalu berteriak sehingga membuat gaduh					
26	Saya selalu menghitung kegagalan lompatan saya, agar tidak melebihi kesempatan melompat					
27	Jika konsentrasi hilang pada permulaan awalan, saya akan memaksimalkan awalan pada 3 langkah terakhir					
28	Saya akan memanfaatkan angin yang kencang untuk berkonsentrasi ketika akan melakukan lompatan, setelah angin berhenti saya akan mulai melompat					
29	irama koordinasi saya berubah ketika angin datang					
30	Saya merasa tenang ketika atlet-atlet yang lain sudah tereliminasi					

### Lampiran 3. Data Uji Coba

**Uji Coba Angket Kepercayaan Diri Atlet Lompat Tinggi**

Responden	Pernyataan																														Jumlah		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
1	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	2	4	3	4	98	
2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	95	
3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	110		
4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3	4	2	98		
5	3	1	2	3	3	1	3	2	1	3	1	2	1	3	3	1	3	2	1	2	2	2	3	1	1	1	3	2	1	4	3	63	
6	4	3	4	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	91	
7	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	2	4	102	
8	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	97	
9	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	90
10	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	115	
11	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	2	2	3	4	2	2	4	3	4	4	4	101	
12	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	4	2	2	4	1	2	2	3	93	
13	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	99	
14	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	2	3	81
15	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	2	3	4	3	3	3	4	3	2	4	2	2	2	2	2	4	99

## Lampiran 4. Uji Validitas dan Reliabilitas

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.942	30

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	r table N = 15	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Keterangan
VAR00001	91.13	144.267	.642	.514	.940	Valid
VAR00002	91.67	137.952	.683	.514	.939	Valid
VAR00003	91.53	141.267	.614	.514	.939	Valid
VAR00004	91.60	153.686	-.142	.514	.946	Gugur
VAR00005	91.53	145.695	.554	.514	.940	Valid
VAR00006	91.60	139.400	.658	.514	.939	Valid
VAR00007	91.20	144.029	.636	.514	.940	Valid
VAR00008	91.67	139.238	.698	.514	.938	Valid
VAR00009	91.93	138.352	.751	.514	.938	Valid
VAR00010	91.20	145.314	.528	.514	.940	Valid
VAR00011	91.60	137.686	.756	.514	.938	Valid
VAR00012	92.00	144.286	.761	.514	.939	Valid
VAR00013	91.80	140.743	.699	.514	.939	Valid
VAR00014	91.47	142.838	.597	.514	.940	Valid
VAR00015	91.33	143.238	.547	.514	.940	Valid
VAR00016	92.20	140.743	.615	.514	.939	Valid
VAR00017	91.40	143.686	.524	.514	.940	Valid
VAR00018	91.33	143.095	.557	.514	.940	Valid
VAR00019	91.33	137.667	.698	.514	.938	Valid
VAR00020	91.67	140.524	.547	.514	.940	Valid
VAR00021	91.87	143.410	.581	.514	.940	Valid
VAR00022	91.80	143.029	.682	.514	.939	Valid
VAR00023	91.13	143.124	.742	.514	.939	Valid
VAR00024	92.07	141.638	.591	.514	.940	Valid
VAR00025	92.60	140.114	.617	.514	.939	Valid
VAR00026	91.27	143.924	.633	.514	.940	Valid
VAR00027	91.93	140.781	.533	.514	.941	Valid
VAR00028	92.07	135.210	.780	.514	.937	Valid
VAR00029	92.00	151.000	.013	.514	.947	Gugur
VAR00030	91.27	144.495	.585	.514	.940	Valid

## Lampiran 5. Angket Penelitian

**TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI ATLET ATLETIK NOMOR LOMPAT  
TINGGI PADA POMNAS XIII TAHUN 2013 DIY**

**Kepada Yth:**

Atlet Atletik Nomor Lompat Tinggi POMNAS XIII Tahun 2013 DIY

Di Tempat

Dengan hormat,

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Muhammad Yani

NIM : 10602241002

Jurusan/Prodi : PKL/PKO

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

PT : Universitas Negeri Yogyakarta

Judul : Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Atletik Nomor Lompat  
Tinggi pada POMNAS XIII Tahun 2013 DIY

Menyatakan bahwa sehubungan dengan tugas akhir skripsi saya, maka mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk mengisi angket pengambilan data tentang Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Atletik Nomor Lompat Tinggi pada POMNAS XIII Tahun 2013 DIY.

Atas bantuannya kami mengucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 26 November  
2013

Hormat kami,

Muhammad Yani  
NIM. 10602241002

## ANGKET KEPERCAYAAN DIRI

Identitas atlet yang mengisi pada angket kepercayaan diri ini, adalah sebagai berikut :

Nama Lengkap :  
Jenis Kelamin : L/P  
Umur :  
Asal :  
No HP/CP :  
Prestasi Lompatan : cm.

Isilah pernyataan-pernyataan di bawah ini sesuai dengan pendapat anda secara jujur dan berdasarkan atas keadaan yang sebenarnya.

Alternatif jawaban terdiri dari :

SS = Sangat Setuju                      TS = Tidak Setuju  
S = Setuju                                STS = Sangat Tidak Setuju

Angket ini tidak akan mempengaruhi reputasi dan nama baik anda di saat pertandingan ataupun di luar pertandingan. Angket ini hanya bertujuan untuk penelitian ilmiah yaitu mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat tinggi yang sedang mengikuti POMNAS XIII tahun 2013 DIY.

Petunjuk : Berilah tanda *check list* (  $\surd$  ) pernyataan-pernyataan dibawah ini pada jawaban yang telah tersedia.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak melakukan pemanasan statis sebelum pertandingan				
2	Saya senang ketika banyak atlet lain yang mengenal saya				
3	Saya merasa resah ketika nama saya dipanggil oleh <i>roll call</i> untuk persiapan memasuki lapangan				
4	Saya sudah mempersiapkan peralatan perlombaan saat saya melakukan pemanasan				
5	Semangat saya semakin membara ketika suporter bersorak ketika saya masuk ke lapangan perlombaan				
6	Ketika juri menyampaikan peraturan perlombaan, saya mendengarkan dengan baik				
7	Saya bingung ketika ketinggian lompatan pertama saat perlombaan lebih tinggi dari lompatan pertama saat latihan				
8	Sorakan penonton membuat saya tidak konsentrasi				
9	Saya benar-benar teliti dalam menentukan <i>check mark</i>				
10	Saya tidak mengubah <i>check mark</i> saya, walaupun dalam lompatan percobaan langkah saya tidak tepat				
11	Saya melakukan awalan terus-menerus di luar area perlombaan, agar langkah saya dapat normal dengan <i>check mark</i> pada saat latihan				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
12	Saya tidak berani mengambil resiko, untuk tidak mengikuti lompatan pada ketinggian pertama yang ditentukan juri				
13	Menurut saya ketepatan awalan mempengaruhi ketepatan tumpuan dan ketepatan melayang				
14	Saya yakin bisa memaksimalkan kekuatan lompatan dengan cara menumpu, hingga tungkai kaki mengalami pelurusan				
15	Saya merasa gugup ketika gagal dalam lompatan				
16	Apabila saya merasa awalan saya tidak tepat, saya tidak melakukan lompatan				
17	Ketika menumpu sudah tepat, saya akan berusaha melakukan teknik melayang dengan baik				
18	Ketika gagal dalam lompatan saya selalu berkata kotor dan tidak memperdulikan akibatnya.				
19	Saya tidak senang ketika pelatih saya berteriak-teriak ketika saya akan melakukan lompatan				
20	Saya tidak perlu kecepatan untuk melompat dan hanya mengandalkan kekuatan lompatan				
21	Saya senang ketika lawan saya gagal dalam lompatannya				
22	Saya melakukan imajeri (membayangkan) teknik yang baik dan tidak mengingat kegagalan sebelumnya				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
23	Apabila tumpuan dan melayang sudah tepat, saya tidak memikirkan pendaratan				
24	Saya merasa terganggu ketika lawan saya gagal dalam lompatan lalu berteriak sehingga membuat gaduh				
25	Saya selalu menghitung kegagalan lompatan saya, agar tidak melebihi kesempatan melompat				
26	Jika konsentrasi hilang pada permulaan awalan, saya akan memaksimalkan awalan pada 3 langkah terakhir				
27	Saya akan memanfaatkan angin yang kencang untuk berkonsentrasi ketika akan melakukan lompatan, setelah angin berhenti saya akan mulai melompat				
28	Saya merasa tenang ketika atlet-atlet yang lain sudah tereliminasi				

## Lampiran 6. Data Penelitian dan Hasil Olah Data

<b>NAMA</b>	<b>PROVINSI</b>	<b>PRESTASI TERTINGGI</b>	<b>PRESTASI POMNAS</b>	<b>KATEGORI</b>
Agung Kuat Prasetyo	Jawa Tengah	185	185	T
Arief Nurdiansyah	DIY	194	188	ST
Muchlis Taufik S	DIY	188	188	ST
Andre Dermawan	DKI Jakarta	215	201	ST
I Wayan Ella H	Bali	188	188	ST
Ahmad Kusnadi	Jawa Timur	180	180	ST
Syahrial	NAD	210	201	ST
Guntur Ibrahim	Jawa Barat	200	188	T
Muhammad Salindra	Sumatera Selatan	189	185	T
Ni Kadek Hendrawati	Bali	150	150	ST
Larisa Parama Adam	Jawa Tengah	150	150	T
Hanny Puspita	DKI Jakarta	163	160	ST
Nadia Angraini	DKI Jakarta	175	163	ST
Friska Natalia	DIY	144	140	T
Dewi Wahyuni	DIY	149	145	T
Mariyah Al Qibthiyah	Bangka Belitung	140	140	T

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kepercayaan Diri	16	74	99	88.31	7.804
Valid N (listwise)	16				

$$\text{Dik: } X_i = (4 \times 28) + (1 \times 28) = 140 : 2 = 70$$

$$SD_i = 7.804 \times 6/4 = 11.706$$

$$\begin{aligned} \text{Katagori sangat tinggi} &= X_i + 1.5 SD_i \text{ s/d } X + 3 SD_i \\ &= 70 + (1.5 \times 11.706) \text{ s/d } 70 + (3 \times 11.706) \\ &= 87.559 \text{ s/d } 105.118 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Katagori tinggi} &= X_i \text{ s/d } X + 1.5 SD_i \\ &= 70 \text{ s/d } 70 + (1.5 \times 11.706) \\ &= 70 \text{ s/d } 87.559 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Katagori rendah} &= X_i - 1.5 SD_i \text{ s/d } X_i \\ &= 70 - (1.5 \times 11.706) \text{ s/d } 70 \\ &= 52.441 \text{ s/d } 70 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Katagori Sangat Rendah} &= X_i - 3 SD_i \text{ s/d } X_i - 1.5 SD_i \\ &= 70 - (3 \times 11.706) \text{ s/d } 70 - (1.5 \times 11.706) \\ &= 34.882 \text{ s/d } 52.441 \end{aligned}$$

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Calmness	16	7	12	10.44	1.504
Valid N (listwise)	16				

Dik:  $X_i = (4 \times 3) + (1 \times 3) = 15 : 2 = 7.5$

$SD_i = 1.504 \times 6/4 = 2.256$

Katagori sangat tinggi =  $X_i + 1.5 SD_i$  s/d  $X + 3 SD_i$   
 $= 7.5 + (1.5 \times 2.256)$  s/d  $7.5 + (3 \times 2.256)$   
 $= 10.884$  s/d  $14.268$

Katagori tinggi =  $X_i$  s/d  $X + 1.5 SD_i$   
 $= 7.5$  s/d  $7.5 + (1.5 \times 2.256)$   
 $= 7.5$  s/d  $10.884$

Katagori rendah =  $X_i - 1.5 SD_i$  s/d  $X_i$   
 $= 7.5 - (1.5 \times 2.256)$  s/d  $7.5$   
 $= 4.116$  s/d  $7.5$

Katagori Sangat Rendah =  $X_i - 3 SD_i$  s/d  $X_i - 1.5 SD_i$   
 $= 7.5 - (3 \times 2.256)$  s/d  $7.5 - (1.5 \times 2.256)$   
 $= 0.732$  s/d  $4.116$

Responden	Pernyataan				
	<i>Calmness</i>				
	1	4	9	Jumlah	Katagori
1	3	4	4	11	ST
2	4	4	4	12	ST
3	4	4	3	11	ST
4	4	4	4	12	ST
5	4	4	4	12	ST
6	2	4	4	10	T
7	3	3	4	10	T
8	4	4	4	12	ST
9	4	4	3	11	ST
10	1	3	3	7	R
11	3	4	4	11	ST
12	3	4	4	11	ST
13	3	1	4	8	T
14	3	3	3	9	T
15	4	3	4	11	ST
16	3	3	3	9	T

$$\text{katagori ST} = 10 = \frac{10}{16} \times 100\% = 62.5 \%$$

$$\text{Katagori T} = 5 = \frac{5}{16} \times 100\% = 31.25 \%$$

$$\text{Katagori R} = 1 = \frac{1}{16} \times 100\% = 6.25 \%$$

$$\text{Katagori SR} = 0 = \frac{0}{16} \times 100\% = 0 \%$$

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Alertness	16	7	12	10.31	1.448
Valid N (listwise)	16				

$$\text{Dik: } X_i = (4 \times 3) + (1 \times 3) = 15 : 2 = 7.5$$

$$SD_i = 1.448 \times 6/4 = 2.172$$

$$\begin{aligned} \text{Katagori sangat tinggi} &= X_i + 1.5 SD_i \text{ s/d } X + 3 SD_i \\ &= 7.5 + (1.5 \times 2.172) \text{ s/d } 7.5 + (3 \times 2.172) \\ &= 10.758 \text{ s/d } 14.016 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Katagori tinggi} &= X_i \text{ s/d } X + 1.5 SD_i \\ &= 7.5 \text{ s/d } 7.5 + (1.5 \times 2.172) \\ &= 7.5 \text{ s/d } 10.758 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Katagori rendah} &= X_i - 1.5 SD_i \text{ s/d } X_i \\ &= 7.5 - (1.5 \times 2.172) \text{ s/d } 7.5 \\ &= 4.242 \text{ s/d } 7.5 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Katagori Sangat Rendah} &= X_i - 3 SD_i \text{ s/d } X_i - 1.5 SD_i \\ &= 7.5 - (3 \times 2.172) \text{ s/d } 7.5 - (1.5 \times 2.172) \\ &= 0.984 \text{ s/d } 4.242 \end{aligned}$$

Responden	Pernyataan				
	<i>Alertness</i>				
	6	18	25	Jumlah	Katagori
1	4	1	2	7	R
2	4	4	4	12	ST
3	3	4	2	9	T
4	4	4	3	11	ST
5	4	4	4	12	ST
6	4	4	4	12	ST
7	4	4	3	11	ST
8	4	3	2	9	T
9	4	3	3	10	T
10	3	2	3	8	T
11	4	4	2	10	T
12	4	3	4	11	ST
13	3	4	3	10	T
14	3	4	4	11	ST
15	4	4	3	11	ST
16	4	4	3	11	ST

$$\text{katagori ST} = 9 = \frac{9}{16} \times 100\% = 56.25 \%$$

$$\text{Katagori T} = 6 = \frac{6}{16} \times 100\% = 37.5 \%$$

$$\text{Katagori R} = 1 = \frac{1}{16} \times 100\% = 6.25 \%$$

$$\text{Katagori SR} = 0 = \frac{0}{16} \times 100\% = 0 \%$$

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Toughness	16	2	8	6.00	1.506
Valid N (listwise)	16				

Dik

$$: \quad X_i = (4 \times 2) + (1 \times 2) = 10 : 2 = 5$$

$$SD_i = 1.506 \times 6/4 = 2.259$$

$$\begin{aligned} \text{Katagori sangat tinggi} &= X_i + 1.5 SD_i \text{ s/d } X + 3 SD_i \\ &= 5 + (1.5 \times 2.259) \text{ s/d } 5 + (3 \times 2.259) \\ &= 8.3885 \text{ s/d } 11.777 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Katagori tinggi} &= X_i \text{ s/d } X + 1.5 SD_i \\ &= 5 \text{ s/d } 5 + (1.5 \times 2.259) \\ &= 5 \text{ s/d } 8.3885 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Katagori rendah} &= X_i - 1.5 SD_i \text{ s/d } X_i \\ &= 5 - (1.5 \times 2.259) \text{ s/d } 5 \\ &= 1.6115 \text{ s/d } 5 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Katagori Sangat Rendah} &= X_i - 3 SD_i \text{ s/d } X_i - 1.5 SD_i \\ &= 5 - (3 \times 2.259) \text{ s/d } 5 - (1.5 \times 2.259) \\ &= -1,777 \text{ s/d } 1.6115 \end{aligned}$$

Responden	Pernyataan			
	Toughness			Katagori
	8	27	Jumlah	
1	3	2	5	T
2	4	1	5	T
3	4	3	7	T
4	4	4	8	T
5	3	4	7	T
6	4	4	8	T
7	3	4	7	T
8	2	4	6	T
9	3	2	5	T
10	2	3	5	T
11	2	4	6	T
12	3	4	7	T
13	4	1	5	T
14	1	1	2	R
15	3	4	7	T
16	4	2	6	T

$$\text{katagori ST} = 0 = \frac{0}{16} \times 100\% = 0\%$$

$$\text{Katagori T} = 15 = \frac{15}{16} \times 100\% = 93.75\%$$

$$\text{Katagori R} = 1 = \frac{1}{16} \times 100\% = 6.25\%$$

$$\text{Katagori SR} = 0 = \frac{0}{16} \times 100\% = 0\%$$

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Accurate	16	7	11	8.69	1.302
Valid N (listwise)	16				

$$\text{Dik: } X_i = (4 \times 3) + (1 \times 3) = 15 : 2 = 7.5$$

$$SD_i = 1.302 \times 6/4 = 1.953$$

$$\begin{aligned} \text{Katagori sangat tinggi} &= X_i + 1.5 SD_i \text{ s/d } X + 3 SD_i \\ &= 7.5 + (1.5 \times 1.953) \text{ s/d } 7.5 + (3 \times 1.953) \\ &= 10.4295 \text{ s/d } 13.359 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Katagori tinggi} &= X_i \text{ s/d } X + 1.5 SD_i \\ &= 7.5 \text{ s/d } 7.5 + (1.5 \times 1.953) \\ &= 7.5 \text{ s/d } 10.4295 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Katagori rendah} &= X_i - 1.5 SD_i \text{ s/d } X_i \\ &= 7.5 - (1.5 \times 1.953) \text{ s/d } 7.5 \\ &= 4.5705 \text{ s/d } 7.5 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Katagori Sangat Rendah} &= X_i - 3 SD_i \text{ s/d } X_i - 1.5 SD_i \\ &= 7.5 - (3 \times 1.953) \text{ s/d } 7.5 - (1.5 \times 1.953) \\ &= 1.641 \text{ s/d } 4.5705 \end{aligned}$$

Responden	Pernyataan				
	<i>Accurate</i>				
	10	12	26	Jumlah	Katagori
1	1	3	4	8	T
2	4	1	4	9	T
3	2	3	3	8	T
4	3	4	3	10	T
5	3	2	4	9	T
6	1	4	4	9	T
7	3	4	1	8	T
8	4	3	4	11	ST
9	2	2	4	8	T
10	3	1	4	8	T
11	4	3	4	11	ST
12	2	1	4	7	R
13	4	1	2	7	R
14	3	4	3	10	T
15	2	2	3	7	R
16	3	3	3	9	T

$$\text{katagori ST} = 2 = \frac{2}{16} \times 100\% = 12.5 \%$$

$$\text{Katagori T} = 11 = \frac{11}{16} \times 100\% = 68.75 \%$$

$$\text{Katagori R} = 3 = \frac{3}{16} \times 100\% = 18.75 \%$$

$$\text{Katagori SR} = 0 = \frac{0}{16} \times 100\% = 0 \%$$

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Happiness	16	8	16	11.56	1.965
Valid N (listwise)	16				

Dik:  $X_i = (4 \times 4) + (1 \times 4) = 20 : 2 = 10$

$SD_i = 1.965 \times 6/4 = 2.9475$

Katagori sangat tinggi =  $X_i + 1.5 SD_i$  s/d  $X + 3 SD_i$   
 $= 10 + (1.5 \times 2.9475)$  s/d  $10 + (3 \times 2.9475)$   
 $= 14.421$  s/d  $18.842$

Katagori tinggi =  $X_i$  s/d  $X + 1.5 SD_i$   
 $= 10$  s/d  $10 + (1.5 \times 2.9475)$   
 $= 10$  s/d  $14.421$

Katagori rendah =  $X_i - 1.5 SD_i$  s/d  $X_i$   
 $= 10 - (1.5 \times 2.9475)$  s/d  $10$   
 $= 5.579$  s/d  $10$

Katagori Sangat Rendah =  $X_i - 3 SD_i$  s/d  $X_i - 1.5 SD_i$   
 $= 10 - (3 \times 2.9475)$  s/d  $10 - (1.5 \times 2.9475)$   
 $= 1.158$  s/d  $5.579$

Responden	Pernyataan					
	<i>Happiness</i>					
	2	19	21	24	Jumlah	Katagori
1	4	3	2	2	11	T
2	4	4	4	4	16	ST
3	3	3	2	3	11	T
4	3	2	4	2	11	T
5	4	4	3	3	14	T
6	3	4	4	3	14	T
7	2	4	3	4	13	T
8	4	1	3	2	10	T
9	3	3	2	3	11	T
10	3	2	3	3	11	T
11	3	4	1	3	11	T
12	4	3	2	1	10	T
13	3	1	2	2	8	R
14	3	4	3	1	11	T
15	3	2	3	2	10	T
16	3	3	4	3	13	T

$$\text{katagori ST} = 1 = \frac{1}{16} \times 100\% = 6.25 \%$$

$$\text{Katagori T} = 14 = \frac{14}{16} \times 100\% = 87.5 \%$$

$$\text{Katagori R} = 1 = \frac{1}{16} \times 100\% = 6.25 \%$$

$$\text{Katagori SR} = 0 = \frac{0}{16} \times 100\% = 0 \%$$

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Exactly to over come the problems	16	9	16	12.31	1.957
Valid N (listwise)	16				

Dik:  $X_i = (4 \times 4) + (1 \times 4) = 20 : 2 = 10$

$SD_i = 1.957 \times 6/4 = 2.9355$

Katagori sangat tinggi =  $X_i + 1.5 SD_i$  s/d  $X + 3 SD_i$   
 $= 10 + (1.5 \times 2.9355)$  s/d  $10 + (3 \times 2.9355)$   
 $= 14.403$  s/d  $18.806$

Katagori tinggi =  $X_i$  s/d  $X + 1.5 SD_i$   
 $= 10$  s/d  $10 + (1.5 \times 2.9355)$   
 $= 10$  s/d  $14.403$

Katagori rendah =  $X_i - 1.5 SD_i$  s/d  $X_i$   
 $= 10 - (1.5 \times 2.9355)$  s/d  $10$   
 $= 5.596$  s/d  $10$

Katagori Sangat Rendah =  $X_i - 3 SD_i$  s/d  $X_i - 1.5 SD_i$   
 $= 10 - (3 \times 2.9355)$  s/d  $10 - (1.5 \times 2.9355)$   
 $= 1.193$  s/d  $5.596$

Responden	Pernyataan					
	<i>Exactly to over come the problems</i>					
	7	11	16	22	Jumlah	Katagori
1	3	4	4	4	15	ST
2	1	4	4	4	13	T
3	2	3	3	4	12	T
4	4	4	4	4	16	ST
5	3	4	4	4	15	ST
6	4	3	1	3	11	T
7	3	3	4	4	14	T
8	3	3	3	4	13	T
9	3	3	3	4	13	T
10	2	3	3	3	11	T
11	3	2	2	4	11	T
12	1	4	2	4	11	T
13	2	1	4	4	11	T
14	2	1	4	3	10	T
15	1	4	3	4	12	T
16	2	2	2	3	9	R

$$\text{katagori ST} = 3 = \frac{3}{16} \times 100\% = 18.75 \%$$

$$\text{Katagori T} = 12 = \frac{12}{16} \times 100\% = 75 \%$$

$$\text{Katagori R} = 1 = \frac{1}{16} \times 100\% = 6.25 \%$$

$$\text{Katagori SR} = 0 = \frac{0}{16} \times 100\% = 0 \%$$

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
No nervous	16	9	15	12.44	1.590
Valid N (listwise)	16				

Dik:  $X_i = (4 \times 4) + (1 \times 4) = 20 : 2 = 10$

$SD_i = 1.590 \times 6/4 = 2.385$

Katagori sangat tinggi =  $X_i + 1.5 SD_i$  s/d  $X + 3 SD_i$   
 $= 10 + (1.5 \times 2.385)$  s/d  $10 + (3 \times 2.385)$   
 $= 13.577$  s/d  $17.155$

Katagori tinggi =  $X_i$  s/d  $X + 1.5 SD_i$   
 $= 10$  s/d  $10 + (1.5 \times 2.385)$   
 $= 10$  s/d  $13.577$

Katagori rendah =  $X_i - 1.5 SD_i$  s/d  $X_i$   
 $= 10 - (1.5 \times 2.385)$  s/d  $10$   
 $= 6.422$  s/d  $10$

Katagori Sangat Rendah =  $X_i - 3 SD_i$  s/d  $X_i - 1.5 SD_i$   
 $= 10 - (3 \times 2.385)$  s/d  $10 - (1.5 \times 2.385)$   
 $= 2.845$  s/d  $6.422$

Responden	Pernyataan					
	<i>No nervous</i>					
	3	5	15	28	Jumlah	Katagori
1	3	4	3	4	14	ST
2	4	4	1	4	13	T
3	4	4	3	3	14	ST
4	4	3	4	1	12	T
5	4	4	2	3	13	T
6	4	4	3	4	15	ST
7	3	4	3	4	14	ST
8	2	4	3	3	12	T
9	3	4	3	3	13	T
10	3	3	2	3	11	T
11	3	4	3	3	13	T
12	3	4	1	4	12	T
13	3	1	2	3	9	R
14	2	3	1	4	10	T
15	3	3	1	4	11	T
16	3	3	3	4	13	T

$$\text{katagori ST} = 4 = \frac{4}{16} \times 100\% = 25 \%$$

$$\text{Katagori T} = 11 = \frac{12}{16} \times 100\% = 68.75 \%$$

$$\text{Katagori R} = 1 = \frac{1}{16} \times 100\% = 6.25 \%$$

$$\text{Katagori SR} = 0 = \frac{0}{16} \times 100\% = 0 \%$$

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Teknik lompat tinggi	16	7	11	9.75	1.238
Valid N (listwise)	16				

Dik:  $X_i = (4 \times 3) + (1 \times 3) = 15 : 2 = 7.5$

$SD_i = 1.238 \times 6/4 = 1.857$

Katagori sangat tinggi =  $X_i + 1.5 SD_i$  s/d  $X + 3 SD_i$   
 $= 7.5 + (1.5 \times 1.857)$  s/d  $7.5 + (3 \times 1.857)$   
 $= 10.285$  s/d  $13.071$

Katagori tinggi =  $X_i$  s/d  $X + 1.5 SD_i$   
 $= 7.5$  s/d  $7.5 + (1.5 \times 1.857)$   
 $= 7.5$  s/d  $10.285$

Katagori rendah =  $X_i - 1.5 SD_i$  s/d  $X_i$   
 $= 7.5 - (1.5 \times 1.857)$  s/d  $7.5$   
 $= 4.714$  s/d  $7.5$

Katagori Sangat Rendah =  $X_i - 3 SD_i$  s/d  $X_i - 1.5 SD_i$   
 $= 7.5 - (3 \times 1.857)$  s/d  $7.5 - (1.5 \times 1.857)$   
 $= 1.929$  s/d  $4.714$

Responden	Pernyataan				
	Teknik lompat tinggi				
	13	17	23	Jumlah	Katagori
1	3	4	3	10	T
2	4	4	1	9	T
3	4	4	3	11	ST
4	4	4	2	10	T
5	4	4	1	9	T
6	4	4	3	11	ST
7	4	4	3	11	ST
8	3	3	1	7	R
9	4	4	3	11	ST
10	3	3	3	9	T
11	4	3	3	10	T
12	4	4	3	11	ST
13	4	4	1	9	T
14	3	3	2	8	T
15	4	4	3	11	ST
16	3	3	3	9	T

$$\text{katagori ST} = 6 = \frac{6}{16} \times 100\% = 37.5 \%$$

$$\text{Katagori T} = 9 = \frac{9}{16} \times 100\% = 56.25 \%$$

$$\text{Katagori R} = 1 = \frac{1}{16} \times 100\% = 6.25 \%$$

$$\text{Katagori SR} = 0 = \frac{0}{16} \times 100\% = 0 \%$$

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Fisik lompat tinggi	16	5	8	6.81	1.047
Valid N (listwise)	16				

Dik:  $X_i = (4 \times 2) + (1 \times 2) = 10 : 2 = 5$

$SD_i = 1.047 \times 6/4 = 1.5705$

Katagori sangat tinggi =  $X_i + 1.5 SD_i$  s/d  $X + 3 SD_i$   
 $= 5 + (1.5 \times 1.5705)$  s/d  $5 + (3 \times 1.5705)$   
 $= 7.355$  s/d  $9.711$

Katagori tinggi =  $X_i$  s/d  $X + 1.5 SD_i$   
 $= 5$  s/d  $5 + (1.5 \times 1.5705)$   
 $= 5$  s/d  $7.355$

Katagori rendah =  $X_i - 1.5 SD_i$  s/d  $X_i$   
 $= 5 - (1.5 \times 1.5705)$  s/d  $5$   
 $= 2.644$  s/d  $5$

Katagori Sangat Rendah =  $X_i - 3 SD_i$  s/d  $X_i - 1.5 SD_i$   
 $= 5 - (3 \times 1.5705)$  s/d  $5 - (1.5 \times 1.5705)$   
 $= 0.288$  s/d  $2.644$

Responden	Pernyataan			
	Fisik Lompat tinggi			
	14	20	Jumlah	Katagori
1	3	2	5	T
2	4	2	6	T
3	3	4	7	T
4	4	4	8	ST
5	4	4	8	ST
6	4	4	8	ST
7	4	4	8	ST
8	3	4	7	T
9	3	3	6	T
10	3	4	7	T
11	4	2	6	T
12	4	4	8	ST
13	4	3	7	T
14	3	2	5	T
15	3	4	7	T
16	3	3	6	T

$$\text{katagori ST} = 5 = \frac{5}{16} \times 100\% = 31.25 \%$$

$$\text{Katagori T} = 11 = \frac{11}{16} \times 100 \% = 68.75 \%$$

$$\text{Katagori R} = 0 = \frac{0}{16} \times 100 \% = 0 \%$$

$$\text{Katagori SR} = 0 = \frac{0}{16} \times 100 \% = 0 \%$$

## Lampiran 7. Dokumentasi

## Sebelum Melakukan Pengambilan Data



