

**TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI ATLET NOMOR LOMPAT JAUH
PESERTA PON REMAJA I PROVINSI JAWA TIMUR
TAHUN 2014**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Lentera Adi Wijaya
NIM. 11602241003

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi Yang Berjudul “Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Nomor Lompat Jauh Peserta PON Remaja I Provinsi Jawa Timur Tahun 2014” yang disusun oleh Lentera Adi Wijaya, NIM. 11602241003 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, April 2015
Pembimbing



Dr. Ria Lumintuarso, M. Si.
NIP. 19621026 1912 1 001

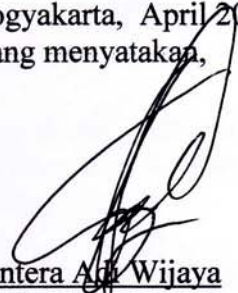
SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lentera Adi Wijaya
NIM : 11602241003
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, April 2015
Yang menyatakan,



Lentera Adi Wijaya
NIM. 11602241003

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Nomor Lompat Jauh Peserta PON Remaja I Provinsi Jawa Timur Tahun 2014" yang disusun oleh Lentera Adi Wijaya, NIM. 11602241003 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 5 Mei 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

| Nama | Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|----------------------------|--------------------|---|-----------|
| Dr. Ria Luminturso, M.Si | Ketua |  | 13/5-2015 |
| Nur Indah Pangastuti, M.Or | Sekretaris Penguji |  | 18/5-2015 |
| Dr. Mansur | Penguji Utama |  | 15/5-2015 |
| Agus Supriyanto, M.Si | Penguji Pendamping |  | 18/5-2015 |

Yogyakarta, Mei 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan



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

MOTTO

- Bangkit dan tidak menyerah dalam kondisi apapun.
- Berguna untuk keluarga dan bangsa.
- Belajar pada kesalahan-kesalahan yang terjadi.

PERSEMBAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

1. Ibu tercinta sebagai orang tua saya satu-satunya yang selalu mendukung dan memberi semangat setiap keputusan yang saya ambil, selama itu positif dan menambah pengalaman di dalam ataupun di luar lapangan.
2. Untuk Alm. Prof. Dr. Sukadiyanto, M.Pd dosen pembimbing saya yang telah berpulang kerumah Tuhan, yang selalu menjadi penyemangat, disaat terakhir beliau membimbing dengan penuh kasih, kata terakhir saat bimbingan akan selalu saya ingat Prof.
3. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si bersedia menjadi pembimbing pengganti bagi saya.
4. Kakaku dan adik-adikku yang selalu mendukung setiap langkahku.
5. Kekasihku, Vera Elysa Risti yang selalu mendukung setiap keputusan-keputusan yang saya ambil.
6. Teman-teman kecabangan Atletik angkatan 2011 yang selalu memberi dorongan dan semangat.

**TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI ATLET NOMOR LOMPAT JAUH
PESERTA PON REMAJA I PROVINSI JAWA TIMUR
TAHUN 2014**

Oleh:

Lentera Adi Wijaya
NIM: 11602241003

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet nomor lompat jauh peserta PON remaja I Provinsi Jawa Timur tahun 2014.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey*. Populasi yang digunakan adalah atlet atletik nomor lompat jauh pada PON remaja I Provinsi Jawa Timur pada tanggal 6-12 desember 2014. Teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet atletik nomor lompat jauh yang mengikuti perlombaan pada PON Remaja I Provinsi Jawa Timur tahun 2014 sejumlah 20 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 jauh sebanyak 3 orang atlet (15%) mempunyai tingkat kepercayaan diri dengan katagori sangat tinggi, sebanyak 13 orang atlet (65%) mempunyai tingkat kepercayaan diri dengan katagori tinggi, sebanyak 4 orang atlet (20%) mempunyai tingkat kepercayaan diri dengan katagori rendah, dan tidak ada orang atlet (0%) mempunyai tingkat kepercayaan diri dengan kategori sangat rendah.

Kata kunci: kepercayaan diri, atlet lompat jauh, Pekan Olahraga Nasional Remaja I.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dan judul “Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Nomor Lompat Jauh Peserta PON Remaja I Provinsi Jawa Timur Tahun 2014 “ dapat diselesaikan dan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ibu Dra. Endang Rini Sukanti, M.S, Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Alm. Prof. Dr. Sukadiyanto, M.Pd., dan diteruskan oleh Bapak Dr. Ria Lumintuarso, M.Si, selaku Pembimbing Skripsi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Cukup Pahalawidi, M.Or., selaku Pembimbing Akademik yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Teman-teman PKL 2011, terimakasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.
8. Ibu tercinta yang selalu mencurahkan kasih sayangnya hingga saat ini dengan tulus ikhlas serta senantiasa mengirimkan do'a untuk penulis, almarhum bapak yang selalu menjadi kebanggaan penulis.
9. Pelatih, pengurus, dan Atlet Atletik Pekan Olahraga Nasional Remaja I di Provinsi Jawa Timur Tahun 2014 yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Mei 2015
Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

| | |
|---|------|
| ABSTRAK | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| | |
| BAB I. PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 5 |
| C. Batasan Masalah..... | 6 |
| D. Rumusan Masalah | 6 |
| E. Tujuan Penelitian | 6 |
| F. Manfaat Penelitian | 6 |
| | |
| BAB II.KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Deskripsi Teori..... | 8 |
| 1. Pengertian Percaya diri..... | 8 |
| 2. Manfaat Percaya Diri..... | 10 |
| 3. Faktor-faktor Pembentuk Percaya Diri..... | 12 |
| 4. Macam-macam Percaya Diri..... | 14 |
| 5. Kontrol Emosional..... | 16 |
| 6. Kepercayaan Diri Remaja..... | 17 |
| 7. Karakteristik Lompat Jauh..... | 18 |
| 8. Pekan Olahraga Nasional (PON) Remaja..... | 22 |
| B. Penelitian yang Relevan | 24 |
| C. Kerangka Berpikir | 24 |
| D. Pertanyaan Penelitian | 26 |
| | |
| BAB III.METODE PENELITIAN | |
| A. Desain Penelitian | 27 |
| B. Definisi Operasional Variabel Penelitian..... | 28 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian | 29 |
| D. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian | 30 |
| E. Uji Coba Instrumen | 32 |
| F. Teknik Analisis Data | 33 |
| | |
| BAB IV.HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Data Uji Coba..... | 35 |
| 1. Uji Kesahihan (validitas)..... | 36 |
| 2. Uji keandalan Instrumen (Reliabilitas)..... | 37 |
| B. Deskripsi Data Penelitian | 37 |

| | |
|--|----|
| C. Hasil Analisis Data Penelitian..... | 38 |
| D. Pembahasan..... | 52 |

BAB V.KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|----------------------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 55 |
| B. Implikasi Penelitian | 55 |
| C. Keterbatasan Penelitian | 56 |
| D. Saran | 57 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA | 59 |
|-----------------------------|-----------|

| | |
|----------------------|-----------|
| LAMPIRAN..... | 62 |
|----------------------|-----------|

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 1. Nomor Atletik yang Dilombakan.. | 23 |
| Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Peneliti.. | 31 |
| Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Peneliti Setelah Uji Coba..... | 35 |
| Tabel 4. Hasil Diskriptif Data Penelitian..... | 37 |
| Tabel 5. Kategori Data Kepercayaan Diri Atlet Lompat Jauh..... | 38 |
| Tabel 6. Indikator Konsep Diri.. | 39 |
| Tabel 7. Indikator Harga Diri | 41 |
| Tabel 8. Indikator Kondisi Fisik | 42 |
| Tabel 9. Indikator Pengalaman Tanding..... | 44 |
| Tabel 10. Indikator Pendidikan..... | 45 |
| Tabel 11. Indikator Pekerjaan Orang Tua..... | 47 |
| Tabel 12. Indikator Lingkungan..... | 48 |
| Tabel 13. Nomor Lompat Jauh PA | 49 |
| Tabel 14. Nomor Lompat Jauh PI..... | 50 |
| Tabel 15. Pengkategorian Faktor..... | 52 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 1. Hubungan Getaran dan Prestasi..... | 16 |
| Gambar 2. The Sail Technique | 20 |
| Gambar 3. The Hang Technique | 21 |
| Gambar 4. The Hitch-kick Technique..... | 21 |
| Gambar 5. Frekuensi Indikator Konsep Diri..... | 40 |
| Gambar 6. Frekuensi Indikator Harga Diri | 41 |
| Gambar 7. Frekuensi Indikator Kondisi Fisik..... | 43 |
| Gambar 8. Frekuensi Indikator Pengalaman Tanding | 44 |
| Gambar 9. Frekuensi Indikator Pendidikan | 46 |
| Gambar 10. Frekuensi Indikator Pekerjaan Orang Tua..... | 47 |
| Gambar 11. Frekuensi Indikator Lingkungan..... | 49 |
| Gambar 12. Frekuensi Kepercayaan Diri Lompat Jauh Putra..... | 50 |
| Gambar 13. Frekuensi Kepercayaan Diri Lompat Jauh Putri..... | 51 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1. Surat Ijin Uji Coba dari Fakultas | 63 |
| Lampiran 2. Surat Keterangan Uji Coba Atlet Remaja Nomor Lompat Jauh | 64 |
| Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas | 65 |
| Lampiran 4. Surat Permohonan Validasi Ahli | 66 |
| Lampiran 5. Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i> | 67 |
| Lampiran 6. Daftar Nama Peserta Lompat Jauh PON Remaja I..... | 68 |
| Lampiran 7. Angket Uji Coba..... | 69 |
| Lampiran 8. Data Uji Coba | 74 |
| Lampiran 9. Validitas dan Reliabilitas | 75 |
| Lampiran 10. Tabel r..... | 77 |
| Lampiran 11. Angket Penelitian | 78 |
| Lampiran 12. Data Penelitian..... | 82 |
| Lampiran 13. Deskriptif Statistik..... | 85 |
| Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian | 100 |