

**TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI *SPRINTER* 100 METER  
PESERTA JAWA TIMUR TERBUKA TAHUN 2016  
DI SURABAYA**

**SKRIPSI**

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



Oleh:

Novian Wikas Andrianto

NIM 12602241003

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLARAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

**PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kepercayaan Diri *Sprinter* 100 Meter Peserta Jawa Timur Terbuka Tahun 2016 di Surabaya” yang disusun oleh Novian Wikas Andrianto, NIM. 12602241003, ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 23 Oktober 2016  
Pembimbing,



Dr. Ria Lumintuarso, M.Si  
NIP. 196210261988121001

## **SURAT PERNYATAAN**

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 sebagai acuan atau kutipan dan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 23 Oktober 2016  
Yang Menyatakan,



Novian Wikas Andrianto  
NIM. 12602241003

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kepercayaan Diri *Sprinter* 100 Meter Peserta Jawa Timur Terbuka Tahun 2016 di Surabaya“ yang disusun oleh Novian Wikas Andrianto, NIM. 12602241003 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 28 Oktober 2016 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
Dr. Ria Lumintuarso, M. Si	Ketua		27/16 /11
Danardono, M. Or	Sekretaris Penguji		27/16 /11
Cukup Pahalawidi, M. Or	Penguji Utama		17/16 /11
Agus Supriyanto, M. Si	Penguji Pendamping		22/16 /11

Yogyakarta, November 2016  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed  
NIP. 19640707 198812 1 001

## MOTTO

1. “ Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah ”  
  
(Thomas Alva Edison)
2. “ When you have never made a mistake, it means you have not tried anything ”  
  
(Robert Downey jr)
3. “ Jalan terbaik untuk bebas dari masalah adalah dengan memecahkannya “  
  
(Alan Saporta)
4. “ Jika kau menungguku untuk menyerah, kau akan menungguku selamanya ”  
  
(Naruto Uzumaki)
5. “ Do the best and pray. God will take care of the rest”  
  
(Novian Wikas Andrianto)
6. “ Keberuntungan itu selalu berpihak kepada orang yang mau berusaha ”  
  
(Novian Wikas Andrianto)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orangtuaku, Prambudi Yacobus Salesius dan Sutrismiyati, terimakasih atas segala doa, kasih sayang, nasehat dan dukungan untuk selalu melanjutkan pendidikan sampai saat ini.
2. Kakakku Natalia Restu Arista yang selalu memberikan ku doa dan dukungan setra memberikan masukan sampai saat ini.
3. Adikku Nugrahadi Tristya yang selalu memberikan doa dan dukungan
4. Mas alexsander irfan bramasto yang selalu memberikan doa dan dukungannya.
5. Keponakanku tercinta Jeconiah Shaka Bramasta, terimakasih telah menjadi penyemangat dalam menyelesaikan tugas skripsi ini.
6. Untuk yang aku sayangi, Erlian Wida Aryani yang selalu rela meluangkan waktu membantu, memberikan doa, memberi semangat, menjadi inspiasi, serta tidak pernah lupa untuk mengingatkanku beribadah di gereja dan segera menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman dan sahabatku yang selalu memberikan kritik dan saran yang membangun.

**TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI *SPRINTER* 100 METER  
PESERTA JAWA TIMUR TERBUKA TAHUN 2016  
DI SURABAYA**

Oleh:  
Novian Wikas Andrianto  
NIM. 12602241003

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur Terbuka 2016 di Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey* dan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner (angket). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet atletik nomor lari *sprint* 100 m peserta Jawa Timur Terbuka 2016 di Surabaya. Penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh. Sampel penelitian ini adalah semua atlet nomor lari *sprint* 100 m peserta Jawa Timur Terbuka 2016 di Surabaya yaitu sebanyak 69 atlet yang terdiri dari 41 atlet putra dan 28 atlet putri. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket. Analisis data menggunakan cara deskriptif dengan perhitungan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya untuk atlet putra berada pada kategori “tinggi” sebesar 41,46% (17 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 58,54% (24 atlet), sedangkan tingkat kepercayaan diri atlet putri berada pada kategori “tinggi” sebesar 92,86% (26 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 7,14% (2 atlet).

Berdasarkan faktor internal untuk atlet putra berada pada kategori “tinggi” sebesar 29,27% (12 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 70,73% (29 atlet), sedangkan tingkat kepercayaan diri atlet putri berdasarkan faktor internal berada pada kategori “tinggi” sebesar 86,62% (22 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 21,43% (6 atlet). Berdasarkan faktor eksternal untuk atlet putra berada pada kategori “sedang” sebesar 2,44% (1 atlet), “tinggi” sebesar 53,66% (22 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 43,90% (18 atlet), sedangkan tingkat kepercayaan diri atlet putri berdasarkan faktor eksternal berada pada kategori “sedang” sebesar 10,71% (3 atlet), “tinggi” sebesar 85,71% (24 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 3,57% (1 atlet).

**Kata kunci: kepercayaan diri, *sprinter* 100 meter, Jawa Timur Terbuka 2016.**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala kasih dan Karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dan judul “Tingkat Kepercayaan Diri *Sprinter* 100 Meter Peserta Jawa Timur Terbuka Tahun 2016 di Surabaya “ 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. 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. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or., Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dan Pembimbing Skripsi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi, dan Penasehat Akademik yang telah memberikan masukan positif untuk penulis.
5. Seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.

6. Peng. Prov. PASI Jawa Timur yang telah memberikan ijin penelitian dan bersedia membantu dalam proses penelitian.
7. Atlet *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur Terbuka tahun 2016 di Surabaya yang telah bersedia untuk dijadikan sampel penelitian.
8. Seluruh panitia Kejuaraan Jawa Timur Terbuka tahun 2016 di Surabaya, khususnya panitia nomer lari 100 meter ang telah memberikan ijin serta bantuannya sehingga pengambilan data dapat berjalan dengan lancar.
9. Muklis Taufik Sudibya, Nurul Qomar, Seto Nurdiyansah, Tiana Wanda Ariesta, Dian Saputri sebagai sahabat-sahabat penulis di kepelatihan atletik atas dukungan dan motivasinya selama ini.
10. Teman-teman PKO A 2012, terima kasih atas kebarsamaan dan kekompakannya.
11. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pengetahuan dan menjadi suatu karya yang bermanfaat.

Yogyakarta, 23 Oktober 2016  
Penulis,



Novian Wikas Andrianto

## DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Pengertian Kepercayaan Diri .....	8
a. Manfaat Kepercayaan Diri .....	10
b. Macam-macam Kepercayaan Diri .....	13
c. Kontrol Emosional.....	14
d. Faktor-faktor Pembentuk Kepercayaan Diri .....	15
e. Memupuk Rasa Percaya Diri.....	19
2. Atletik.....	22
3. Jawa Timur Terbuka.....	24
B. Penelitian yang Relevan .....	25
C. Kerangka Berpikir .....	26
D. Pertanyaan Penelitian .....	28
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	29
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	30
D. Tempat dan Waktu penelitian .....	31

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	31
F. Konsultasi <i>Expert Judgement</i> .....	35
G. Teknik Analisis Data .....	35
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	37
1. Deskripsi Tempat, Waktu, dan Subyek Penelitian .....	37
2. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	37
B. Pembahasan .....	46
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	49
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	50
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	51
D. Saran .....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	53
<b>LAMPIRAN</b> .....	55

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	34
Tabel 2. Tingkatan Kategori .....	36
Tabel 3. Penghitungan Persentase Tingkat Kepercayaan Diri <i>Sprinter</i> 100 Meter Peserta Jawa Timur Terbuka 2016 di Surabaya Atlet Putra dan Putri .....	37
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kepercayaan Diri <i>Sprinter</i> 100 Meter Peserta Jawa Timur Terbuka 2016 di Surabaya .....	39
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Berdasarkan Faktor Internal .....	41
Tabel 6. Penghitungan Persentase Tingkat Kepercayaan Diri <i>Sprinter</i> 100 Meter Peserta Jawa Timur Terbuka 2016 di Surabaya Atlet Putra dan Putri berdasarkan Faktor Internal .....	42
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Berdasarkan Faktor Eksternal .....	44
Tabel 8. Penghitungan Persentase Tingkat Kepercayaan Diri <i>Sprinter</i> 100 Meter Peserta Jawa Timur Terbuka 2016 di Surabaya Atlet Putra dan Putri berdasarkan Faktor Eksternal.....	45

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Hubungan Getaran dengan Prestasi (Thompson, 1991:137).....	15
Gambar 2. Diagram Batang Persentase Tingkat Kepercayaan Diri <i>Sprinter</i> 100 Meter Peserta Jawa Timur Terbuka 2016 di Surabaya Atlet Putra dan Putri .....	38
Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Kepercayaan Diri <i>Sprinter</i> 100 Meter Peserta Jawa Timur Terbuka 2016 di Surabaya .....	39
Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Berdasarkan Faktor Internal .....	41
Gambar 5. Diagram Batang Persentase Tingkat Kepercayaan Diri <i>Sprinter</i> 100 Meter Peserta Jawa Timur Terbuka 2016 di Surabaya Atlet Putra dan Putri Berdasarkan Faktor Internal .....	43
Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Berdasarkan Faktor Eksternal .....	44
Gambar 7. Diagram Batang Persentase Tingkat Kepercayaan Diri <i>Sprinter</i> 100 Meter Peserta Jawa Timur Terbuka 2016 di Surabaya Atlet Putra dan Putri Berdasarkan Faktor Eksternal .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian .....	56
Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Penelitian Peng.Prov. PASI Jawa Timur...	57
Lampiran 3. Surat Pembimbing Proposal TAS.....	58
Lampiran 4. Lembar Konsultasi Bimbingan TAS .....	59
Lampiran 5. Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i> .....	60
Lampiran 6. Surat Keterangan Uji Validitas Angket .....	62
Lampiran 7. Angket Penelitian .....	64
Lampiran 8. Data Penelitian.....	68
Lampiran 9. Validitas dan Reliabilitas.....	78
Lampiran 10. Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri Secara Keseluruhan .....	80
Lampiran 11. Table r <i>Product Moment</i> .....	85
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	86

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Atletik merupakan cabang olahraga individu yang terukur disetiap nomornya, dimana keberhasilan sepenuhnya tergantung dari individu atlet itu sendiri. Ketika seorang atlet dituntut untuk mencapai hasil yang maksimal sesuai dengan kemampuan individu yang dimilikinya, yaitu faktor fisik yang mendukung juga dibutuhkan faktor psikologis untuk mencapai prestasi maksimal.

Pencapaian prestasi seorang atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling berkaitan satu dengan yang lain. Ada 4 faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi seorang atlet, yaitu kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental.

Latihan tidak hanya menekankan pada unsur teknik, tetapi juga akan melibatkan kemampuan fisik serta mental (psikis). Fisik merupakan sarana pendukung utama untuk merealisasikan gerakan teknik, sedangkan taktik merupakan suatu cara agar gerak yang dilakukan dapat efektif dan efisien, dan peran mental (psikis) dalam setiap proses latihan gerak selalu diawali oleh rencana motorik terlebih dahulu yang menggunakan pemikiran. Latihan teknik adalah latihan untuk bentuk gerak, bentuk gerak tersebut harus menyesuaikan dengan fungsinya, sehingga bentuk itu mengikuti fungsi, yang sudah pasti

memerlukan taktik. Mental merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi secara optimal.

Banyak studi yang menunjukkan betapa pentingnya peranan psikologis ketika meningkatkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi situasi pertandingan. Menurut Sukadiyanto (2011:7) “perubahan psikologis saat pertandingan yakni meningkatnya kemampuan olahragawan dalam menerima *stress* (tekanan), tetap berkonsentrasi, memiliki ketegaran mental (*mental toughness*) sehingga mampu mengatasi tantangan yang lebih berat”.

Kepercayaan diri (*self-confidence*) adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dan merupakan sesuatu yang urgen untuk dimiliki setiap individu. Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan (Satiadarma, 2000).

“Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggungjawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang dan memiliki dorongan untuk berprestasi” (Lauster, 1992: 4).

Penelitian ini 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 (Agustian, 2010: 116), menyatakan, “Seseorang yang memiliki kepercayaan diri, di samping mampu untuk mengendalikan serta

menjaga keyakinan diri tersebut, akan mampu pula membuat perubahan di lingkungannya”. 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 (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 seorang atlet tergantung dari individu atlet tersebut. Seorang atlet dalam perlombaan atletik, dituntut untuk memaksimalkan kemampuan didalam dirinya untuk mengukur secepat, sejauh, setinggi dan sekuat apa kemampuan yang dimilikinya. Untuk memaksimalkan kemampuan tersebut dibutuhkan kepercayaan diri yang tinggi dari atlet itu sendiri.

Pada cabang olahraga atletik dibutuhkan kepercayaan diri yang tinggi pada setiap nomor yang di perlombakan, tentunya atlet juga harus yakin dengan kemampuan yang dimiliki atlet tersebut untuk bisa mencapai prestasi yang maksimal. Seorang atlet yang mempunyai kepercayaan diri tinggi akan mampu

mengatasi semua hambatan dalam situasi perlombaan dan mampu bersikap tenang dan fokus terhadap perlombaan.

Salah satu nomer yang diperlombakan adalah nomor lari jarak pendek (*sprint*) putra dan putri, yang terdiri dari lari 100 meter, 200 meter dan 400 meter. Kenyataan di lapangan saat berlangsungnya perlombaan masih banyak atlet yang belum mempunyai kepercayaan diri yang baik. Salah satu faktor yang menyebabkan hal tersebut adalah masih rendahnya kepercayaan diri atlet atletik, oleh sebab itu kepercayaan diri sangat dibutuhkan seorang atlet yang ingin berprestasi. Hal ini ditunjukkan dengan adanya atlet yang banyak melakukan pencurian *start* saat melakukan lari.

Terbentuknya kepercayaan diri atlet dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi diantaranya konsep diri, harga diri, kondisi fisik dan pengalaman hidup, sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi adalah pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan.

Menjelang dilaksanakannya Pekan Olahraga Nasional atlet akan memaksimalkan potensinya untuk mencapai prestasi yang ingin di raih. Untuk mengikuti Pekan Olahraga Nasional tersebut atlet harus melampaui limit yang telah di tentukan oleh PB PASI. Pada babak kualifikasi Pekan Olahraga Nasional terakhir pada pertandingan Jawa Timur Terbuka yang akan di laksanakan pada tanggal 14-16 april 2016 di surabaya. Atlet tentunya sudah mempersiapkan diri untuk bersaing menuju Pekan Olahraga Nasional dengan pencapaian prestasi yang semaksimal mungkin.

Seorang atlet yang berpartisipasi pada Jawa Timur Terbuka ini akan di uji sejauh mana kepercayaan diri saat bertanding di lapangan, karena pertandingan ini merupakan babak kualifikasi Pekan Olahraga Nasional terakhir yang di selenggarakan di Surabaya. Namun pada kenyataannya kepercayaan diri setiap individu sangat berbeda-beda.

Jawa Timur Terbuka merupakan *event* tahunan yang diselenggarakan satu tahun sekali. Jawa Timur Terbuka mempunyai fungsi untuk memantau kemampuan atlet dari berbagai daerah yang ikut berpartisipasi dalam perlombaan skala nasional. Hal ini karena atletik merupakan cabang olahraga yang terukur sehingga pelatih-pelatih dapat memprediksi kemampuan dari setiap lawan maupun atletnya di periodisasi mendatang. Selain itu, Jawa Timur terbuka tahun 2016 ini merupakan salah satu ajang *try out* menjelang PON 2016 yang akan diselenggarakan di Jawa Barat. Jawa Timur Terbuka ini akan di gelar di Surabaya pada tanggal 14-16 April 2016.

Berdasarkan uraian di atas, penulis terdorong untuk melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Kepercayaan Diri *Sprinter* 100 Meter Peserta Jawa Timur Terbuka 2016 di Surabaya”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas 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.
3. Pentingnya kepercayaan diri atlet pada perlombaan cabang olahraga atletik.
4. Banyaknya atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah.
5. Belum diketahuinya tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur Terbuka 2016 di Surabaya

### **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 *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur Terbuka 2016 di Surabaya”.

### **D. Rumusan Masalah**

Permasalahan dalam penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter putra dan putri peserta Jawa Timur Terbuka 2016 di Surabaya?
2. Bagaimanakah tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter putra dan putri peserta Jawa Timur Terbuka 2016 di Surabaya berdasarkan faktor internal?
3. Bagaimanakah tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter putra dan putri peserta Jawa Timur Terbuka 2016 di Surabaya berdasarkan faktor eksternal?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter putra dan putri peserta Jawa Timur Terbuka 2016 di Surabaya.

## **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 *sprinter* 100m peserta Jawa Timur Terbuka 2016 di Surabaya.
  - b. Memberikan sumbangan pemikiran bagi pelatih dan atlet akan pentingnya kepercayaan diri bagi seorang atlet.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

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

Salah satu hal yang penting untuk dimiliki agar dapat mencapai prestasi olahraga adalah memiliki kepercayaan diri (*self-confidence*). Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang, karena dengan kepercayaan diri seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya. Menurut Lauster (2002: 4),

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.

Lauster menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri (toleransi), tidak membutuhkan dorongan orang lain, optimis dan gembira.

Ghufron & Rini (2011: 35), berpendapat bahwa “kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang, tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang”. “Kepercayaan diri adalah ekspresi atau ungkapan yang penuh semangat dan mengesankan dan dalam diri seseorang untuk

menunjukkan adanya harga diri, menghargai diri sendiri, dan pemahaman terhadap dirinya sendiri” (Yoder & Procter, 1998: 4).

Mc Celland dalam Komarudin (2013: 69) menjelaskan; “kepercayaan diri merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuannya, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkannya”.

Dengan demikian, kepercayaan diri berisi keyakinan seseorang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri untuk melakukan dan meraih sukses serta bertanggungjawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya.

Menurut pendapat Angelis (2003: 10), “percaya diri berawal dari tekad pada diri sendiri, untuk melakukan segalanya yang kita inginkan dan butuhkan dalam hidup”. Percaya diri terbina dari keyakinan diri sendiri, sehingga kita mampu menghadapi tantangan hidup apapun dengan berbuat sesuatu. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang diinginkan tercapai.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa percaya diri (*self confidence*) merupakan adanya sikap individu yakin akan kemampuannya sendiri untuk bertingkah laku sesuai dengan yang diharapkannya sebagai suatu perasaan yang yakin pada tindakannya, bertanggung jawab terhadap tindakannya dan tidak terpengaruh oleh orang lain. Satiadarma (2000: 29) menjelaskan: "Kepercayaan diri adalah

rasa keyakinan dalam diri atlet dimana ia akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik dalam suatu kinerja olahraga".

Atlet yang mempunyai rasa percaya diri tinggi akan senantiasa selalu berfikir positif dan optimis untuk menampilkan sesuatu yang terbaik, disamping itu atlet mampu memanfaatkan rasa percaya diri yang dimilikinya untuk memperoleh keberhasilan dalam setiap pertandingan yang dilakukan dengan baik dan tepat sasaran. Itu semua sejalan dengan pendapat Weinberg dan Gould dalam Komarudin (2013: 69), menjelaskan bahwa "esensi kepercayaan diri adalah kepercayaan bahwa atlet bisa menampilkan keberhasilan sesuai dengan perilaku yang diinginkan". Atlet yang memiliki kepercayaan diri berarti atlet dapat melakukan tugas-tugasnya dengan baik, atlet percaya kepada kemampuan dirinya untuk memperoleh berbagai kompetensi dan ketrampilan yang dibutuhkannya baik fisik maupun mental.

#### **a. 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 (Satiadarma, 2000: 245-246), menjelaskan bahwa rasa percaya diri dapat memberi dampak positif pada individu atlet, yaitu:

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.

5. 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.

6. 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 akan sesuatu hal tertentu. Menurut Rosenthal, Jacobson, Horn dan Lox (Satiadarma, 2000), 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 (Satiadarma, 2000), 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*).

## b. Macam–macam Kepercayaan 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 Satiadarma (2000: 247-253), macam-macam percaya diri yang menyebabkan perubahan kepercayaan diri atlet:

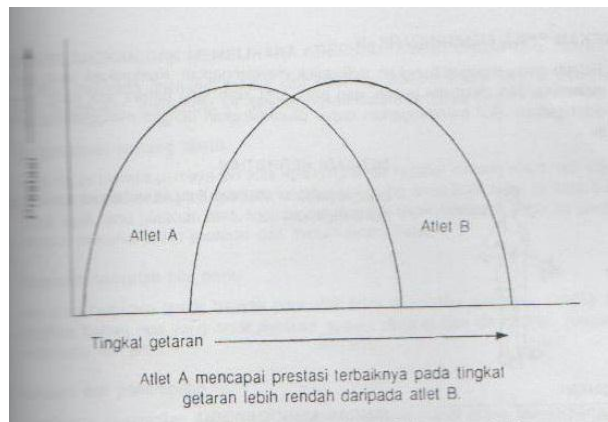
1. Kurang percaya diri (*Lack of Confidence*)  
Atlet yang sudah memiliki prestasi baik saat latihan tidak selalu dapat menampilkan kemampuan terbaiknya di saat perlombaan. Gerakan terasa kaku dan berat untuk memaksimalkan kemampuan yang dimilikinya, atlet tersebut sedang menghadapi suatu masalah kurang 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.
2. Kelebihan Percaya Diri (*Overconfidence*)  
Kelebihan kepercayaan diri sering dikenal oleh masyarakat olahraga dengan istilah *overconfidence*. Menurut Hackfort (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.
3. 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 Avenir (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.
4. 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.

### **c. Kontrol Emosional**

Kegelisahan berarti berapa banyak seorang individu tergetar atau siap dalam menghadapi suatu situasi tertentu. Rasa gelisah selalu timbul dalam setiap situasi, meskipun tingkatannya rendah kita tidak dapat memperhatikannya. Menurut Thompson (1991: 136), “gejala-gejala kegelisahan dapat terlihat dalam dua bentuk yaitu khawatir (*worry*), dan getaran fisiologis”.

Rasa khawatir mengacu kepada pikiran atau kesan tentang apa yang mungkin terjadi dalam suatu event yang akan datang, sedangkan getaran fisiologis adalah bagian dari persiapan tubuh untuk suatu perlombaan. Bila dilihat bagaimana prestasi berhubungan dengan kegelisahan kita melihat kurva huruf U terbalik dibawah ini. Prestasi pada tingkat rendah dan tinggi kegelisahan atau getaran (fisiologis) adalah tidak sebaik seperti suatu titik tengah yang optimal.



Gambar 1. Hubungan Getaran dengan Prestasi (Thompson, 1991: 137)

Membantu atlet mengontrol gelisah adalah salah satu tanggung jawab yang penting dari seorang pelatih. Ada dua jalan pelatih dapat membantu persiapan ketangkasan mental dari mengontrol emosional :

- a. Menetapkan sasaran yang efektif guna meningkatkan rasa percaya diri
- b. Menggunakan teknik relaksasi yang tepat

Bila tujuan dan relaksasi bekerjasama maka atlet dapat mengontrol kegelisahan dan mengkonsentrasikan pikiran atas usaha dalam menghadapi perlombaan.

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

Kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

1. Faktor Internal, meliputi :

a) Konsep diri.

Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. “Konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif” (Centi, 1995) dalam (Ghufron & Rini, 2011: 37).

b) Harga Diri.

Harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain.

“Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi orang yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan” (Meadow, 2005 dalam Ghufron & Rini, 2011: 37).

c) Kondisi Fisik.

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. “Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang” (Anthony, 1992) dalam (Ghufron & Rini, 2011: 37).

d) Pengalaman hidup.

“Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan adalah paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian” (Lauster, 1997) dalam (Ghufron & Rini, 2011: 37).

2. Faktor eksternal, meliputi :

a) Pendidikan.

“Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan” (Anthony, 1992) dalam (Ghufron & Rini, 2011: 38).

b) Pekerjaan.

Rogers (dalam Kusuma, 2005), mengemukakan bahwa “bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa percaya diri.” Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul

dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga di dapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

c) Lingkungan.

Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang (Centi, 1995). Sedangkan pembentukan kepercayaan diri juga bersumber dari pengalaman pribadi yang dialami seseorang dalam perjalanan hidupnya. Pemenuhan kebutuhan psikologis merupakan pengalaman yang dialami seseorang selama perjalanan yang buruk pada masa kanak-kanak akan menyebabkan individu kurang percaya diri (Drajat, 1995).

Kepercayaan diri seseorang dapat dikembangkan sesuai kepribadiannya melalui proses. Menurut Hakim (2002) rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri. Terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses:

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

**e. Memupuk Rasa Percaya Diri**

Menumbuhkan rasa percaya diri yang profesional harus dimulai dari dalam diri individu. Hal ini sangat penting mengingat bahwa hanya individu yang bersangkutan yang dapat mengatasi rasa tidak percaya diri yang sedang dialaminya. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan jika individu mengalami krisis kepercayaan diri. Hakim (2002), mengemukakan sikap-sikap hidup positif yang mutlak harus dimiliki dan dikembangkan oleh mereka yang ingin membangun rasa percaya diri yang kuat, yaitu:

- 1) Bangkitkan Kemauan yang Keras.

Kemauan adalah dasar utama bagi seorang individu yang membangun kepribadian yang kuat termasuk rasa percaya diri.

2) Membiasakan untuk Berani.

Dapat dilakukan dengan cara terlebih dahulu membangkitkan keberanian dan berusaha menetralkan ketegangan dengan bernafas panjang dan rileks.

3) Bersikap dan Berpikiran Positif.

Menghilangkan pikiran yang negatif dan membiasakan diri untuk berfikir yang positif, logis dan realistis, dapat membangun rasa percaya diri yang kuat dalam diri individu.

4) Membiasakan Diri untuk Berinisiatif.

Salah satu cara efektif untuk membangkitkan rasa percaya diri adalah dengan membiasakan diri berinisiatif dalam setiap kesempatan, tanpa menunggu perintah dari orang lain.

5) Selalu Bersikap Mandiri

Melakukan segala sesuatu terutama berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan hidupnya dengan tidak terlalu bergantung pada orang lain.

6) Belajar dari Pengalaman.

Sikap positif yang harus dilakukan dalam menghadapi kegagalan adalah siap mental untuk menerimanya, untuk kemudian mengambil hikmah dan pelajaran dan mengetahui faktor penyebab dari kegagalannya tersebut.

7) Tidak Mudah Menyerah (Tegar)

Menguatkan kemauan untuk melangkah, bersikap sabar dalam menghadapi rintangan dan mau berfikiran kritis untuk menyelesaikan masalah merupakan sikap yang harus dilakukan seorang individu untuk membentuk rasa percaya diri yang kuat dalam dirinya.

8) Membangun Pendirian yang Kuat

Pendirian yang kuat tertuju jika kita dihadapkan pada berbagai masalah dan pengaruh negatif sebagai imbas dari interaksi sosial. Individu yang percaya diri selalau yakin dengan dirinya dengan tidak berubah pendirinya meskipun banyak pengaruh negatif di sekelilingnya.

9) Pandai Membaca Situasi

Situasi yang perlu dibaca dan dipahami misalnya nilai-nilai etika yang berlaku, agama dan adat istiadat suatu masyarakat tertentu.

10) Pandai Menempatkan Diri

Seorang individu bisa menempatkan dirinya pada posisi yang tepat, yang bisa membuat individu tersebut dihargai sehingga harga dirinya akan meningkat.

11) Pandai Melakukan Penyesuaian dan Pendekatan Pada Orang Lain

Seseorang yang mampu melakukan penyesuaian diri tanpa kehilangan jati dirinya dan melakukan pendekatan yang wajar untuk bekerja

sama, akan memudahkan individu untuk mencapai kesuksesan dan menimbulkan pengaruh positif bagi peningkatan rasa percaya dirinya.

## 2. Atletik

Atletik merupakan induk atau ibu dari semua cabang olahraga. Menurut konstitusi IAAF (2000: 17), pasal 1 tentang batasan atau definisi mengenai atletik “adalah nomor-nomor lomba dari lintasan, nomor-nomor jalanan, jalan cepat, lomba lari lintas alam, lompat dan lempar di lapangan”. Jadi, atletik merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi jalan, lari, lempar dan lompat.

Induk olahraga cabang atletik tingkat internasional adalah IAAF (*International Association of Athletic Federation*). Sedangkan induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia)

Menurut Bahagia (2011: 16), “arti atletik di Indonesia berarti olahraga yang memperlombakan nomor-nomor: jalan, lari, lompat dan lempar”.

Menurut Bahagia, dkk (2000: 9-10), nomor-nomor atletik yang dipperlombakan dibagi ke dalam 4 kelompok yaitu:

- a. Nomor jalan, yang terdiri dari jarak: 5 km, 10 km, 20 km, dan 50 km
- b. Nomor lari, yang terdiri dari:

- 1) Lari jarak pendek (*sprint*): 100, 200, dan 400 m.
  - 2) Lari jarak menengah (*middle distance*): 800, dan 1500 m.
  - 3) Lari jarak jauh (*long distance*): 3000, 5000, dan 10.000 m.
  - 4) Lari *marathon*: 42.195 km.
  - 5) Lari khusus: lari gawang 100 m, 110 m, dan 400 m dan lari halang rintang 3000 m.
  - 6) Lari estafet: 4x100 m, dan 4x400 m.
- c. Nomor Lompat: lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat galah.
- d. Nomor lempar: lempar lembing, lempar cakram, lempar martil, dan tolak peluru.

Lari sprint 100 meter adalah termasuk bagian dari nomor lari cabang atletik. Menurut IAAF (2001: 20), “nomor lomba/event lari *sprint* menjangkau jarak 50 meter, bagi atlet senior hanya dilombakan indoor saja, sampai dengan jarak 400 meter”.

Lari jarak pendek/*sprint* menurut IAAF (2009: 114), “adalah semua jenis lari yang menempuh jarak 400 meter ke bawah. Ada tiga jenis lari yang dilombakan dalam lari jarak pendek yaitu yang pertama 100 m, 200 m, dan 400 m. Jenis yang kedua lari gawang 100 m, 110 m, dan 400 m. Jenis ketiga lari estafet lari 4 x 100 m, 4 x 200 m dan 4 x 400 m”.

IAAF (2001: 20), “kebutuhan dari semua lari sprint yang paling nyata adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari sprint adalah hasil dari kontraksi yang kuat lagi cepat dari otot-otot, dirubah menjadi gerakan yang halus lancar efisien, aktifitas ini dibutuhkan dalam berlari dengan kecepatan tinggi”.

Menurut IAAF (2001: 20), “kecepatan merupakan hasil kontraksi otot, tergantung terutama pada komposisi atau susunan serabut otot.”

Proporsi/perbandingan serabut-serabut ‘kedut cepat (Fast Twitch = FT)’, yang memiliki suatu kecepatan berkedut sampai 40 kali per detik dalam vitro, didalam otot-otot berkorelasi erat dengan gerakan kecepatan maximum. Spinter yang baik biasanya memiliki suatu persentase yang tinggi dari serabut-serabut FT dibanding dengan pelari-pelari jarak jauh, yang otot-ototnya cenderung mengandung lebih banyak serabut-serabut ‘kedut lambat (slow twitch = ST)’ dengan kecepatan kedut hanya 10 kali per detik dalam vitro. Ini melahirkan ungkapan “sprinter itu dilahirkan atau bakat bukan dibuat”. Dengan demikian lari sprint 100 meter adalah atlet yang memiliki proporsi kedut cepat lebih dominan. Menurut IAAF (2001: 21) “tahap-tahap lari sprint adalah reaksi dan dorongan, akselerasi, transisi atau perubahan, kecepatan maksimum, pemeliharaan kecepatan dan finish.” Semua tahap memiliki peranan penting dan saling mendukung sehingga dalam jarak 100 meter semua tahap berjalan dengan teknik masing-masing dan dengan teknik perpindahan yang halus sehingga tidak terjadi perubahan yang drastis.

### **3. Jawa Timur Terbuka**

Jawa Timur Terbuka merupakan *event* tahunan yang diselenggarakan satu tahun sekali. Jawa Timur Terbuka mempunyai fungsi untuk memantau kemampuan atlet dari berbagai daerah yang ikut berpartisipasi dalam perlombaan skala nasional. Hal ini karena atletik merupakan cabang olahraga yang terukur sehingga pelatih-pelatih dapat memprediksi kemampuan dari setiap lawan maupun atletnya di periodisasi mendatang.

Selain itu, bertepatan dengan diselenggarakannya Pekan Olahraga Nasional (PON XIX) di Jawa Barat pada tanggal 17-29 September 2016 maka Jawa Timur terbuka tahun 2016 ini dapat digunakan sebagai salah satu ajang *try out* yang akan digelar di Surabaya pada tanggal 14-16 April 2016.

## **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 confidence* tinggi. Sedangkan *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.

Penelitian serupa diambil dari penelitian yang dilakukan oleh Muh. Yani (2014) yang berjudul “Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Atletik Nomor Lompat Tinggi pada POMNAS XIII Tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 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.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Lentera Adi Wijaya (2014) yang berjudul “Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Atletik Nomor Lompat Jauh Peserta PON Remaja I Provinsi Jawa Timur Tahun 2014”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari sampel 20 orang, 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 atlet (0%) mempunyai tingkat kepercayaan diri dengan kategori sangat rendah.

### **C. Kerangka Berfikir**

Pentingnya peranan psikologi dalam meningkatkan kemampuan seorang atlet tidak terlepas dari kecerdasan emosi, dimana kepercayaan diri merupakan salah satu karakteristik kecerdasan emosi. Atlet yang mempunyai rasa percaya diri tinggi akan senantiasa selalu bersifat optimis untuk berprestasi, disamping itu ia mampu memanfaatkan rasa percaya diri yang dimilikinya untuk menyukseskan setiap aktifitas (perlombaan) yang dilakukannya dengan baik serta tepat sasaran. Sebagai atlet yang sudah berada pada tingkat lanjut dan dengan pengalaman bertanding yang cukup

banyak, atlet atletik pusat latihan daerah Jawa Timur seharusnya mempunyai kepercayaan diri yang baik dan paham betapa pentingnya kepercayaan diri bila ingin memperoleh keberhasilan dalam perlombaan.

Kepercayaan diri artinya yakin dan sadar akan kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai keberhasilan dalam situasi pertandingan. Kepercayaan diri ini sangat penting dimiliki oleh seorang atlet karena menunjang perannya dalam berkiprah dan berprestasi khususnya dalam cabang olahraga atletik nomor lompat jauh.

Dari penelitian ini diharapkan mampu untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet atletik pusat latihan daerah Jawa Tengah babak kualifikasi pekan olahraga nasional terakhir pada Jawa Timur open 2016 di Surabaya. 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 internal meliputi : konsep diri, harga diri, kondisi fisik, pengalaman dan faktor eksternal meliputi pendidikan, pekerjaan, lingkungan.

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

Pada penelitian ini pertanyaan yang ingin diketahui adalah seberapa tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter putra dan putri peserta Jawa Timur Terbuka tahun 2016 di Surabaya berdasarkan faktor internal dan eksternal ?

## **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Suharsimi (1991: 291) “penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud menuji hipotesis tetapi hanya menggambarkan seperti apa adanya tentang suatu variable, gejala dan atau keadaan”. Suatu fakta yang ada pada diri responden itulah yang menjadi dasar pengukuran gejala yang akan diteliti. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey* dan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner (angket). Menurut Sugiyono (2013: 199), “kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya”. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden.

Menurut Maksim (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 lari *sprint* 100m peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya.

## **B. Definisi Operasional Variabel**

Menurut Maksum (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, tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lari *sprint* 100m peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya. Berikut ini adalah definisi variabel:

1. Tingkat adalah sebuah ukuran terhadap suatu tahap atau taraf yang dimiliki seseorang. Dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lari *sprint* 100 meter dengan menggunakan angket.
2. Kepercayaan diri adalah keyakinan atas kemampuan yang dimiliki oleh individu atlet untuk mencapai keberhasilan dalam situasi perlombaan. Itu semua terbentuk dalam proses latihan maupun faktor lain seperti kepercayaan diri. Dalam penelitian ini yang ingin diketahui adalah kepercayaan diri atlet atletik nomor lari *sprint* 100m peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya dengan menggunakan angket.

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

Menurut Sugiyono (2013: 117) “populasi adalah wilayah 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 lari *sprint* 100 m peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya.

Menurut Sugiyono (2013: 118) “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Menurut Sugiyono (2013: 118) teknik sampling adalah merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling yang dapat digunakan. Menurut Sugiyono (2013: 85) “teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”.

Dengan demikian sampel penelitian ini adalah semua atlet atletik nomor lari *sprint* 100 meter peserta Jawa Timur Terbuka 2016 di Surabaya yang berjumlah 69 atlet terdiri dari 41 atlet putra dan 28 atlet putri.

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

Tempat penelitian ini berlangsung di Stadion Atletik Universitas Negeri Surabaya dan dilaksanakan pada tanggal 14-16 April 2016. Angket diberikan sebelum *sprinter* melakukan perlombaan nomor lari 100 meter di Jawa Timur Terbuka tahun 2016.

#### **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen**

Pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik dan sesuai. Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrument penelitian. Instrument penelitian adalah suatu alat

yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono,2013: 148). Menurut Suharsimi (2010: 101), “instrumen penelitian adalah alat yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”.

Berdasarkan definisi di atas dapat diketahui bahwa instrumen adalah alat yang digunakan peneliti untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur Terbuka 2016 di Surabaya agar menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Adapun pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah berupa angket. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 101), “angket adalah kumpulan dari pertanyaan yang diajukan secara tertulis kepada seseorang (yang dalam hal ini disebut responden), dan cara menjawab juga dilakukan dengan tertulis”. Angket dibedakan menjadi dua yaitu:

- a) Angket Terbuka, adalah angket yang memberikan kesempatan kepada responden untuk memberikan jawaban dengan kalimat sendiri.
- b) Angket Tertutup, adalah angket yang jawabannya sudah disediakan oleh peneliti sehingga responden tinggal memilih jawaban yang sesuai dengan kondisinya.

Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7-10), ada tiga langkah pokok yang harus diperhatikan dalam menyusun instrumen yaitu:

- a) Mendefinisikan Konstrak  
Mendefinisikan konstrak adalah membuat batasan mengenai bahan atau variabel yang akan kita ukur. Variabel yang diangkat dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri.
- b) Menyidik Faktor  
Setelah mendefinisikan konstrak, langkah kedua yaitu menyidik faktor-faktor yang menyusun konstrak. Suatu ubahan akan dijabarkan menjadi faktor-faktor yang dapat diukur. Konsep ubahan kepercayaan diri dalam penelitian ini dijabarkan menjadi dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Masing-masing faktor akan disusun indikator-indikator. Indikator untuk faktor internal adalah konsep diri, harga diri, kondisi fisik, dan pengalaman hidup sedangkan untuk faktor eksternal adalah pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan. Faktor-faktor tersebut akan digunakan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet lari *sprint* dalam pertandingan Jawa Timur Terbuka pada tahun 2016.
- c) Menyusun Butir  
Butir-butir pertanyaan harus merupakan penjabaran dari faktor, berdasarkan faktor diatas kemudian disusunlah butir-butir soal yang dapat memberikan gambaran-gambaran tentang keadaan dari faktor-faktor tersebut.

Berikut ini merupakan kisi-kisi dari instrumen kepercayaan diri yang telah dijabarkan dalam faktor dan indikator dari masing-masing variabel yang mengacu pada teori Ghufron dan Rini (2011: 37-38) dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Peneliti

No	Variabel	Faktor	Indikator	Butir		Jumlah
				<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kepercayaan diri	<i>Internal</i>	Konsep diri	2, 7, 10, 20, 33	12, 26	7
			Harga Diri	1, 9, 6	14, 31	5
			Kondisi fisik	11, 21, 23	3, 15	5
			Pengalaman hidup / tanding	4, 17, 24	16, 25	5
		<i>Eksternal</i>	Pendidikan	5, 18, 29	19	4
			Pekerjaan	13, 34	32	3
			Lingkungan	8, 22, 27, 28	30, 35	6
Jumlah				22	13	35

Kisi-kisi di atas meliputi dari pernyataan *favorable* atau kalimat positif maupun pernyataan *unfavorable* atau kalimat negatif, adapun pernyataan *favorable* terdapat pada butir 2, 7, 10, 20, 33, 1, 9, 11, 21, 23, 4, 17, 24, 5, 18, 29, 13, 34, 8, 22, 27, dan 28 sedangkan pernyataan *unfavorable* terdapat pada butir 12, 26, 9, 14, 31, 3, 15, 25, 16, 19, 32, 30, dan 35. 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 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, tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur Terbuka 2016 di Surabaya

#### **F. Konsultasi *Expert Judgement***

Setelah pernyataan tersusun maka langkah selanjutnya adalah mengkonsultasikan butir-butir pertanyaan dengan *Expert Judgement*. Sebelum instrument yang telah disusun disebarkan ke responden, terlebih dahulu dikonsultasikan dengan *Expert Judgement* yang berkompeten dengan psikologi olahraga dan olahraga atletik yaitu, Agus Supriyanto, M.Si dan Nur Indah Pangestuti, M.Or, yang dilaksanakan pada tanggal 9-11 April 2016.

#### **G. 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.

Adapun teknik perhitungan untuk masing-masing butir dalam kuesioner menggunakan rumus Anas Sudijono (2010):

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

Keterangan :

P : persentase

f : frekwensi pengamatan

n : jumlah responden

Kategori dalam penilaian pengolahan hasil penelitian ditentukan dengan kriteria konversi, menurut Suharsimi Arikunto (2006: 207), kemudian data tersebut diinterpretasikan kedalam lima tingkatan, yaitu:

Tabel 2. Tingkatan Kategori

No	Interval	Kategori
1	81% - 100%	Sangat Tinggi
2	61% - 80%	Tinggi
3	41% - 60%	Sedang
4	21% - 40%	Rendah
5	0% - 20%	Sangat Rendah

(Suharsimi Arikunto 2006:207)

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Tempat, Waktu, dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14-16 April 2016. Subjek dalam penelitian ini adalah *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya yang berjumlah 69 atlet terdiri dari 41 atlet putra dan 28 atlet putri.

#### 2. Deskripsi Data Hasil Penelitian

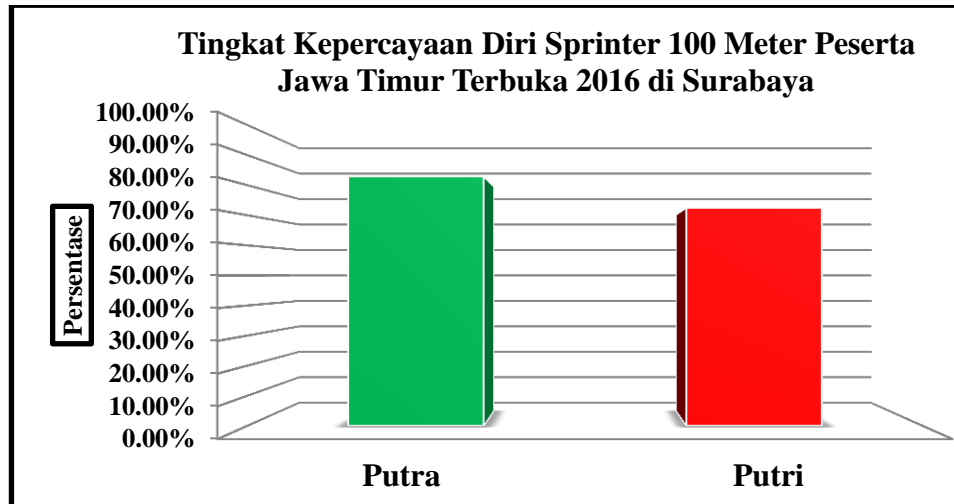
Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data, yaitu tentang tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 35 butir, dan terbagi dalam dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Hasil analisis data penelitian tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya dipaparkan sebagai berikut:

Tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya atlet putra dan putri disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 3.** Penghitungan Persentase Tingkat Kepercayaan Diri *Sprinter* 100 Meter Peserta Jawa Timur Terbuka 2016 di Surabaya Atlet Putra dan Putri

Atlet	Skor Riil	Skor Maks	%	Kategori
Putra	4755	5740	82,84%	Sangat Tinggi
Putri	2841	3920	72,47%	Tinggi

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data persentase Tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya atlet putra dan putri, tampak pada gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 2.** Diagram Batang Persentase Tingkat Kepercayaan Diri *Sprinter* 100 Meter Peserta Jawa Timur Terbuka 2016 di Surabaya Atlet Putra dan Putri

Berdasarkan tabel 3 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa persentase Tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya atlet putra persentase sebesar 82,44% masuk kategori sangat tinggi dan atlet putri sebesar 72,47% masuk kategori tinggi.

**a. Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Putra dan Putri**

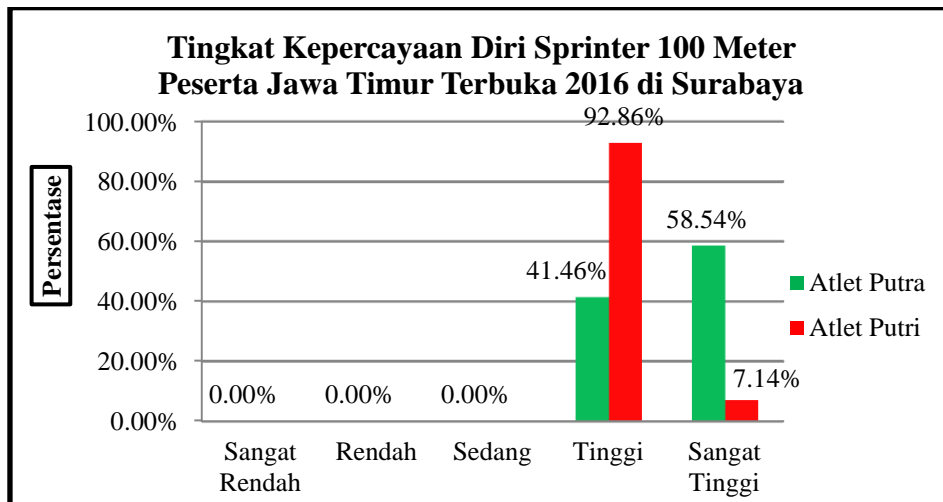
Data hasil penelitian tentang tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi. Tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter

peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kepercayaan Diri *Sprinter* 100 Meter Peserta Jawa Timur Terbuka 2016 di Surabaya

No	Kategori	Putra		Putri	
		F	%	F	%
1	Sangat Tinggi	24	58,54%	2	7,14%
2	Tinggi	17	41,46%	26	92,86%
3	Sedang	0	0%	0	0%
4	Rendah	0	0%	0	0%
5	Sangat Rendah	0	0%	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>41</b>	<b>100%</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 4 tersebut di atas, tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



**Gambar 3.** Diagram Batang Tingkat Kepercayaan Diri *Sprinter* 100 Meter Peserta Jawa Timur Terbuka 2016 di Surabaya

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya untuk atlet putra berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 0% (0 atlet), “sedang” sebesar 0% (0 atlet), “tinggi” sebesar 41,46% (17 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 58,54% (24 atlet), sedangkan tingkat kepercayaan diri atlet putri berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 0% (0 atlet), “sedang” sebesar 0% (0 atlet), “tinggi” sebesar 92,86% (26 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 7,14% (2 atlet).

#### **b. Faktor Internal**

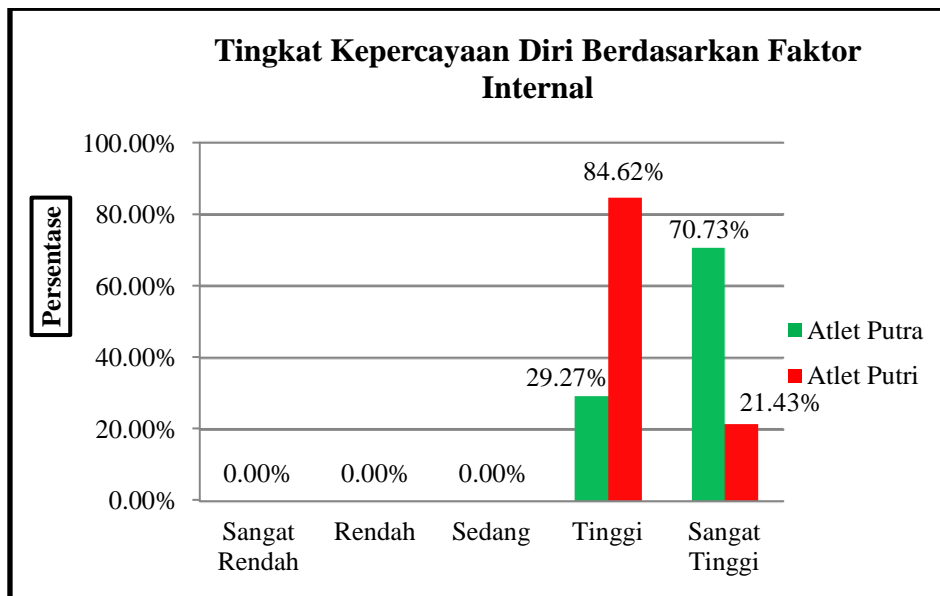
Data hasil penelitian tentang tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya berdasarkan faktor internal ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi.

Tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya berdasarkan faktor internal disajikan pada tabel 5 berikut:

**Tabel 5.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kerpercayaan Diri Atlet Berdasarkan Faktor Internal

No	Kategori	Putra		Putri	
		F	%	F	%
1	Sangat Tinggi	29	70,73%	6	21,43%
2	Tinggi	12	29,27%	22	84,62%
3	Sedang	0	0%	0	0%
4	Rendah	0	0%	0	0%
5	Sangat Rendah	0	0%	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>41</b>	<b>100%</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 5 tersebut di atas, tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya berdasarkan faktor internal dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



**Gambar 4.** Diagram Batang Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Berdasarkan Faktor Internal

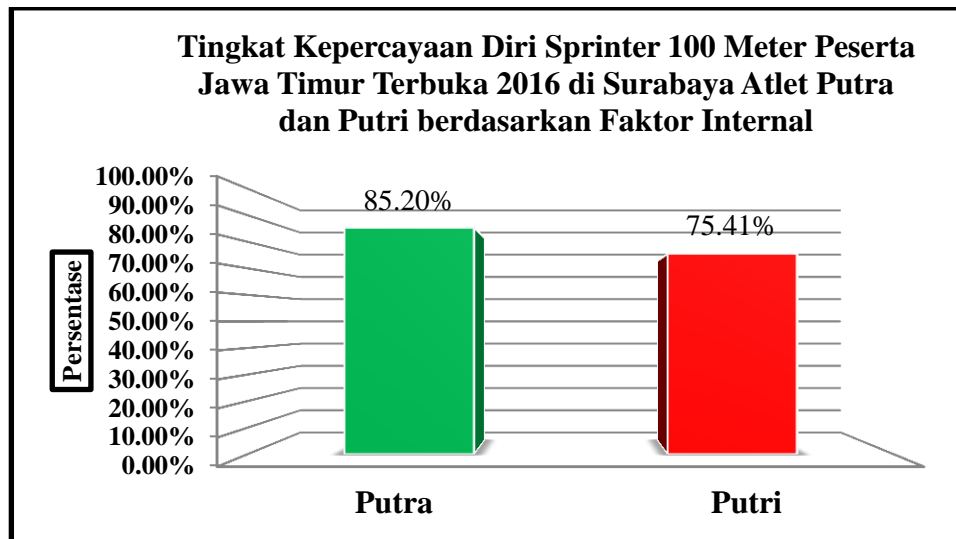
Berdasarkan tabel 5 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya, untuk atlet putra berdasarkan faktor internal berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 0% (0 atlet), “sedang” sebesar 0% (0 atlet), “tinggi” sebesar 29,27% (12 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 70,73% (29 atlet), sedangkan tingkat kepercayaan diri atlet putri berdasarkan faktor internal berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 0% (0 atlet), “sedang” sebesar 0% (0 atlet), “tinggi” sebesar 86,62% (22 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 21,43% (6 atlet).

Tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya atlet putra dan putri berdasarkan faktor internal disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6.** Penghitungan Persentase Tingkat Kepercayaan Diri *Sprinter* 100 Meter Peserta Jawa Timur Terbuka 2016 di Surabaya Atlet Putra dan Putri berdasarkan Faktor Internal

Atlet	Skor Riil	Skor Maks	%	Kategori
Putra	3074	3608	85,20%	Sangat Tinggi
Putri	1858	2464	75,41%	Tinggi

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data persentase Tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya atlet putra dan putri berdasarkan faktor internal tampak pada gambar 5 sebagai berikut:



**Gambar 5.** Diagram Batang Persentase Tingkat Kepercayaan Diri *Sprinter* 100 Meter Peserta Jawa Timur Terbuka 2016 di Surabaya Atlet Putra dan Putri Berdasarkan Faktor Internal

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa persentase Tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya berdasarkan faktor internal untuk atlet putra persentase sebesar 85,20% masuk kategori sangat tinggi dan atlet putri sebesar 75,41% masuk kategori tinggi.

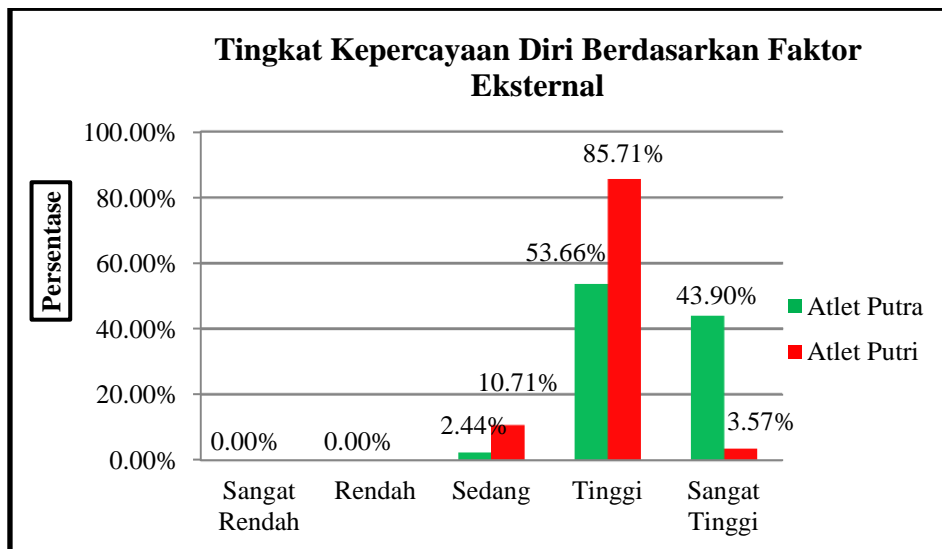
**c. Faktor Eksternal**

Data hasil penelitian tentang tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya berdasarkan faktor eksternal ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi. Tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya berdasarkan faktor eksternal disajikan pada tabel 7 berikut:

**Tabel 7.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kerpercayaan Diri Atlet Berdasarkan Faktor Eksternal

No	Kategori	Putra		Putri	
		F	%	F	%
1	Sangat Tinggi	18	43,90%	1	3,57%
2	Tinggi	22	53,66%	24	85,71%
3	Sedang	1	2,44%	3	10,71%
4	Rendah	0	0%	0	0%
5	Sangat Rendah	0	0%	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>41</b>	<b>100%</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 7 tersebut di atas, tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya berdasarkan faktor eksternal dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



**Gambar 6.** Diagram Batang Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Berdasarkan Faktor Eksternal

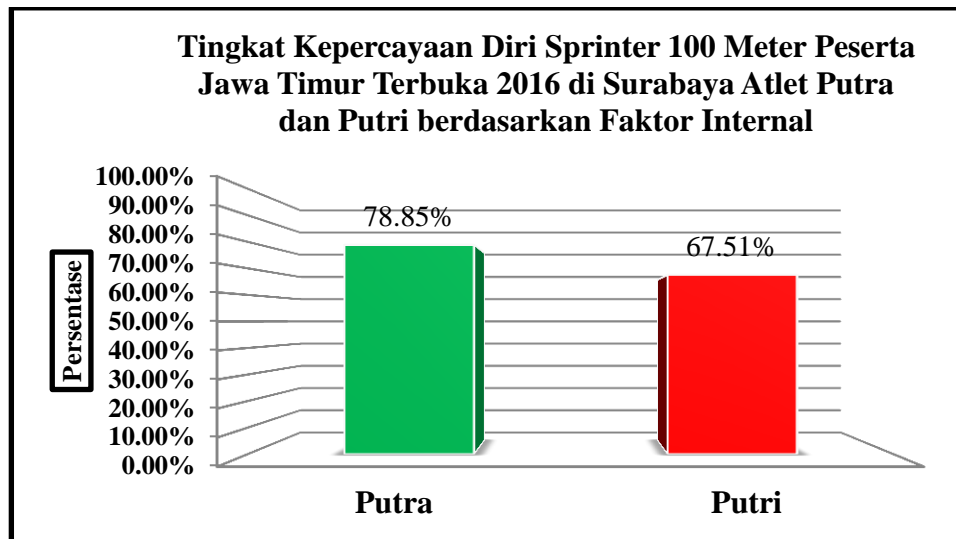
Berdasarkan tabel 7 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya, untuk atlet putra berdasarkan faktor eksternal berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 0% (0 atlet), “sedang” sebesar 2,44% (1 atlet), “tinggi” sebesar 53,66% (22 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 43,90% (18 atlet), sedangkan tingkat kepercayaan diri atlet putri berdasarkan faktor eksternal berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 0% (0 atlet), “sedang” sebesar 10,71% (3 atlet), “tinggi” sebesar 85,71% (24 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 3,57% (1 atlet).

Tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya atlet putra dan putri berdasarkan faktor eksternal disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 8.** Penghitungan Persentase Tingkat Kepercayaan Diri *Sprinter* 100 Meter Peserta Jawa Timur Terbuka 2016 di Surabaya Atlet Putra dan Putri berdasarkan Faktor Eksternal

Atlet	Skor Riil	Skor Maks	%	Kategori
Putra	1681	2132	78,85%	Tinggi
Putri	983	1456	67,51%	Tinggi

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data persentase Tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya atlet putra dan putri berdasarkan faktor eksternal tampak pada gambar 7 sebagai berikut:



**Gambar 7.** Diagram Batang Persentase Tingkat Kepercayaan Diri *Sprinter* 100 Meter Peserta Jawa Timur Terbuka 2016 di Surabaya Atlet Putra dan Putri Berdasarkan Faktor Eksternal

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa persentase Tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya berdasarkan faktor eksternal untuk atlet putra persentase sebesar 78,85% masuk kategori sangat tinggi dan atlet putri sebesar 67,51% masuk kategori tinggi.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya berdasarkan faktor internal dan eksternal. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya untuk atlet putra paling besar pada kategori “sangat tinggi” yaitu sebesar

48,54% (24 atlet), sedangkan tingkat kepercayaan diri atlet putri paling besar pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 92,86% (26 atlet).

Seorang atlet harus tetap menjaga rasa percaya dirinya (*self confidence*) pada titik yang optimal. Atlet harus memandang secara rasional kemampuannya. Seorang atlet yang mempunyai rasa percaya diri optimal biasanya mampu menangani situasi yang sulit dengan baik. Mereka akan mengembangkan sikap yang rasional, mau bekerja keras, melakukan persiapan yang memadai dan juga mempunyai banyak alternatif untuk memecahkan kesulitan yang muncul (Dosil, 2006). Percaya diri sendiri sering diartikan sebagai gambaran atas kemampuan pribadi yang berkaitan dengan tujuan tertentu. Definisi yang lain, kepercayaan diri adalah keyakinan atau tingkat kepastian yang dimiliki oleh seseorang tentang kemampuannya untuk bisa sukses dalam olahraga (Wann, 1997). Artinya ada unsur keyakinan akan kemampuan diri yang bersinggungan dengan kondisi *riil* pertandingan atau tujuan yang akan dicapai.

Atlet yang merasa tidak percaya diri, atau sering disebut *diffident*, merupakan akibat dari ketidakyakinannya pada kemampuan yang dia miliki. Atlet tersebut mempersepsi dirinya terlalu rendah sehingga kemampuan optimalnya tidak tampak. Atlet tersebut meremehkan dirinya sendiri, untuk kasus seperti ini, sebuah kesalahan kecil akan menimbulkan malapetaka, karena akan mengukuhkan persepsi tentang ketidakmampuannya. Kasus yang tidak kalah merugikannya adalah ketika seorang atlet mempunyai kepercayaan diri yang melampaui batas atau *overconfidence*. Dengan kata lain, atlet tersebut mempunyai keyakinan yang

terlalu berlebih mengenai kemampuan aslinya (Wann, 1997). *Overconfidence* inipun tidak kalah berbahaya dari kekurangan rasa percaya diri. Akibat kepercayaannya yang tidak sesuai dengan kondisi nyata, atlet tersebut akan cenderung untuk mengurangi atau bahkan malas berlatih. Efeknya adalah penurunan performa pada saat kompetisi. Atlet dengan rasa percaya diri yang berlebihan ini biasanya tidak pernah membayangkan kekalahan, maka pada saat harus menerima kekalahan yang muncul adalah rasa frustrasi yang berlebihan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa:

1. Tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya untuk atlet putra berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 0% (0 atlet), “sedang” sebesar 0% (0 atlet), “tinggi” sebesar 41,46% (17 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 58,54% (24 atlet), sedangkan tingkat kepercayaan diri atlet putri berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 0% (0 atlet), “sedang” sebesar 0% (0 atlet), “tinggi” sebesar 92,86% (26 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 7,14% (2 atlet).
2. Tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya, untuk atlet putra berdasarkan faktor internal berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 0% (0 atlet), “sedang” sebesar 0% (0 atlet), “tinggi” sebesar 29,27% (12 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 70,73% (29 atlet), sedangkan tingkat kepercayaan diri atlet putri berdasarkan faktor internal berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 0% (0 atlet), “sedang” sebesar 0% (0 atlet), “tinggi” sebesar 86,62% (22 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 21,43% (6 atlet).

3. Tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya, untuk atlet putra berdasarkan faktor eksternal berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 0% (0 atlet), “sedang” sebesar 2,44% (1 atlet), “tinggi” sebesar 53,66% (22 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 43,90% (18 atlet), sedangkan tingkat kepercayaan diri atlet putri berdasarkan faktor eksternal berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 0% (0 atlet), “sedang” sebesar 10,71% (3 atlet), “tinggi” sebesar 85,71% (24 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 3,57% (1 atlet).

## **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Penelitian ini merupakan masukan yang sangat bermanfaat bagi para atlet *sprinter* 100 meter, bahwa betapa pentingnya kepercayaan diri dalam memaksimalkan kemampuan yang dimiliki oleh individu atlet itu sendiri.
2. Penelitian ini juga bermanfaat bagi seorang pelatih atau pembina cabang olahraga atletik khususnya nomor lari jarak pendek (*sprint*), sebagai bahan kajian untuk mengetahui dan memahami tentang permasalahan psikologis atletnya dalam perlombaan. Harapannya agar pelatih menyadari bahwa dalam memberikan program latihan, pelatih tidak hanya memberikan program fisik saja, program latihan secara psikologis juga harus dimasukkan dalam proses latihan.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengerjakan angket. Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberi gambaran tentang maksud dan tujuan penelitian ini.
2. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian tes. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
3. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

### **D. Saran-saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya.
2. Agar melakukan penelitian tentang tingkat kepercayaan diri *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur terbuka 2016 di Surabaya dengan menggunakan metode lain.
3. Lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, Ary Ginanjar. (2010). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ Jilid 1*. Jakarta: PT. Arga Tilanta.
- Angelis, Barbara. (2003). *Confidance (Percaya Diri)*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Azwar, Saifuddin. (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bahagia, Yoyo, Ucup Y, Adang S. (2000). *Atletik*. Jakarta: Depdiknas.
- Bahagia, Yoyo. (2011). *Media Dan Pembelajaran Penjas*, Bandung: FPOK UPI
- Centi, P. J. (1995). *Mengapa Rendah Diri* . Yogyakarta: Kanisius
- CV. LUBUK AGUNG
- Dosil, J. (2006). *The Sport Psychologist's Handbook.A Guide for Sport Specific Performance Enhancement*. John Wiley and Son. West Sussex.
- Drajat , Z. (1995). *Remaja, Harapan dan Tantangan*. Jakarta: CV. Ruhama
- Ghufron & Rini. (2011). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Hakim, Thursan. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Jakarta: Purwa Suara.
- IAAF.(2001). *Start, Sprint, Estafet, dan Lari Gawang*. Jakarta: Departemen Pengembangan IAAF.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*.Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Kusuma, D., (2005). *Pendidikan Karakter: Strategi Mendidik Anak di Zaman Global*, Jakarta: Grasindo.
- Lauster, P. (1992). *Test Kepribadian* (terjemahan Cecilia, G. Sumekto). Yogyakarta. Kanisius
- \_\_\_\_\_. (2002). *Tes Kepribadian* (Alih Bahasa: D.H Gulo). Edisi Bahasa Indonesia. Cetakan Ketigabelas. Jakarta: Bumi Aksara
- Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*.Surabaya: Unesa University Press.
- Muhamad Yani. (2014). *Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Atletik Nomor Lompat Tinggi pada POMNAS XIII Tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta. Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- 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.
- Satiadarma, Monty P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan

- Sudijono, Anas. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono, (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto (1991). *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Sunarno, Agung dan R. Syaifullah D. Sihombing. (2011). *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Suryabrata, Sumadi. (2012). *Pengembangan Alat Ukur Psikologis*. Yogyakarta: Andi.
- Sutrisno, Hadi. (1982). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Syarifuddin, Aip dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Thompson. (1991). *Introduction to coachig ththeory*. International Amateur Athletic Federation.
- Wann. Peterson, R. R., Cothran, C., & Dykes, M. (1999). *Aggression & Violence in Sport*. Department of Kinesiology & Physical Education. Cal State. L.A. College of Health and Human Services
- Wijaya, Lentera Adi. (2014). “Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Atletik Nomor Lompat Jauh Peserta PON Remaja I Provinsi Jawa Timur Tahun 2014”. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yoder,J. & Procter,W. (1998). *The self-confident child*. New York: *Fack on Fil Publication*.

# LAMPIRAN

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 : NOVIAN WIKAS ANDRIANTO  
Nomor Mahasiswa : 12602241003  
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga (PKO).  
Judul Skripsi : TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI SPRINTER 100 METER  
PESERTA JAWA TIMUR TERBUKA DI SURABAYA  
TAHUN 2016


Pelaksanaan pengambilan data :

Bulan : 14 APRIL s.d. 16 APRIL  
Tempat / Obyek : SURABAYA, JAWATIMUR

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

Yogyakarta, 7 APRIL 2016

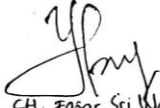
Yang mengajukan,


  
NOVIAN WIKAS A.  
NIM. 12602241003

Kaprodi PKO

Mengetahui :

Dosen Pembimbing

  
Dr. Fajar Sri Wahyuniaji, M.Or.  
Dr. Siwantoro, M.Kes. 19711229 200003 2 001  
NIP. 19720310 199903 1 002  
\* Lit. Bang. PB PASI

  
Dr. Ria Lumintangso, M.Si  
NIP. 1962.10.26.1988.2.1001



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 201/UN.34.16/PP/2016. - 07 April 2016  
Lamp : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

**Yth : Peng. Prov. PASI Jawa Timur  
Surabaya, Jawa Timur**

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 :

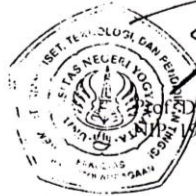
Nama : Novian Wikas Andrianto.  
NIM : 12602241003.  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 14 April s.d 16 April 2016.  
Tempat/Obyek : Surabaya/Jawa Timur Terbuka 2016.  
Judul Skripsi : Tingkat Kepercayaan Diri Sprinter 100 Meter Peserta Jawa Timur Terbuka di Surabaya Tahun 2016.

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

Dekan.



Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
0640707 198812 1 001

- Tembusan :**
1. Litbang PB PASI.
  2. Kaprodi PKO.
  3. Pembimbing TAS.
  4. Mahasiswa ybs.



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

Nomor : 033/PKL/III/2016  
Lamp. : 1 Ekemplar proposal  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth :

Bapak Dr.Ria Lumintuarso, M.Si  
PKL FIK UNY  
Di Yogyakarta

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir,  
dimohon kesediaan Bapak untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Novian Wikas Andrianto  
NIM : 12602241003

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

"TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI SPRINTER 100 METER PESERTA JAWA  
TIMUR TERBUKA DI SURABAYA TAHUN 2016 "

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 29 Maret 2016  
Kajur PKL,

  
Prof.Dr. Siswantoyo, M.Kes  
NIP 19720310 199903 1 002

Tembusan:  
*Mahasiswa yang bersangkutan*  
*Arsip PKL*



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta, 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Novian Wikas Andrianto  
NIM : 12602241003  
pembimbing : Dr.Ria Lumintuarso, M.Si

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	07/2016 09	BAB I Pendahuluan	lt
2	11/2016 09	Latar belakang, tujuan, identifikasi masalah	lt lt
3	15/2016 09	BAB II	lt
4	26/2016 09	BAB III, III	lt
5	16/2016 05	BAB IV	lt
6	25/2016 05	BAB IV, V	lt
7	20/2016 06	BAB IV, V Perbaiki	lt
8	21/2016 07	Perbaiki halaman depan & daftar tabel	lt
9	14/2016 09	Lengkapi Lampiran	lt
10	15/2016 09	Lengkapi BAB III	lt
11	05/2016 10		lt
12	07/2016 10	Perbaiki BAB IV	lt
13	08/2016 10	Perbaiki BAB IV	lt
14	09/2016 10	Perbaiki BAB IV & V	lt

Kajur PKL.

Dr. Rita Sri Wahyuni, M.Or  
Prof. Dr. Siswanto, M.Kes  
NIP. 197203101990031002 2000 2  
2001

\*) Blangko ini kalau sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL.  
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali

Hal : Permohonan Expert Judgement

Lamp : 1 Bendel Angket

Kepada :

Yth. Ibu, Nur Indah Pangastuti, M.Or

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

Di tempat,

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Unifersitas Negeri Yogyakarta

Nama : Novian Wikas Andrianto

NIM : 1260241003

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan expert judgement validitas angket tugas akhir skripsi saya dengan judul "Tingkat Kepercayaan Diri *Sprinter* 100 Meter Peserta Jawa Timur Terbuka Tahun 2016 di Surabaya".

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

Yogyakarta, 06 April 2016

Mengetahui,

Pembimbing

Hormat Saya



Dr. Ria Lumintuarso, M.Si  
NIP. 196210261988121001



Novian Wikas Andrianto  
NIM. 12602241003

Hal : Permohonan Expert Judgement

Lamp : 1 Bendel Angket

Kepada :

Yth. Bpk, Agus Supriyanto, M.Si.

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

Di tempat,

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Unifersitas Negeri Yogyakarta

Nama : Novian Wikas Andrianto

NIM : 1260241003

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan expert judgement validitas angket tugas akhir skripsi saya dengan judul "Tingkat Kepercayaan Diri *Sprinter* 100 Meter Peserta Jawa Timur Terbuka Tahun 2016 di Surabaya".

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

Yogyakarta, 06 April 2016

Mengetahui,

Pembimbing



Dr. Ria Lumintuarso, M.Si  
NIP. 196210261988121001

Hormat Saya



Novian Wikas Andrianto  
NIM. 12602241003

**SURAT KETERANGAN UJI VALIDITAS ANGKET**

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Agus Supriyanto, M.Si.

NIP : 198001182002121002

Menerangkan bahwa angket penelitian saudara:

Nama : Novian Wikas Andrianto

NIM : 12602241003

Jurusan / Prodi : PKL/PKO

Judul Skripsi : Tingkat Kepercayaan Diri Sprinter 100 Meter Peserta Jawa Timur  
Terbuka di Surabaya Tahun 2016

Telah memenuhi syarat untuk pengambilan data.

Yogyakarta, 8 April 2016

Expert Judgement



Agus Supriyanto, M.Si.  
NIP. 198001182002121002

## SURAT KETERANGAN UJI VALIDITAS ANGGKET

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Nur Indah Pangastuti, M.Or

NIP : 198304222009122008

Menerangkan bahwa angket penelitian saudara:

Nama : Novian Wikas Andrianto

NIM : 12602241003

Jurusan / Prodi : PKL/PKO

Judul Skripsi : Tingkat Kepercayaan Diri Sprinter 100 Meter Peserta Jawa Timur  
Terbuka di Surabaya Tahun 2016

Telah memenuhi syarat untuk pengambilan data.

Yogyakarta, 8 April 2016

Expert Judgement



Nur indah Pangastuti, M.Or  
NIP. 198304222009122008

## ANGKET KEPERCAYAAN DIRI

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

Nama Lengkap :  
Jenis Kelamin :  
Umur :  
Asal :  
Nama Club :  
No HP/CP :  
Catatan Waktu :

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 sprinter 100 meter yang sedang mengikuti Kejuaraan Nasional Jawa Timur terbuka di Surabaya.

**Petunjuk pengisian:** Berilah tanda *check list* ( ✓ ) pernyataan-pernyataan dibawah ini pada jawaban yang telah tersedia.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya sangat percaya diri mengikuti perlombaan ini karena saya sudah mempersiapkan diri dengan latihan yang teratur	✓			

### Apabila mau merubah jawaban

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya sangat percaya diri mengikuti perlombaan ini karena saya sudah mempersiapkan diri dengan latihan yang teratur	✗		✓	

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Keyakinan saya meningkat apabila saat penyisihan catatan waktu saya baik				
2	Saya selalu yakin kepada diri sendiri setiap mengikuti perlombaan				
3	Saya selalu siap apabila diturunkan dalam perlombaan walaupun kondisi saya tidak bugat				
4	Mengikuti berbagai perlombaan membuat saya semakin antusias ke level yang lebih tinggi				
5	Saya merasa yakin mengikuti perlombaan yang digolongkan berdasarkan jenjang pendidikan				
6	Saya tidak akan menyerah walupun saya berada di posisi terakhir				
7	Saya tidak akan melakukan kesalahan yang mengakibatkan saya diskualifikasi				
8	Segala macam bentuk ejekan dan cemooh yang diberikan kepada saya saat perlombaan berlangsung tidak mempengaruhi penampilan saya				
9	Saya merasa optimis ketika saat perlombaan menghadapi lawan tanding yang kemampuannya jauh di atas saya				
10	Saya selalu meyakinkan diri bahwa saya bisa mencatat waktu terbaik				
11	Saya tetap merasa optimis walaupun latihan saya kurang				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
12	Target kemenangan yang diberikan pelatih membuat saya tidak yakin terhadap kemampan yang saya miliki				
13	Saya akan menampilkan kemampuan terbaik saya walaupun saya harus membagi waktu latihan dan kerja				
14	Saya merasa malu dan tidak yakin apabila saat babak penyisihan, catatan waktu saya kurang baik				
15	Saat cedera saya memaksakan diri mengikuti perlombaan, karena ini perlombaan bergengsi				
16	Mengikuti perlombaan berbagai tingkat membuat ragu akan kemampuan saya				
17	Kompetisi ini merupakan kompetisi perdana saya, sehingga saya akan menampilkan kemampuan terbaik saya				
18	Saya merasa bahwa tingkat pendidikan mempengaruhi hasil perlombaan				
19	Saya merasa memiliki kemampuan lebih dengan status pendidikan saya				
20	Saya selalu optimis akan memenangkan perlombaan apabila menghadapi lawan tanding yang lebih kuat				
21	Porsi latihan yang ditambah akan meningkatkan performa saya ketika bertanding				
22	Saya bersemangat apabila orang tua, teman dan kerabat datang untuk melihat saya berlomba				
23	Saya merasa yakin mengikuti perlombaan walaupun				

	selama latihan catatan waktu saya tidak baik				
<b>No</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
24	Saya merasa optimis ketika berlomba karena memiliki banyak pengalaman perlombaan				
25	Saya merasa ragu karena mengalami kekalahan pada perlombaan yang sebelumnya				
26	Ketika saya tidak mencapai target yang ditentukan, maka saya mudah putus asa				
27	Saya merasa percaya diri ketika pelatih memberikan motivasi sebelum bertanding				
28	Saya semakin bersemangat ketika didampingi pelatih disaat perlombaan berlangsung				
29	Walaupun pendidikan saya hanya sampai SMA tetapi saya tetap percaya diri mengikuti perlombaan				
30	Tidak hadirnya pelatih akan memengaruhi performa saya saat berlomba				
31	Saya merasa minder ketika melihat perlengkapan tanding lawan lebih baik				
32	Saya malu karena profesi saya hanya seorang atlet				
33	Saya yakin akan mendapat hasil yang sempurna dengan berusaha dan berdoa				
34	Saya bangga menjadi seorang atlet karena mampu mencukupi kebutuhan sehari-hari				
35	Saya menjadi grogi ketika banyak penonton yang datang melihat perlombaan				

Lampiran Data Penelitian

DATA ATLET PUTRA

No	FAKTOR INTERNAL															FAKTOR EKSTERNAL										Σ	%															
	Konsep diri					Harga Diri					Kondisi fisik					Pengalaman					Pendidikan			Pekerjaan				Lingkungan														
	2	7	1	1	2	2	3	1	6	9	1	3	3	1	1	2	2	4	1	1	2	2	5	1	1			2	1	3	3	8	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	3	127	90.71
2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	2	3	2	2	4	4	4	3	4	2	2	2	2	4	4	4	3	3	3	3	114	81.42		
3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	129	92.14			
4	4	4	2	2	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3	2	2	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	108	77.14			
5	4	3	3	2	2	2	2	3	4	3	2	4	4	4	4	4	3	2	2	2	4	2	4	4	4	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	109	77.85				
6	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	2	120	85.71					
7	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	126	90				
8	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	2	4	4	2	3	4	2	4	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	114	81.42				
9	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	122	87.14					
10	3	4	4	3	3	3	2	3	4	2	2	4	4	4	2	4	1	1	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	3	3	4	101	72.14					
11	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	104	74.28					
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	127	90.71					
13	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	122	87.14					
14	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	120	85.71					
15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	3	2	127	90.71					
16	4	4	2	4	4	2	3	3	4	3	3	4	4	4	1	2	3	2	3	3	4	4	2	4	4	4	4	2	2	2	2	3	3	2	108	77.14						
17	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	2	2	3	2	3	2	4	4	3	2	2	3	4	4	4	3	110	78.57					
18	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	2	119	85					
19	4	4	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	2	2	1	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	2	103	73.57					
20	4	4	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	106	75.71					
21	4	4	1	4	3	3	1	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	3	1	3	4	2	4	4	2	2	3	3	4	3	3	110	78.57					

22	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	132	94.28				
23	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	129	92.14					
24	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	1	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	1	120	85.71		
25	4	3	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	1	3	4	2	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	2	110	78.57	
26	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	2	3	4	4	2	4	3	4	4	4	2	120	85.71	
27	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4	2	4	3	2	4	2	4	2	4	2	4	4	3	1	2	3	3	3	3	1	110	78.57	
28	4	4	4	3	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	3	3	4	2	4	125	89.28	
29	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	1	3	2	121	86.42	
30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	131	93.57	
31	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	127	90.71	
32	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3	127	90.71	
33	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	126	90
34	3	3	2	2	2	2	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	1	2	4	4	2	3	3	102	72.85	
35	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	4	4	2	3	3	111	79.28	
36	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	125	89.28	
37	3	3	2	2	2	2	2	3	4	2	4	4	4	4	3	4	2	3	1	2	2	2	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	105	75	
38	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	121	86.42	
39	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	94	67.14	
40	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	2	3	2	3	3	97	69.28	
41	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	96	68.57	

FAKTOR INTERNAL ATLET PUTRA

No	FAKTOR INTERNAL																							Σ	%
	Konsep diri						Harga Diri					Kondisi fisik					Pengalaman								
	2	7	10	12	20	26	33	1	6	9	14	31	3	11	15	21	23	4	16	17	24	25			
1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	82	93.18182	
2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	2	3	2	73	82.95455		
3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	83	94.31818		
4	4	4	2	2	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3	2	72	81.81818		
5	4	3	3	2	2	2	2	3	4	3	2	4	4	4	4	4	3	2	2	2	4	67	76.13636		
6	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	76	86.36364		
7	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	4	3	4	80	90.90909		
8	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	2	4	4	75	85.22727		
9	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	81	92.04545		
10	3	4	4	3	3	3	2	3	4	2	2	4	4	4	4	2	4	1	1	2	4	67	76.13636		
11	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	1	69	78.40909		
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	83	94.31818		
13	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	3	3	78	88.63636		
14	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	3	2	3	3	75	85.22727		
15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	85	96.59091		
16	4	4	2	4	4	2	3	3	4	3	3	4	4	4	1	2	3	2	3	3	4	70	79.54545		
17	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	2	3	70	79.54545		
18	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	2	3	3	3	78	88.63636		
19	4	4	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	2	2	1	2	2	66	75		
20	4	4	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	64	72.72727		
21	4	4	1	4	3	3	1	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	72	81.81818		
22	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	87	98.86364		
23	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	86	97.72727		

24	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	79	89.77273
25	4	3	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	2	3	2	3	3	71	80.68182
26	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4	76	86.36364
27	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4	4	2	4	3	2	4	2	4	75	85.22727
28	4	4	4	3	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	82	93.18182
29	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	79	89.77273
30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	83	94.31818
31	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	84	95.45455
32	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	3	4	82	93.18182
33	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	80	90.90909
34	3	3	2	2	2	2	2	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	2	2	2	2	2	62	70.45455
35	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	72	81.81818
36	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	79	89.77273
37	3	3	2	2	2	2	2	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	2	3	1	2	2	62	70.45455
38	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	78	88.63636
39	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	63	71.59091
40	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	64	72.72727
41	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	64	72.72727

+ FAKTOR EKSTERNAL ATLET PUTRA

FAKTOR EKSTERNAL													Σ	%
Pendidikan														
5			29	13	32	34	8	22	27	28	30	35		
4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	3	45	86.53846
2	4	4	4	3	4	2	2	2	4	4	3	3	41	78.84615
4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	46	88.46154
2	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	36	69.23077
2	4	4	4	4	4	2	2	3	4	3	3	3	42	80.76923
3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	2	44	84.61538
4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	46	88.46154
3	4	2	4	3	4	2	3	2	3	3	3	3	39	75
3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	41	78.84615
2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	3	3	4	34	65.38462
2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	4	35	67.30769
3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	44	84.61538
3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	44	84.61538
3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	45	86.53846
4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	3	2	2	42	80.76923
2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	3	2	38	73.07692
2	3	2	4	4	3	2	2	3	4	4	4	3	40	76.92308
3	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	2	41	78.84615
2	2	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	2	37	71.15385
3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	42	80.76923
1	3	4	2	4	4	2	2	3	3	4	3	3	38	73.07692
4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	45	86.53846
3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	43	82.69231

1	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	1	41	78.84615
3	4	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	2	39	75
4	4	2	3	4	4	2	4	3	4	4	4	2	44	84.61538
2	4	2	4	4	3	1	2	3	3	3	3	1	35	67.30769
3	4	4	3	4	4	2	3	3	3	4	2	4	43	82.69231
4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	1	3	2	42	80.76923
4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	48	92.30769
3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	43	82.69231
2	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3	45	86.53846
3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	46	88.46154
2	3	4	4	4	4	1	2	4	4	2	3	3	40	76.92308
2	3	3	3	2	4	3	3	4	4	2	3	3	39	75
3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	46	88.46154
2	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	43	82.69231
3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	43	82.69231
3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	31	59.61538
3	2	3	1	3	2	3	3	2	3	2	3	3	33	63.46154
3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	32	61.53846

DATA ATLET PUTRI

No	FAKTOR INTERNAL																									FAKTOR EKSTERNAL										Σ	%
	Konsep diri					Harga Diri					Kondisi fisik					Pengalaman					Pendidikan			Pekerjaan			Lingkungan										
	2	7	10	12	20	26	33	1	6	9	14	31	3	11	15	21	23	4	16	17	24	25	5	18	19	29	13	32	34	8	22	27	28	30	35		
1	4	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	2	4	3	1	3	98	70
2	4	2	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	1	3	2	3	2	4	3	3	4	2	2	3	107	76.4	
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	96	68.5	
4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	2	4	2	3	3	99	70.71		
5	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	97	69.28		
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	101	72.14		
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	101	72.14		
8	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	92	65.71		
9	3	2	1	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	1	3	92	65.71	
10	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	98	70	
11	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	114	81.42	
12	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	90	64.28	
13	3	2	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	98	70	
14	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	104	74.28	
15	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	106	75.71
16	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	110	78.57	
17	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	4	2	3	4	109	77.85	
18	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	2	2	3	2	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	108	77.14		
19	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	99	70.71		
20	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	94	67.14	
21	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	103	73.57	
22	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	2	3	4	2	2	4	113	80.71	
23	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	87	62.14		

24	3	2	2	3	4	3	4	4	2	3	3	3	1	3	3	2	1	4	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	97	69.28
25	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	102	72.85
26	3	1	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	2	3	4	4	2	4	2	4	1	4	2	2	3	1	2	4	109	77.85
27	3	3	1	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	2	1	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	101	72.14
28	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	116	82.85

**FAKTOR INTERNAL ATLET PUTRA**

No	FAKTOR INTERNAL																									Σ	%
	Konsep diri							Harga Diri					Kondisi fisik					Pengalaman									
	2	7	10	12	20	26	33	1	6	9	14	31	3	11	15	21	23	4	16	17	24	25					
1	4	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	65	73.86364		
2	4	2	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	72	81.81818			
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	65	73.86364			
4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	65	73.86364			
5	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	65	73.86364			
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	64	72.72727			
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	64	72.72727			
8	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	60	68.18182			
9	3	2	1	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	59	67.04545			
10	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	61	69.31818			
11	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	75	85.22727			
12	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	59	67.04545			
13	3	2	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	66	75			
14	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	69	78.40909			
15	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	69	78.40909			
16	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	73	82.95455			
17	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	73	82.95455			
18	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	2	2	3	2	3	4	70	79.54545			

19	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	66	75
20	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	61	69.31818
21	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	65	73.86364
22	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	3	3	3	3	74	84.09091
23	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	58	65.90909
24	3	2	2	3	4	3	4	4	2	3	3	3	1	3	3	2	1	4	4	3	2	3	62	70.45455
25	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	4	3	69	78.40909
26	3	1	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	2	3	4	74	84.09091
27	3	3	1	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	2	1	3	3	3	2	3	66	75
28	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	4	3	3	69	78.40909

FAKTOR EKSTERNAL ATLET PUTRI

FAKTOR EKSTERNAL													Σ	%
Pendidikan														
5			29	13	32	34	8	22	27	28	30	35		
3	3	3	1	3	2	2	3	2	4	3	1	3	33	63.46154
3	1	3	2	3	2	4	3	3	4	2	2	3	35	67.30769
3	1	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	31	59.61538
3	2	3	1	3	2	3	3	2	4	2	3	3	34	65.38462
2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	32	61.53846
3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	37	71.15385
3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	37	71.15385
3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	32	61.53846
3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	1	3	33	63.46154
4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	37	71.15385
4	2	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3	39	75
2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	31	59.61538
3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	32	61.53846

3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	35	67.30769
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	37	71.15385
3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37	71.15385
3	3	3	2	3	2	1	3	3	4	2	3	4	36	69.23077
2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	38	73.07692
4	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	33	63.46154
3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	33	63.46154
3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	38	73.07692
4	3	3	2	4	3	3	2	3	4	2	2	4	39	75
2	2	3	2	3	2	2	2	1	3	2	2	3	29	55.76923
3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	35	67.30769
3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	33	63.46154
4	2	4	2	4	1	4	2	2	3	1	2	4	35	67.30769
3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	35	67.30769
4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	47	90.38462

Lampiran Validitas dan Reliabilitas

VALIDITAS

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 01	216.6232	543.856	.650	.731
BUTIR 02	216.9710	533.411	.664	.726
BUTIR 03	217.3478	535.495	.618	.727
BUTIR 04	216.9420	545.497	.493	.732
BUTIR 05	216.6667	550.373	.346	.734
BUTIR 06	216.8986	549.504	.358	.734
BUTIR 07	216.9565	548.483	.340	.734
BUTIR 08	216.7391	544.813	.613	.731
BUTIR 09	216.7101	539.885	.678	.729
BUTIR 10	216.9420	560.555	-.025	.740
BUTIR 11	216.7101	541.003	.640	.729
BUTIR 12	216.5507	544.780	.595	.731
BUTIR 13	216.7826	536.055	.697	.727
BUTIR 14	216.7101	544.091	.513	.731
BUTIR 15	216.8406	547.871	.279	.734
BUTIR 16	216.9855	546.544	.422	.732
BUTIR 17	217.1739	527.822	.673	.723
BUTIR 18	217.2174	552.761	.421	.736
BUTIR 19	217.0870	552.228	.520	.736
BUTIR 20	217.3188	544.132	.500	.731
BUTIR 21	217.1449	544.243	.501	.731
BUTIR 22	217.0290	550.558	.303	.735
BUTIR 23	217.2754	550.261	.266	.735
BUTIR 24	217.1884	528.302	.725	.723
BUTIR 25	217.0000	543.559	.506	.731
BUTIR 26	217.1159	533.428	.568	.726
BUTIR 27	216.7971	540.841	.610	.729

BUTIR 28	217.1159	534.810	.637	.726
BUTIR 29	217.3333	551.373	.231	.735
BUTIR 30	217.4203	543.247	.509	.731
BUTIR 31	217.4348	546.485	.433	.732
BUTIR 32	217.0000	558.471	.553	.739
BUTIR 33	217.2899	543.885	.434	.731
BUTIR 34	217.3768	541.032	.542	.730
BUTIR 35	217.3043	565.391	-.184	.742
Total	110.0870	140.051	1.000	.896

r tabel (df 69 ; 0,234)

## RELIABILITAS

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.738	36

Lampiran Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri Secara Keseluruhan

ATLET PUTRA

Statistics

		Kepercayaan Diri Atlet Putra	Faktor Internal	Faktor Eksternal
N	Valid	41	41	41
	Missing	0	0	0
Mean		82.8360	85.1996	78.8462
Median		85.7100	86.3636	80.7692
Mode		90.71	72.73 <sup>a</sup>	82.69
Std. Deviation		7.60559	8.30202	8.11347
Maximum		94.28	98.86	92.31
Sum		3396.28	3493.18	3232.69

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kepercayaan Diri Atlet Putra

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	67.14	1	2.4	2.4	2.4
	68.57	1	2.4	2.4	4.9
	69.28	1	2.4	2.4	7.3
	72.14	1	2.4	2.4	9.8
	72.85	1	2.4	2.4	12.2
	73.57	1	2.4	2.4	14.6
	74.28	1	2.4	2.4	17.1
	75	1	2.4	2.4	19.5
	75.71	1	2.4	2.4	22.0
	77.14	2	4.9	4.9	26.8
	77.85	1	2.4	2.4	29.3
	78.57	4	9.8	9.8	39.0
	79.28	1	2.4	2.4	41.5
	81.42	2	4.9	4.9	46.3
	85	1	2.4	2.4	48.8
	85.71	4	9.8	9.8	58.5
	86.42	2	4.9	4.9	63.4
	87.14	2	4.9	4.9	68.3
	89.28	2	4.9	4.9	73.2
	90	2	4.9	4.9	78.0
90.71	5	12.2	12.2	90.2	
92.14	1	2.4	2.4	92.7	
92.146	1	2.4	2.4	95.1	
93.57	1	2.4	2.4	97.6	
94.28	1	2.4	2.4	100.0	
Total		41	100.0	100.0	

Faktor Internal

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	70.45455	2	4.9	4.9	4.9
	71.59091	1	2.4	2.4	7.3
	72.72727	3	7.3	7.3	14.6
	75	1	2.4	2.4	17.1
	76.13636	2	4.9	4.9	22.0
	78.40909	1	2.4	2.4	24.4
	79.54545	2	4.9	4.9	29.3
	80.68182	1	2.4	2.4	31.7
	81.81818	3	7.3	7.3	39.0
	82.95455	1	2.4	2.4	41.5
	85.22727	3	7.3	7.3	48.8
	86.36364	2	4.9	4.9	53.7
	88.63636	3	7.3	7.3	61.0
	89.77273	3	7.3	7.3	68.3
	90.90909	2	4.9	4.9	73.2
	92.04545	1	2.4	2.4	75.6
	93.18182	3	7.3	7.3	82.9
	94.31818	3	7.3	7.3	90.2
	95.45455	1	2.4	2.4	92.7
	96.59091	1	2.4	2.4	95.1
	97.72727	1	2.4	2.4	97.6
	98.86364	1	2.4	2.4	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

**Faktor Eksternal**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	59.61538	1	2.4	2.4	2.4
	61.53846	1	2.4	2.4	4.9
	63.46154	1	2.4	2.4	7.3
	65.38462	1	2.4	2.4	9.8
	67.30769	2	4.9	4.9	14.6
	69.23077	1	2.4	2.4	17.1
	71.15385	1	2.4	2.4	19.5
	73.07692	2	4.9	4.9	24.4
	75	3	7.3	7.3	31.7
	76.92308	2	4.9	4.9	36.6
	78.84615	4	9.8	9.8	46.3
	80.76923	4	9.8	9.8	56.1
	82.69231	5	12.2	12.2	68.3
	84.61538	4	9.8	9.8	78.0
	86.53846	4	9.8	9.8	87.8
	88.46154	4	9.8	9.8	97.6
	92.30769	1	2.4	2.4	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

**ATLET PUTRI**

**Statistics**

		Kepercayaan Diri Atlet Putri	Faktor Internal	Faktor Eksternal
N	Valid	28	28	28
	Missing	0	0	0
Mean		72.4671	75.4058	67.5137
Median		72.1400	74.4318	67.3077
Mode		70.00 <sup>a</sup>	73.86	63.46 <sup>a</sup>
Std. Deviation		5.29763	5.65409	6.73004
Minimum		62.14	65.91	55.77
Maximum		82.85	85.23	90.38
Sum		2029.08	2111.36	1890.38

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Kepercayaan Diri Atlet Putri**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	62.14	1	3.6	3.6	3.6
	64.28	1	3.6	3.6	7.1
	65.71	2	7.1	7.1	14.3
	67.14	1	3.6	3.6	17.9
	68.5	1	3.6	3.6	21.4
	69.28	2	7.1	7.1	28.6
	70	3	10.7	10.7	39.3
	70.71	2	7.1	7.1	46.4
	72.14	3	10.7	10.7	57.1
	72.85	1	3.6	3.6	60.7
	73.57	1	3.6	3.6	64.3
	74.28	1	3.6	3.6	67.9
	75.71	1	3.6	3.6	71.4
	76.4	1	3.6	3.6	75.0
	77.14	1	3.6	3.6	78.6
	77.85	2	7.1	7.1	85.7
	78.57	1	3.6	3.6	89.3
	80.71	1	3.6	3.6	92.9
	81.42	1	3.6	3.6	96.4
	82.85	1	3.6	3.6	100.0
	Total	28	100.0	100.0	

### Faktor Internal

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	65.90909	1	3.6	3.6	3.6
	67.04545	2	7.1	7.1	10.7
	68.18182	1	3.6	3.6	14.3
	69.31818	2	7.1	7.1	21.4
	70.45455	1	3.6	3.6	25.0
	72.72727	2	7.1	7.1	32.1
	73.86364	5	17.9	17.9	50.0
	75	3	10.7	10.7	60.7
	78.40909	4	14.3	14.3	75.0
	79.54545	1	3.6	3.6	78.6
	81.81818	1	3.6	3.6	82.1
	82.95455	2	7.1	7.1	89.3
	84.09091	2	7.1	7.1	96.4
	85.22727	1	3.6	3.6	100.0
	Total	28	100.0	100.0	

### Faktor Eksternal

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	55.76923	1	3.6	3.6	3.6
	59.61538	2	7.1	7.1	10.7
	61.53846	3	10.7	10.7	21.4
	63.46154	5	17.9	17.9	39.3
	65.38462	1	3.6	3.6	42.9
	67.30769	5	17.9	17.9	60.7
	69.23077	1	3.6	3.6	64.3
	71.15385	5	17.9	17.9	82.1
	73.07692	2	7.1	7.1	89.3
	75	2	7.1	7.1	96.4
	90.38462	1	3.6	3.6	100.0
	Total	28	100.0	100.0	

Lampiran 7. Tabel r

<b>Tabel r Product Moment</b>											
<b>Pada Sig,0,05 (Two Tail)</b>											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

## Lampiran Dokumentasi Penelitian



Keterangan gambar : Pengambilan data dan pengisian angket *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur Terbuka di Surabaya.



Keterangan gambar : Pengambilan data dan pengisian angket *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur Terbuka di Surabaya.



Keterangan gambar : Pengambilan data dan pengisian angket *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur Terbuka di Surabaya.



Keterangan gambar : Pengambilan data dan pengisian angket *sprinter* 100 meter peserta Jawa Timur Terbuka di Surabaya.