

**PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP MOTIVASI ATLET BULU TANGKIS
PB. ELANG YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:
Ardhana Falih Pangestu
19603144009

**DEPARTEMEN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP MOTIVASI ATLET BULU TANGKIS
PB. ELANG YOGYAKARTA**


Disusun Oleh:

Ardhana Falih Pangestu
19603144009

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Yogyakarta, Juni 2023

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or.
NIP. 198009242006041001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or.
NIP 198009242006041001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ardhana Falih Pangestu
NIM : 19603144009
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Judul TA : Pengaruh Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial terhadap
Motivasi Atlet Bulu Tangkis PB. Elang Yogyakarta

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 kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Juni 2023
Yang Menyatakan,



Ardhana Falih Pangestu
19603144009

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi




PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP MOTIVASI ATLET BULU TANGKIS PB. ELANG YOGYAKARTA

Disusun Oleh:
Ardhana Falih Pangestu
19603144009

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi
Departemen Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 20 Juni 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or. Ketua Penguji		12-07-2023
Duwi Kurnianto Pambudi, S.Or., M.Or. Sekretaris Penguji		12-07-2023
Dr. Fatkurahman Arjuna, S.Or., M.Or. Penguji Utama		12-07-2023

Yogyakarta, Juli 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
plt. Dekan



Prof. Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP. 198208152005011002

MOTTO

"Tujuan pendidikan itu untuk mempertajam kecerdasan, memperkuat kemauan
serta memperhalus perasaan" - Tan Malaka

"Saya bisa menerima kegagalan, tapi saya tidak bisa menerima segala hal yang tak
pernah diusahakan." - Michael Jordan

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, saya persembahkan karya sederhana ini kepada :

1. Allah SWT pencipta semesta alam yang telah memberikan segala nikmat dan kebaikan. Tugas akhir ini adalah bagian dari tanggung jawab yang harus saya selesaikan tepat waktu.
2. Kedua orang tua saya, Bapak dan Ibu yang selalu memberi nasihat, motivasi, dukungan serta doa yang mengiringi setiap langkah saya.
3. Kepada abang dan kakak saya yang selalu memberi semangat dan dukungan dalam pengerjaan skripsi ini.
4. Sahabat-sahabat saya yang siap sedia memberikan bantuan, semangat, dukungan dan perjuangan yang kita lewati bersama sampai detik ini.

**PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP MOTIVASI ATLET BULU TANGKIS
PB. ELANG YOGYAKARTA**

Oleh:

Ardhana Falih Pangestu
19603144009

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Pengaruh kepercayaan diri terhadap motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta. (2) Pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta. (3) Pengaruh kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *ex post facto*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta yang berjumlah 47 pemain. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *purposive sampling*, dengan kriteria atlet usia 12-14 tahun, bersedia menjadi sampel, pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 35 atlet. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan kepercayaan diri terhadap motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta, dengan *p-value* $0,000 < 0,05$. Kepercayaan diri mempunyai sumbangan sebesar 51,70% terhadap motivasi berprestasi. (2) Ada pengaruh yang signifikan dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta, dengan *p-value* $0,000 < 0,05$. Dukungan sosial mempunyai sumbangan sebesar 28,60% terhadap motivasi berprestasi. (3) Ada pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi pada atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta, dengan *p-value* $0,000 < 0,05$. Kepercayaan diri dan dukungan sosial mempunyai sumbangan sebesar 80,30% terhadap motivasi berprestasi.

Kata kunci: kepercayaan diri, dukungan sosial, motivasi berprestasi

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga dengan judul “Pengaruh Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial terhadap Motivasi Atlet Bulu Tangkis PB. Elang Yogyakarta” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or., Pembimbing Skripsi dan Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Duwi Kurnianto Pambudi, S.Or., M.Or., Sekretaris dan Dr. Fatkurahman Arjuna, S.Or., M.Or., Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Pengurus, pelatih, dan atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Teman teman IKORA FIKK angkatan 2019 selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
6. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Juni 2023
Yang Menyatakan,

Ardhana Falih Pangestu
19603144009

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Hasil Penelitian	9
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Bulu Tangkis	12
2. Hakikat Motivasi Berprestasi	33
3. Hakikat Kepercayaan Diri	41
4. Hakikat Dukungan Sosial	51
B. Penelitian yang Relevan.....	56
C. Kerangka Pikir	59
D. Hipotesis Penelitian.....	62

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	63
B. Tempat dan Waktu Penelitian	64
C. Populasi dan Sampel Penelitian	64
D. Definisi Operasional Variabel.....	65
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	67
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	70
G. Teknik Analisis Data.....	74

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	79
1. Hasil Analisis Deskriptif.....	79
2. Hasil Uji Prasyarat Analisis.....	83
3. Analisis Regresi Linear Berganda	85
4. Hasil Uji Hipotesis.....	85
5. Koefisien Determinasi	88
B. Pembahasan	89
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	100

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	101
B. Saran	101

DAFTAR PUSTAKA	104
-----------------------------	------------

LAMPIRAN	112
-----------------------	------------

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Cara Memegang Raket dengan Pegangan <i>American</i>	14
Gambar 2. Cara Memegang Raket dengan Pegangan <i>Handshake</i> - <i>Forehand</i>	15
Gambar 3. Cara Memegang Raket dengan Pegangan <i>Handshake</i> - <i>Backhand</i>	16
Gambar 4. Cara Memegang Raket dengan Pegangan <i>Combination</i>	17
Gambar 5. Posisi Siap di Tengah Lapangan Dilihat dari Depan dan Samping	19
Gambar 6. Gerak Langkah Kaki ke Samping	20
Gambar 7. <i>Long Service</i>	22
Gambar 8. <i>Short Service</i>	22
Gambar 9. <i>Drive Service</i>	23
Gambar 10. <i>Flick Service</i>	23
Gambar 11. <i>Overhead Forehand Clear</i>	24
Gambar 12. <i>Forehand Drive</i>	26
Gambar 13. Jatuhnya <i>Shuttlecock</i> Pukulan <i>Court Drive</i>	26
Gambar 14. <i>Backhand Drive</i>	27
Gambar 15. <i>Overhead Forehand Drop Shot</i>	29
Gambar 16. <i>Underhand Forehand Drop Shot</i>	30
Gambar 17. <i>Netting</i>	31
Gambar 18. Kerangka Berpikir.....	61
Gambar 19. Desain Penelitian	63
Gambar 20. Histogram Kepercayaan Diri	80
Gambar 21. Histogram Dukungan Sosial	81
Gambar 22. Histogram Motivasi Berprestasi	82

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Alternatif Jawaban Kuisioner.....	68
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri	68
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Dukungan Sosial	69
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Motivasi Berprestasi.....	70
Tabel 5. Hasil Analisis Validitas Variabel Kepercayaan Diri.....	71
Tabel 6. Hasil Analisis Validitas Variabel Dukungan Sosial.....	72
Tabel 7. Hasil Analisis Validitas Variabel Motivasi Berprestasi.....	73
Tabel 8. Hasil Analisis Reliabilitas Instrumen	74
Tabel 9. Norma Kategori Penilaian.....	75
Tabel 10. Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri	79
Tabel 11. Norma Penilaian Kepercayaan Diri	79
Tabel 12. Deskriptif Statistik Dukungan Sosial	80
Tabel 13. Norma Penilaian Dukungan Sosial	81
Tabel 14. Deskriptif Statistik Motivasi Berprestasi	82
Tabel 15. Norma Penilaian Motivasi Berprestasi.....	82
Tabel 16. Hasil Uji Normalitas	83
Tabel 17. Hasil Uji Linieritas	84
Tabel 18. Hasil Uji Multikolinearitas.....	84
Tabel 19. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda	85
Tabel 20. Hasil Analisis Uji Parsial (<i>t-test</i>).....	86
Tabel 21. Hasil Analisis Uji F (Simultan).....	88
Tabel 22. Hasil Analisis Koefisien Determinasi	88
Tabel 23. Hasil Analisis Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif.....	89

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Keterangan Validasi	113
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	116
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari Klub.....	117
Lampiran 4. Kuisioner Uji Coba	118
Lampiran 5. Data Uji Coba.....	125
Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas	128
Lampiran 7. Kuisioner Penelitian	131
Lampiran 8. Data Penelitian	136
Lampiran 9. Deskriptif Statistik	139
Lampiran 10. Menghitung Norma Penilaian	142
Lampiran 11. Uji Normalitas.....	144
Lampiran 12. Uji Linearitas.....	145
Lampiran 13. Uji Multikolinearitas	146
Lampiran 14. Uji Hipotesis	147
Lampiran 15. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif	149
Lampiran 16. Tabel r	150
Lampiran 17. Tabel t.....	151
Lampiran 18. Tabel F	152
Lampiran 19. Dokumentasi	153

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan rohani masyarakat. Pembinaan dan pengembangan olahraga juga ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin, dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional (Akhmad & Zainudin, 2019: 2). Demikian pula dalam rangka mengantisipasi era kebangkitan Nasional dimana pembangunan Sumber Daya Manusia Indonesia akan lebih diarahkan kepada upaya peningkatan kualitasnya untuk mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya.

Berbagai penelitian telah banyak dilakukan untuk menggali informasi faktual dan aktual di bidang olahraga, seperti atletik, *soft ball*, *tennis*, *base ball*, bola tangan, sepak bola, bola voli, bola basket, dan bulu tangkis. Permainan bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang populer dan banyak digemari masyarakat di Indonesia, bahkan seluruh dunia. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat memukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, dapat dimainkan di lapangan tertutup dan terbuka. Permainan ini dapat dimainkan satu orang lawan satu orang atau dua orang lawan, dapat dimainkan putra dan putri dapat pula dimainkan oleh pasangan campuran. Tujuan permainan bulu tangkis yaitu menjatuhkan *shuttlecock* di daerah lapangan lawan dengan melewati atas net untuk mendapatkan poin (Yane, dkk., 2021: 273).

Olahraga bulu tangkis merupakan olahraga kompetitif yang membutuhkan kesiapan fisik, teknik, taktik, dan mental (Alsaudi, 2020: 76). Bulu tangkis membutuhkan berbagai kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks. Bulu tangkis juga termasuk olahraga kompetitif yang membutuhkan gerakan eksplosif, banyak gerakan untuk berlari cepat, berhenti tiba-tiba dan kemudian segera bergerak lagi, melompat untuk melakukan *smash*, memutar tubuh dengan cepat, refleks, kecepatan mengubah arah, dan keseimbangan tubuh. Dalam hal ini permainan bulu tangkis mempunyai tujuan bahwa seorang pemain berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan jatuhnya di dalam daerah permainannya sendiri (Kamaruddin et al., 2020: 224).

Bulu tangkis merupakan salah satu olahraga prestasi, dimana pencapaian prestasi yang optimal dipengaruhi oleh faktor fisiologis (kondisi fisik/biomotor), penguasaan gerak (teknik), nutrisi, dan psikologis atlet. Keseluruhan faktor tersebut saling mendukung satu sama lain dalam pencapaian performa yang optimal. Para pakar olahraga setuju bahwa pencapaian performa yang optimal dapat dicapai tidak hanya karena pengaruh keterampilan fisik semata tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologikal (Alim 2018: 83).

Ada istilah bahwa dalam sebuah pertandingan masalah yang dihadapi oleh seorang pemain adalah 70% masalah mental dan 30% masalah lainnya (Harsono, 2017: 74). Artinya 70% kinerja pemain dipengaruhi oleh faktor mental pemain dan 30% sisanya dipengaruhi oleh faktor fisik, teknik, dan taktik. Weinberg & Gould (2015: 57) mengungkapkan bahwa 80-90% prestasi olahraga ditentukan oleh aspek psikologis terutama motivasi. Motivasi pemain menjadi salah satu

faktor kunci dalam menentukan kemenangan seorang pemain dalam bertanding bahkan hingga menjadi seorang juara.

Motivasi berprestasi pemain memang berkembang secara alami pada diri masing-masing pemain. Tujuan untuk berprestasi menjadi satu faktor pendorong pemain untuk termotivasi. Kaitannya dengan hal ini, motivasi dapat dikembangkan atau bahkan dihilangkan. Oleh karena itu, perlu diketahui bahwa ada beberapa faktor yang mampu mengubah, mengurangi, dan atau merubah meningkatkan aspek motivasi. Motivasi, *attitude*, dan kepercayaan diri serta *anxiety* merupakan beberapa faktor psikologi yang dapat mempengaruhi prestasi seorang pemain (Alim, 2018: 83).

Faktor internal yang memengaruhi motivasi untuk dapat berprestasi adalah salah satunya yaitu kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan modal utama seorang atlet untuk maju karena pencapaian prestasi tinggi harus dimulai dengan percaya bahwa mampu dan sanggup melampaui prestasi yang pernah diraih. Percaya diri adalah salah satu aspek kejiwaan yang harus dimiliki oleh seorang atlet dan aspek ini termasuk banyak menentukan penampilan atlet di lapangan. Pendapat Agus & Fahrizqi (2020: 164) bahwa kepercayaan diri merupakan perasaan yakin atau memiliki tingkat kepastian tentang suatu kemampuan untuk sukses dalam olahraga. Kepercayaan diri terfokus kepada apa yang dapat dilakukan dengan kemampuan yang dimiliki seorang atlet.

Kepercayaan diri merupakan kondisi mental yang berasal dari determinasi diri yang berfungsi untuk memacu diri, sehingga akan memberikan pengaruh yang baik terhadap perkembangan atlet pemula dimana determinasi merupakan

gabungan antara motivasi intrinsik yang tinggi dan komitmen diri untuk sukses dalam tujuan yang diinginkan (Martins et al., 2017: 39). Hasil penelitian Fortuna dkk., (2023) menunjukkan bahwa hasil kepercayaan diri memiliki hubungan yang kuat dengan motivasi berprestasi. Semakin tinggi kepercayaan diri yang dirasakan oleh atlet, maka semakin tinggi pula motivasi prestasi yang dilakukan oleh atlet.

Dukungan atau keterlibatan orangtua sebagai orang terdekat yang dimiliki oleh seorang pemain menjadi faktor yang memegang peranan penting sebagai penentu motivasi berprestasi (Manuaba & Susilawati, 2019: 161). Dukungan sosial tersebut bisa didapatkan dari orangtua, saudara, orang dewasa dan teman sebaya. Konsep operasional dari dukungan sosial adalah *perceived support* (dukungan yang dirasakan), yang memiliki dua elemen dasar diantaranya adalah persepsi bahwa ada sejumlah individu yang dapat mengandalkan saat dibutuhkan dan derajat kepuasan terhadap dukungan yang ada.

Pendapat yang disampaikan Maimunah (2020: 275) bahwa dukungan sosial merupakan bentuk pemberian informasi serta merasa dirinya dicintai dan diperhatikan, terhormat, dan dihargai, serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban timbal balik dari orangtua, kekasih atau kerabat, teman, jaringan lingkungan sosial serta dalam lingkungan masyarakat. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, percaya diri, dan kompeten. Pemain yang mendapatkan dukungan sosial yang bersumber dari pelatih, teman dan orangtua dapat meningkatkan semangat dan percaya diri seorang pemain pada saat bertanding (Omchan, 2019: 2).

Paramita, dkk., (2021: 32) juga mengungkapkan bahwa motivasi berprestasi yang dimiliki atlet pada dasarnya akan tercermin dari bentuk tanggung jawab dan kedisiplinan saat berlatih tepat waktu, percaya diri dan yakin untuk dapat memenangkan pertandingan. Jalawasesa & Fajar (2022: 120) menyatakan bahwa motivasi berprestasi pemain mendorongnya untuk memiliki persiapan matang sebelum bertanding, sehingga atlet memiliki harapan untuk sukses, mampu mengatasi tekanan-tekanan saat latihan atau bertanding serta mampu mengendalikan diri saat gagal.

Ada banyak faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi. Paramitha, dkk., (2021: 32) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi antara lain keyakinan, kecakapan diri, motivasi akademi, praktik pengasuhan, sosial ekonomi, ekspektasi guru, sistem pendidikan dan kultur. Fajri (2023: 23), juga menyebutkan bahwa faktor intrinsik yang berpengaruh pada motivasi berprestasi adalah kemungkinan untuk sukses, ketakutan gagal, *value*, *self efficacy*, usia, pengalaman, dan jenis kelamin.

Motivasi berprestasi merupakan suatu usaha dan dorongan yang diperoleh dari kemampuan dan kesanggupan dengan ambisi, inisiatif, bertanggung jawab, untuk mencapai sebuah kesuksesan yang bertujuan untuk berhasil dalam pertandingan atau kompetisi sesuai target dengan standar keunggulan. Motivasi berprestasi pemain mempengaruhi kemampuan dan keinginan pemain dalam berlatih sebagai usaha untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Selain itu, faktor eksternal dan internal yang dimiliki oleh pemain dapat memicu meningkatnya motivasi berprestasi.

Bulu tangkis tumbuh subur di tengah-tengah masyarakat dan sudah menjadi bagian dari masyarakat Indonesia keberadaan bulu tangkis sudah sangat merata dengan didirikan perkumpulan/klub bulu tangkis di kota-kota maupun daerah, seperti di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Di DIY terdapat beberapa perkumpulan bulu tangkis (PB), diantaranya yaitu PB. Talenta, PB. Pratama Yogyakarta, PB. PAS Yogyakarta, PB. Surya Mataram Jogja, PB Mataram Raya, PB. Pancing, PB Musagta, PB. Jaya Raya Satria, dan PB. Elang Yogyakarta. Peneliti menfokuskan penelitian di PB. Elang Yogyakarta karena secara empiris peneliti merupakan atlet yang berasal dari klub ini. PB. Elang Yogyakarta 20 Oktober 1976. Prestasi PB. Elang Yogyakarta diantaranya yaitu dalam kejuaraan bulutangkis antarklub Pengkot PBSI Yogya, Walikota Cup I-2021 meraih peringkat II dengan mengumpulkan 4 emas dan 1 perak.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan atlet dan pelatih bulu tangkis di PB. Elang Yogyakarta, bahwa atlet kurang mempunyai keyakinan atas sendiri. Hal tersebut terlihat saat bermain, atlet masih ragu-ragu dalam melakukan pukulan *smash*, *lob*, maupun *netting*. Atlet tidak yakin dengan kemampuannya, karena menurutnya performanya sedang menurun dan hasil pukulan tidak sesuai yang diharapkan. Berdasarkan hasil wawancara atlet pada tanggal 14-18 Februari 2023, ada berbagai kendala dan kesulitan yang dihadapi ketika akan melakukan pertandingan. Seperti yang diungkapkan oleh atlet, yang menyatakan bahwa kesulitan dalam bertanding disebabkan kurangnya dukungan orang tua, seperti izin melakukan latihan, orang tua beranggapan bermain bulu tangkis akan memengaruhi nilai akademik, keinginan orang tua dan anak yang

tidak sama. Hal itu menyebabkan kurangnya rasa kepercayaan diri ketika melakukan pertandingan, sehingga terkadang atlet cenderung pesimis dan kurang bersemangat.

Bercermin dari beberapa penelitian sebelumnya, seperti penelitian Ravsamjani (2021) bahwa ada pengaruh yang signifikan kepercayaan diri terhadap motivasi berprestasi. Besarnya kontribusi kepercayaan diri terhadap motif berprestasi memiliki nilai sebesar 62,29%. Studi Fortuna, dkk., (2023) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi. Kepercayaan diri memberikan sumbangan efektif pada motivasi berprestasi sebesar 31,7%. Penelitian Putra & Nurhadianti (2020) membuktikan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan motivasi berprestasi. Selanjutnya penelitian Susanto (2022) menunjukkan bahwa ada pengaruh dukungan orang tua terhadap motivasi berprestasi atlet futsal Sumut Pelatda PON/XX Papua.

Paparan di atas tentunya menarik untuk dikaji dan diteliti lebih dalam, oleh karena itu, peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial terhadap Motivasi Atlet Bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, ada beberapa hal yang dapat diidentifikasi dari permasalahan tersebut yaitu:

1. Faktor mental mempengaruhi prestasi pemain khususnya atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta.

2. Belum diketahui tingkat motivasi berprestasi atlet bulu tangkis di PB. Elang Yogyakarta.
3. Kurangnya kepercayaan diri atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta.
4. Kurangnya dukungan sosial pada atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta.
5. Belum diketahui faktor penyebab menurunnya motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta.
6. Pengaruh kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta belum diketahui.

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas jelas bahwa permasalahan yang terkait sangat luas, karena banyaknya masalah yang terkait dengan motivasi berprestasi, maka peneliti akan memfokuskan pada masalah yang berkaitan dengan kepercayaan diri dan dukungan sosial, karena kedua faktor tersebut dianggap sangat berpengaruh terhadap motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka yang menjadi masalah pokok dalam penelitian adalah:

1. Adakah pengaruh kepercayaan diri terhadap motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta?
2. Adakah pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta?

3. Adakah pengaruh kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sesuai dengan permasalahan yang ada, untuk menganalisis:

1. Pengaruh kepercayaan diri terhadap motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta.
2. Pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta.
3. Pengaruh kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Secara teoritis
 - a. Secara teoritis, penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat memberikan sumbangan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai pengaruh kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta.
 - b. Sebagai bahan acuan dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.

2. Secara Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang ilmu yang telah dipelajari selama studi dan pengalaman penulis dalam bidang olahraga.
- b. Secara praktis hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pelatih khususnya bulu tangkis dalam mempersiapkan atlet untuk mencapai prestasi.
- c. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi maupun saran bagi pemain yang membutuhkan cara untuk meningkatkan motivasi berprestasi.
- d. Secara praktis hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi orang tua bahwa pentingnya dukungan kepada anaknya agar dapat berprestasi khususnya dalam bulu tangkis.
- e. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi, pembanding, dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah wawasan atau variabel lain, sehingga berguna untuk para pemain yang membutuhkan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Bulu Tangkis

a. Pengertian Bulu Tangkis

Olahraga bulu tangkis di Indonesia menempatkan diri sebagai olahraga yang mampu bersaing di kalangan olahraga dunia, sehingga mampu menarik hati masyarakat Indonesia untuk bermain bulu tangkis. Bulu tangkis adalah cabang olahraga yang dipertandingkan di Olimpiade dan cukup populer di dunia dan begitu merakyat di Indonesia karena prestasi di tingkat internasional (Saputro & Nugroho, 2014: 1). Edmizal & Maifitri (2021: 32) mengemukakan olahraga bulu tangkis merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat umum, baik di kalangan tua maupun muda dan ini telah berkembang baik dan populer di Indonesia. Bulu tangkis adalah permainan yang menggunakan raket sebagai alat memukul *shuttlecock* sebagai objeknya. Tujuan permainan ini adalah menjatuhkan *shuttlecock* di daerah lapangan lawan dengan melewati atas net untuk mendapatkan poin.

Inti permainan bulutangkis adalah untuk mendapatkan poin dengan cara memasukkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan yang dibatasi oleh jaring (net) setinggi 1,55 meter dari permukaan lantai, yang dilakukan atas dasar peraturan permainan tertentu. Lapangan bulutangkis berukuran 610 cm x 1340 cm yang dibagi dalam bidang-bidang, masing-masing dua sisi berlawanan dengan dibatasi

oleh jaring (net). Ada garis tunggal, garis ganda, dan ada ruang yang memberi jarak antara pelaku dan penerima *service* (Triaiditya, dkk., 2020: 27).

Net atau jaring terbuat dari tali halus dan berwarna gelap, lubang-lubangnya berjarak antara 15-20 milimeter. Panjang net disesuaikan dengan lebar lapangan bulutangkis yaitu 6,10 meter, dan lebar net 76 centimeter dengan bagian atasnya memiliki pinggiran pita putih selebar 7,5 centimeter. Tiang net dipancangkan tepat pada titik tengah ujung garis samping bagian lapangan untuk permainan ganda dengan tinggi tiang 155 *centimeter*. Net dipasang pada tiang yang tingginya 155 cm dari permukaan lantai. Tinggi net di bagian tengah lapangan berjarak 1,524 m dari permukaan lantai, sedangkan tinggi net di bagian tepi lapangan berjarak 1,55 m di atas garis tepi permainan ganda (Yuliawan, 2017: 12).

Shuttlecock harus mempunyai 16 lembar bulu yang ditancapkan pada dasar *shuttlecock* atau gabus yang dilapisi kain atau kulit. Panjang bulu *shuttlecock* antara 64-70 milimeter. Pinggiran bulu-bulu *shuttlecock* mempunyai lingkaran dengan diameter antara 58-68 milimeter, sedang gabusnya berbentuk bulat bagian bawahnya dengan diameter 25 milimeter. Berat *shuttlecock* berkisar antara 73-85 *grains* (4,74-5,50 gram). Raket bulutangkis harus berukuran panjang tidak lebih dari 68 cm. Kepala raket mempunyai panjang 23 cm. Permukaan raket yang dipasang senar berukuran panjang 28 cm dan lebar 22 cm, sedangkan untuk pegangan raket tidak mempunyai ukuran tertentu, tetapi disesuaikan dengan keinginan orang yang menggunakannya (Karyono, 2019: 15).

Pendapat lain diungkapkan Gazali & Cendra (2021: 4) bahwa permainan bulu tangkis adalah olahraga yang dilakukan oleh dua orang pemain (tunggal) yang saling berlawanan, dua pasangan (ganda) yang berlawanan dan menggunakan alat raket dan *shuttlecock* beserta dipisahkan oleh jaring net di tengah-tengah lapangan. Olahraga bulu tangkis menggunakan peralatan raket sebagai alat pukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul dan dimainkan dua orang pemain (untuk tunggal) atau dua pasang pemain (untuk ganda) dengan posisi berlawanan di lapangan bulu tangkis yang terpisah oleh jaring net di tengah lapangan.

Permainan bulu tangkis merupakan permainan individual yang dapat dimainkan dengan cara tunggal yaitu satu orang melawan satu orang atau ganda. Ganda yaitu dua orang melawan dua orang dengan menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek yang dipukul, lapangan permainan berbentuk persegi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan (Subarkah & Marani, 2020: 106). Suhardianto (2021: 2) menyatakan permainan bulu tangkis pada hakikatnya adalah suatu permainan yang saling berhadapan satu lawan satu atau dua lawan dua orang, dengan menggunakan alat yaitu raket dan *shuttlecock* sebagai alat permainan. Permainan ini bersifat perseorangan dan beregu yang dimainkan pada lapangan datar yang ditandai dengan garis batas lapangan dan dibatasi oleh net pada tengah lapangan.

Saat ini bulu tangkis memiliki peminat yang banyak, selain itu olahraga ini memiliki manfaat sebagai alat sosialisasi bagi masyarakat. Permainan bulu tangkis

dimainkan dengan memakai alat pemukul yaitu raket, *shuttlecock*, dan net sebagai pembatas di tengah lapangan (Arief & Wiriawan, 2020: 2). Ibrohim, dkk., (2022: 2) menyatakan bahwa permainan bulu tangkis merupakan aktivitas yang memiliki intensitas tinggi dan termasuk permainan dengan gerak yang cepat. Sebagai cabang olahraga prestasi, bulu tangkis termasuk olahraga kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, banyak gerakan berlari, melompat untuk *smash*, refleks, kecepatan merubah arah dan juga membutuhkan koordinasi mata-tangan yang baik. Prestasi yang tinggi didukung oleh kondisi fisik atlet yang prima, karena karakteristik olahraga ini memiliki intensitas permainan yang tinggi, serangan mendadak dari lawan, gerakan berbagai arah, kecepatan, kelincahan, dan lompatan atau disebut dengan *high impact sport* (Mitsalina & Sudibjo, 2017: 1).

Bulu tangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan *shuttlecock* dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan. Sebenarnya, pukulan yang berlangsung dalam *rally* dapat saja bervariasi mulai dari 1 mil perjam pada pukulan *drop* hingga 200 mil per jam pada pukulan *smash*. Bila dimainkan oleh orang yang ahli, permainan olahraga lapangan yang paling cepat di dunia (Ardyanto, 2018: 3). Berdasarkan pemaparan ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan bulu tangkis dalam penelitian ini adalah permainan memukul sebuah *shuttlecock* menggunakan raket, melewati net ke wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya kembali. Permainan bulu tangkis dilaksanakan dua belah pihak yang saling memukul *shuttlecock* secara bergantian

dan bertujuan menjatuhkan atau menempatkan *shuttlecock* di daerah lawan untuk mendapatkan *point*.

b. Teknik Dasar Bulu Tangkis

Gerakan dalam bulu tangkis memiliki kesesuaian dengan jenis pukulan. Jika seseorang diperlukan untuk bermain bulu tangkis dengan baik, pemain harus bisa melakukan beberapa pukulan teknik atau keterampilan gerak memukul yang sempurna. Teknik dasar bermain bulu tangkis sangat penting untuk dikuasai oleh pemain agar dapat bermain dengan baik. Sitorus & Siahaan (2021: 2) menyatakan keterampilan bulu tangkis dibagi dalam empat bagian yaitu pegangan raket (*grip*), pukulan pertama atau servis (*service*), pukulan melewati kepala (*overhead stroke*) dan pukulan ayunan rendah (*overhand stroke*). Lebih detail mengenai teknik dasar bermain bulu tangkis diantaranya adalah teknik *service*, *smash*, *lob*, *drop*, *drive*, *overhead*, dan *footwork*.

Satu pendapat yang diungkapkan oleh Karyono (2019: 24) teknik dalam bulu tangkis dapat diklasifikasikan menjadi tiga macam, yaitu (1) cara memegang raket (*grip*), (2) tata cara gerak kaki (*footwork*), (3) teknik menguasai pukulan (*stroke*). Pemain bulu tangkis harus menguasai keterampilan teknik dasar bermain yang ada secara efektif dan efisien. Macam-macam teknik bulu tangkis dijelaskan sebagai berikut:

1) Cara Memegang Raket (*Grip*)

Kurniadi, dkk., (2021: 38) menyatakan pegangan raket yang benar adalah dasar untuk mengembangkan dan meningkatkan semua jenis pukulan dalam permainan bulu tangkis. Cara memegang raket yang benar adalah menggunakan

jari-jari tangan (ruas jari tangan) secara luwes, rileks, namun harus tetap bertenaga pada saat memukul *shuttlecock*. Muhdar (2020: 31) menjelaskan ada beberapa macam tipe pegangan raket yaitu: pegangan gebuk kasur (*American grip*), pegangan *forehand* (*forehand grip*), pegangan *backhand* (*backhand grip*), dan pegangan campuran/kombinasi (*combination grip*). Cara memegang raket dapat dibedakan menjadi empat jenis pegangan, yakni:

a) *American Grip*

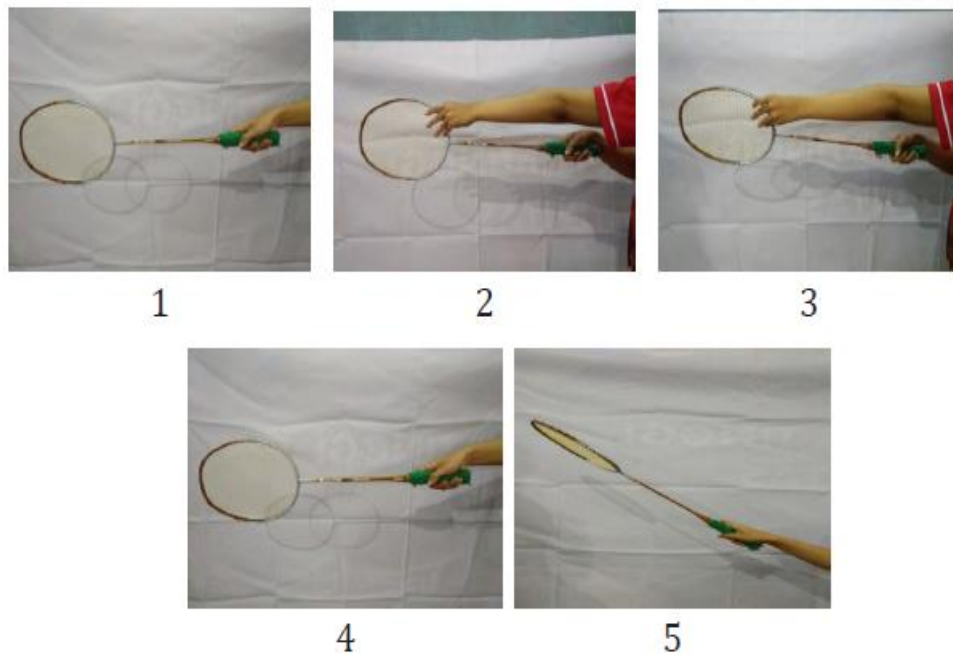
Pegangan Amerika sering disebut dengan pegangan “geblek kasur”. Pegangan ini terlihat sangat kaku untuk memukul *shuttlecock*. Pegangan ini akan terasa nyaman untuk melakukan pukulan *over head* yang keras. Namun pada pukulan *smash* yang menggunakan ketepatan akan merasakan kesulitan, karena penampang kepala raket menghadap langsung ke depan tanpa diputar. Pegangan Amerika ini dilakukan dengan cara dipegang dengan bagian tangan antara ibu jari dan telunjuk yang menempel pada permukaan raket yang lebar. Keuntungan dari pegangan Amerika adalah: (1) pukulan yang dihasilkan keras, (2) jarang sekali terjadi *shuttlecock* yang membentur kepala raket saat memukul, karena permukaan raket menghadap *shuttlecock* secara maksimal. Namun, kelemahan dari pegangan Amerika adalah sulit melakukan pukulan *backhand*, karena posisi pegangan berada pada bagian yang “gepeng” dan ibu jari menyatu pada pegangan (Karyono, 2019: 21). Pegangan *American* yaitu (1) Letakkan raket di lantai, (2) Pegang pegangan raket dengan tangan kanan dari atas, (3) Angkat raket ke atas dan siap dipakai untuk memukul *shuttlecock*.



Gambar 1. Cara Memegang Raket dengan Pegangan *American*
(Sumber: Karyono, 2019: 22)

b) *Forehand Grip*

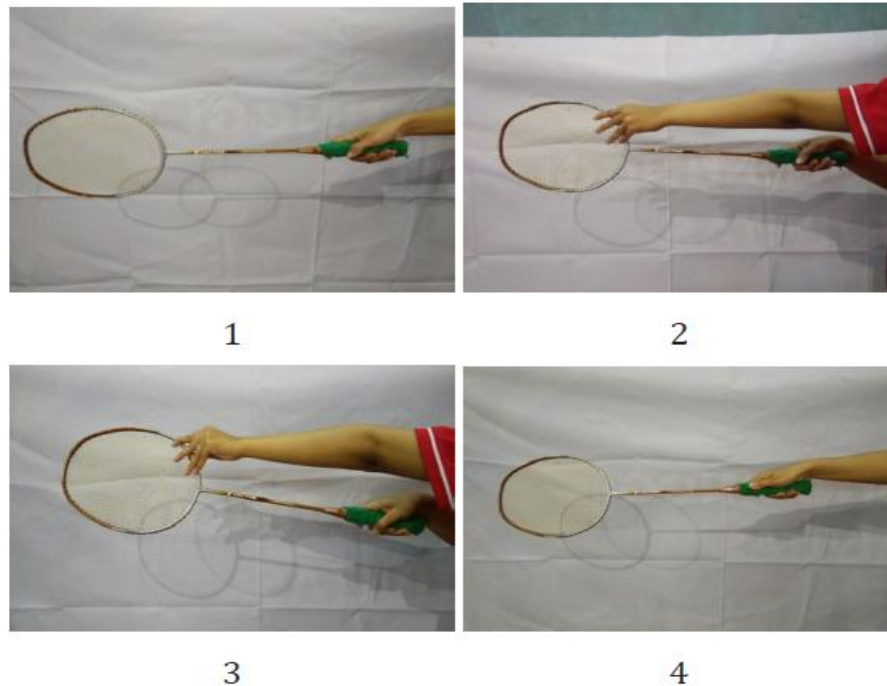
Forehand grip adalah teknik pegangan yang dilakukan dengan ibu jari dan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan pegangan yang sempit (sejajar dinding kepala raket). Perlu diperhatikan dalam teknik pegangan ini adalah pergelangan tangan dapat bergerak leluasa untuk mengarahkan pukulan, agar dapat leluasa yang menjadi kunci adalah letak pangkal pegangan raket berada dalam gengaman tangan, tidak menonjol keluar dari gengaman tangan (Rinaldi, 2020: 12). Pendapat Karyono (2019: 16) Pegangan *handshake – forehand* yaitu (1) Berjabatan tangan dengan raket. (2) Pegang kepala raket dengan tangan kiri. (3) Putar kepala raket ke arah kiri sebesar 1/12. (4) Posisi pegangan *handshake - forehand*. (5) Pegangan *handshake – forehand* siap digunakan untuk memukul kok.



Gambar 2. Cara Memegang Raket dengan Pegangan *Handshake - Forehand*
(Sumber: Karyono, 2019: 16)

c) *Backhand Grip*

Pada pegangan *handshake-backhand*, satu-satunya yang dirubah ibu jari lurus ke atas dan turun di bagian kiri atas tangan miring dari pegangan yang tidak dibungkus di sekitarnya. Pegangan ibu jari yang ke atas memberikan tambahan dukungan dan pengungkit pada semua pukulan *backhand*. Sedikit rotasi bersamaan dengan perubahan pada tekanan jari-jari yang membuat kurangnya tekanan pada siku, pergelangan tangan, dan tangan dari lengan raket. Perubahan pada tekanan jari-jari yang sedikit juga berkontribusi pada peningkatan *power* dan memudahkan gerakan pukulan *backhand* ketika dilakukan dengan benar. Pendapat Karyono (2019: 23) pegangan *handshake-backhand* yaitu (1) Berjabat tangan dengan raket. (2) Pegang kepala raket dengan tangan kiri. (3) Putar kepala raket ke arah kanan sebesar 1/12. (4) Posisi pegangan *handshake-backhand*.

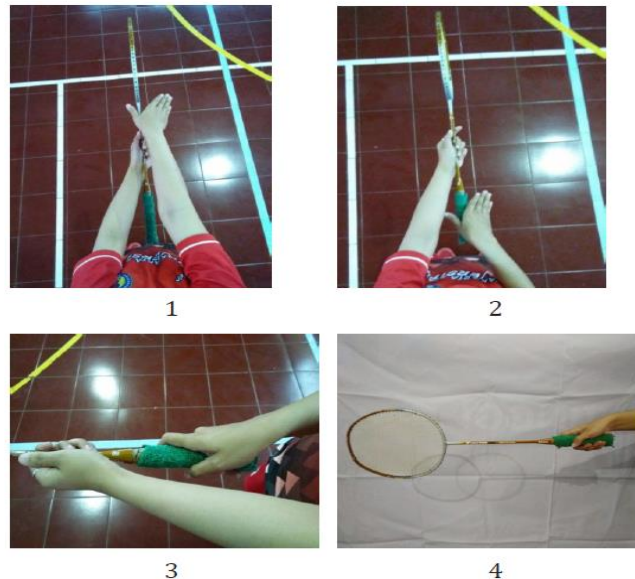


Gambar 3. Cara Memegang Raket dengan Pegangan *Handshake - Backhand* (Sumber: Karyono, 2019: 23)

d) *Combination Grip*

Combination grip atau sering disebut dengan pegangan campuran adalah cara memegang raket dengan mengubah atau memutar pergelangan tangan yang disesuaikan dengan datangnya *shuttlecock* dan jenis pukulan yang digunakan. Pegangan ini merupakan suatu hasil kombinasi antara *forehand grip* dan *backhand grip*. Pegangan kombinasi ini memiliki pukulan yang lebih lengkap dan akan sulit dianalisis kelemahannya. Kelebihan pegangan kombinasi adalah pemain tidak perlu mengubah posisi raket saat akan memukul *shuttlecock*, tapi dengan memutar pergelangan tangan untuk memukul *Shuttlecock* sesuai dengan kebutuhan. Pendapat Karyono (2019: 18) bahwa pegangan *combination* yaitu (1) Pegang raket dengan tangan kiri dengan kepala raket berdiri. (2) Tarik sudut ibu jari dan jari telunjuk dari kepala raket ke bawah sampai pegangan raket. (3)

Pegang pegangan raket seperti memegang pistol. (4) Posisi pegangan *combination* siap dipakai untuk memukul.



Gambar 4. Cara Memegang Raket dengan Pegangan *Combination*
(Sumber: Karyono, 2019: 25)

2) Sikap Berdiri (*Stance*)

Posisi siap memungkinkan pemain untuk dapat bergerak dengan cepat setelah pemain menentukan arah pengembalian *shuttlecock* dari lawan. Pada posisi siap, kaki pemain sejajar atau sedikit mengubah kaki yang dominan sedikit ke depan dari kaki yang tidak dominan. Berat badan berada pada posisi seimbang di antara kedua telapak kaki, yang tersebar di sekitar selebar bahu yang terpisah dengan lutut yang sedikit ditekuk. Memegang raket di depan tubuh dan sedikit ke sisi *backhand*. Pegang raket dengan pegangan *handshake* (berjabat tangan) atau pistol. Pemain melakukan variasi posisi siap untuk menyesuaikan gaya dan kebutuhan mereka sendiri. Beberapa pemain mengubah sedikit kaki mereka untuk siap bergerak ke samping, ke net, maupun ke lapangan belakang dengan lebih cepat dari posisi lapangan tengah. Hal ini diperlukan ketika pemain sedang

menunggu untuk menerima servis karena kaki pemain harus diubah atau posisi ke depan dan ke belakang untuk mengantisipasi servis *flick* maupun servis *drive*. Pada posisi menunggu, kaki yang dominan adalah kaki belakang dan kaki yang tidak dominan adalah kaki depan. Raket biasanya dipegang sedikit lebih tinggi dalam permainan ganda dari pada permainan tunggal. Posisi memegang raket yang lebih tinggi ini memungkinkan pemain untuk bergerak lebih cepat untuk *flick*, *drive*, maupun servis pendek yang *poor* (lebih tinggi dari pada yang diinginkan). Setelah melakukan servis panjang pada permainan tunggal, pemain mengasumsikan posisi siap dengan kaki yang sejajar atau sedikit mengubah dengan kaki yang dominan sekitar 6 inci (15 cm) ke depan dari kaki yang tidak dominan (Karyono, 2019: 25).



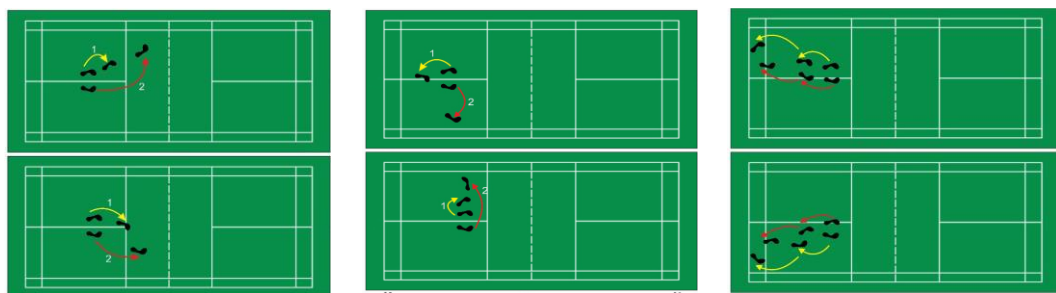
Gambar 5. Posisi Siap di Tengah Lapangan Dilihat dari Depan dan Samping (Sumber: Karyono, 2019: 26)

3) Gerakan Kaki (*Footwork*)

Pada hakikatnya langkah kaki merupakan modal pokok untuk dapat memukul *shuttlecock* dengan tepat. Umumnya langkah-langkah dapat dibedakan sebagai berikut: (1) langkah berurutan, (2) langkah bergantian atau berulang

(seperti lari), (3) langkah lebar dengan loncatan. *Footwork* adalah gerak kaki untuk mendekatkan diri pada posisi jatuhnya *shuttlecock*, sehingga pemain dapat melakukan pukulan dengan mudah (Salahuddin, 2021: 87).

Gerak kaki atau kerja kaki gerakan langkah-langkah yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan agar memudahkan pemain dalam melakukan gerakan memukul kok sesuai dengan posisinya. *Footwork* adalah gerak kaki untuk mendekatkan diri pada posisi jatuhnya *shuttlecock*, sehingga pemain dapat melakukan pukulan dengan mudah. *Footwork* dapat dilakukan maju-mundur, ke kiri-ke kanan, atau menyudut, tentu apabila dilakukan dalam posisi baik. *Footwork* dapat dilakukan maju-mundur, ke kiri-ke kanan, atau menyudut, tentu apabila dilakukan dalam posisi baik. Untuk bisa memukul dengan posisi baik, seorang atlet harus memiliki kecepatan gerak. Kecepatan dalam gerak kaki tidak bisa dicapai bila *footwork*-nya tidak teratur. Oleh karenanya, perlu selalu diusahakan untuk melakukan pelatihan kekuatan, kecepatan, dan keteraturan kaki dalam setiap langkah, baik pada saat pemukulan *shuttlecock* (menyerang) maupun pada saat penerimaannya (bertahan) (Ramadhan, dkk., 2018: 150).



Gambar 6. Gerak Langkah Kaki ke Samping
(Sumber: Karyono, 2019: 30)

4) Teknik Pukulan (*Stroke*)

Teknik utama yang harus dikuasai pemain bulu tangkis adalah teknik memukul *shuttlecock*. Teknik-teknik memukul *shuttlecock* digunakan sesuai dengan tujuan untuk melakukan serangan ataupun untuk pengembalian hasil pukulan dari lawan. Macam-macam teknik dasar pukulan dalam permainan bulu tangkis adalah servis panjang, servis pendek, *lob*, *smash*, *drop shot*, *chop*, *drive*, *netting*. Teknik-teknik pukulan pokok yang harus dikuasai oleh pemain bulu tangkis antara lain pukulan *service*, *lob*, *drop shot*, *smash*, dan *drive* (Yolanda & Yuliandra, 2021: 35). Berikut dijelaskan macam-macam teknik pukulan dalam bulu tangkis, yaitu:

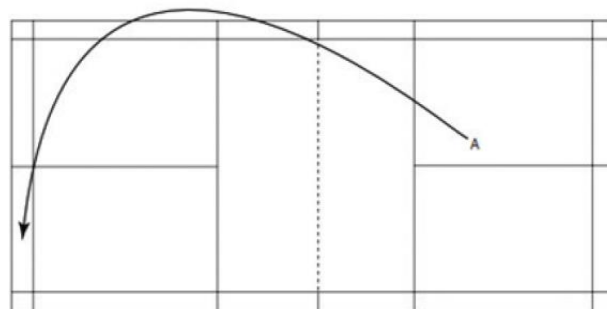
a) Servis

Servis adalah pukulan dengan raket yang menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lain secara diagonal dan bertujuan sebagai pembuka permainan dan merupakan suatu pukulan yang penting dalam permainan bulu tangkis. Terdapat empat macam *service*, antara lain: *service* pendek atau *short service*, *service lob* atau *clear* atau *service* panjang, *service drive*, dan *service flick* (Zarwan & Hardiansyah, 2019: 12). Pukulan *service* terdiri dari: (1) *Service* pendek atau *short service*. *Service* pendek adalah *service* dengan mengarahkan *shuttlecock* dengan tujuan kedua sasaran yaitu kesudut titik perpotongan antara garis *service* depan dengan garis tengah dan garis *service* dengan garis tepi. (2) *Service* panjang atau *service lob* atau *long service*. *Service* panjang atau *service lob* adalah *service* dengan cara menerbangkan *shuttlecock* setinggi-tingginya dan jatuh ke garis belakang bidang lapangan lawan. (3) *Service drive*. *Service drive* adalah *service*

dengan cara menerbangkan *shuttlecock* secara keras, cepat mendarat dan setipis mungkin melewati net dan sejajar dengan lantai. 4) *Service flick* atau cambukan. *Service flick* atau cambukan adalah *service* yang dilakukan dengan cara dicambukkan (Kamaruddin, 2019: 118).

(1) *Long service*

Long service adalah pukulan servis yang dilakukan dengan cara memukul *shuttlecock* setinggi-tingginya dan jatuh ke garis belakang area lapangan lawan seperti pada gambar 7. Pelaksanaan servis panjang biasanya dilaksanakan dengan cara *forehand* servis panjang dan biasa dilakukan dalam permainan tunggal. Cara memegang raket dalam servis ini adalah kepala raket menyamping. Pegangan raket seperti jabat tangan. Tiga jari (jari tengah, manis dan kelingking) menggenggam raket sedangkan jari telunjuk agak terpisah serta ibu jari berada diantara tiga jari dan jari telunjuk (Karyono, 2019: 77).

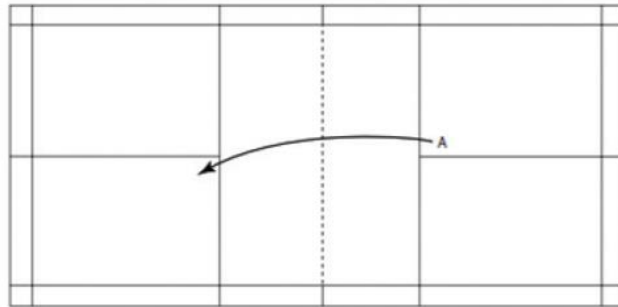


Gambar 7. Long Service
(Sumber: Karyono, 2019: 77)

(2) *Short service*

Short service adalah servis dimana *shuttlecock* melintas tipis melewati net. Pukulannya mengarahkan *shuttlecock* ke arah sudut potongan garis servis depan dengan garis tengah atau garis servis dengan garis tepi. Servis pendek dapat

dilakukan secara *forehand* ataupun *backhand*. Pukulan servis pendek diusahakan *shuttlecock* serendah mungkin dengan ketinggian net, sehingga lawan akan kesulitan dalam mengembalikan *shuttlecock* (Karyono, 2019: 84).



Gambar 8. Short Service
(Sumber: Karyono, 2019: 80)

(3) *Drive Service*

Drive service adalah satu jenis servis dalam permainan bulu tangkis dimana tujuan dari servis ini adalah memukul *shuttlecock* dengan cepat, mendatar dan setipis mungkin melewati net. Sasaran servis ini adalah sudut titik-titik perpotongan antara garis belakang dengan garis tengah lapangan.



Gambar 9. Drive Service
(Sumber: Karyono, 2019: 86)

(4) *Flick Service*

Flick service adalah servis yang dilakukan secara cepat atau tiba-tiba ke arah bagian belakang lawan dengan tujuan mengecoh lawan. Teknik ini hampir sama dengan *backhand* servis tetapi *shuttlecock* dipukul dengan cepat dengan arah setengah tinggi. Teknik ini dapat mengakibatkan lawan kehilangan keseimbangan, sehingga dapat melakukan *smash* setelah lawan mengembalikan *shuttlecock*. Melakukan servis ini, perlu diperhatikan posisi dan sikap berdiri lawan, sehingga *shuttlecock* yang diarahkan tidak mudah di *smash* lawan (Karyono, 2019: 86).



Gambar 10. *Flick Service*
(Sumber: Karyono, 2019: 86)

b) *Clear/Lob*

Zarwan & Herdiansyah (2019: 2) mengemukakan bahwa *lob* adalah pukulan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin yang mengarah dan jatuh dibagian belakang lapangan lawan. Pukulan *lob* ini dapat dilakukan dari atas kepala (*overhead*) maupun dari bawah (*underhand*) baik dengan *forehand* maupun dengan *backhand*. *Lob* adalah pukulan yang dilakukan dengan kekuatan terletak pada daya ledak lengan untuk menghasilkan pukulan keras dan akurat ke belakang garis lapangan lawan, dengan tujuan untuk merusak

pertahanan lawan (Shofiana, 2021: 64-65). Pukulan *lob* merupakan pukulan tinggi yang mengarahkan *shuttlecock* ke bagian lapangan lawan.



Gambar 11. Overhead Forehand Clear
(Sumber: Karyono, 2019: 86)

c) *Smash*

Pukulan *smash* adalah pukulan *overhead* (atas) yang di arahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan *smash* berbeda dengan pukulan *lob*, dimana pukulan diarahkan tajam, curam ke bawah, dengan kecepatan yang tinggi (Zarwan & Herdiansyah, 2019: 2). Pukulan *smash* merupakan pukulan mematikan dalam permainan bulu tangkis dan merupakan pukulan yang sering dilakukan untuk melakukan serangan ke daerah lapangan lawan. *Smash* adalah pukulan yang dilakukan menukik ke arah lawan dan dilakukan dengan kekuatan penuh. Jenis pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang karena bertujuan untuk mematikan lawan (Shofiana, 2021: 64-65).

d) *Drive*

Pukulan *drive* adalah pukulan yang biasa digunakan menekan lawan untuk tidak memberikan kesempatan kepada lawan mendapatkan *shuttlecock* yang

melambung, sehingga lawan tidak memperoleh kesempatan untuk menyerang dengan pukulan atas. *Drive* adalah pukulan yang dilakukan dengan menerbangkan *shuttlecock* secara mendatar, biasanya pukulan ini sering digunakan dalam permainan ganda/*double* (Shofiana, 2021: 64-65).

1) *Drop shot drive*

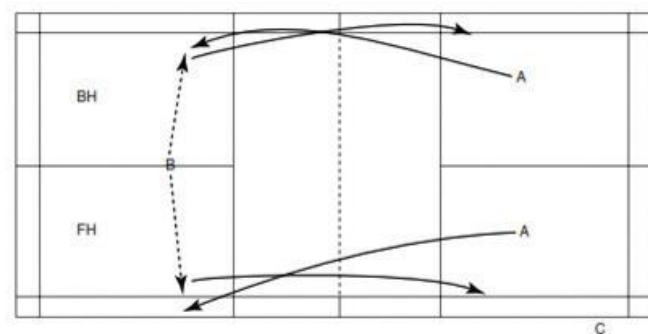
Karyono (2019: 77) menjelaskan bahwa pukulan *forehand drive* adalah pukulan *drive* yang dilakukan di sisi kanan dari tubuh. Langkah-langkahnya yaitu (1) persiapan pelaksanaan pukulan *forehand drive*, dimana sikap berdiri dengan kaki kanan di depan. Tangan kanan memegang raket dengan pegangan jabat tangan. Raket ditarik ke belakang tubuh, sehingga kepala raket berada antara tulang belikat. Lengan bawah menekuk ke arah atas. (2) tahap pelaksanaan *forehand drive*, dimana raket siap diayunkan untuk memukul *shuttlecock*. Pada saat melakukan pukulan, siku yang akan memimpin gerakan kemudian disusul pergerakan pergelangan tangan. Pada saat memukul, berat badan bertumpu pada kaki kanan, tubuh berputar menghadap net dan lengan terlentang lurus. Pada saat melakukan pukulan, siku yang akan memimpin gerakan kemudian disusul pergerakan pergelangan tangan. Pada saat memukul, berat badan bertumpu pada kaki kanan, tubuh berputar menghadap net dan lengan terlentang lurus. (3) gerakan akhir dari pukulan *forehand drive*, punggung tangan tepat berada di depan mata.



Gambar 12. Forehand Drive
(Sumber: Karyono, 2019: 77-78)

2) Court drive

Karyono (2019: 77) menjelaskan bahwa *court drive* adalah pengembalian *shuttlecock* dengan cara pukulan *drive* yang mengarahkan *shuttlecock* melintasi lapangan. *Court drive* dipukul sebagai pengembalian atau pukulan yang mengarahkan *shuttlecock* dalam lintasan yang relatif datar, sejajar dengan lantai, tetapi dipukul cukup tinggi melewati net.



Gambar 13. Jatuhnya Shuttlecock Pukulan Court Drive
(Sumber: Karyono, 2019: 79)

3) Full drive

Karyono (2019: 77) menjelaskan bahwa pukulan *backhand drive* adalah pukulan *drive* yang dilakukan di sisi kiri dari tubuh. Langkah-langkah pukulan *backhand drive* yaitu (1) persiapan pelaksanaan pukulan *backhand drive*, dimana sikap berdiri dengan kaki kanan di depan. Tangan kanan memegang raket dengan

pegangan ibu jari menghadap atas. Raket ditarik ke belakang tubuh dan berada di sisi kiri. Lengan bawah menekuk ke arah atas. (2) tahap pelaksanaan *backhand drive*, dimana raket siap diayunkan untuk memukul *shuttlecock*. Pada saat melakukan pukulan, siku yang akan memimpin gerakan kemudian disusul pergerakan pergelangan tangan. Pada saat memukul, berat badan bertumpu pada kaki kanan, tubuh berputar menghadap net dan lengan terlentang lurus. Akan terjadi gerak putar ke arah luar dari lengan bawah dan pergelangan tangan untuk mendapatkan tenaga yang maksimal. (3) gerakan akhir dari pukulan *backhand drive*, gerakan mengikuti arah terbangnya *shuttlecock*. Raket berada di depan dengan siku menekuk.



Gambar 14. Backhand Drive
(Sumber: Karyono, 2019: 74-76)

e) *Drop shot*

Karyono (2019: 51) menjelaskan bahwa *drop shot* adalah pukulan yang rendah, tepat di atas net, dan pelan, sehingga *shuttlecock* jatuh langsung ke bawah ke arah lantai setelah melewati net. Kontak *shuttlecock* lebih jauh di depan tubuh dari pada *overhead clear*, dan raket bagian depan miring untuk mengarahkan *shuttlecock* lebih ke bawah. *Shuttlecock* di blok dari pada memukul dengan *power*. Karakteristik yang paling penting dari *overhead drop shot* yang baik adalah

menipu. Jika pemain dapat menipu dengan cukup, *drop shot* tidak dapat dikembalikan sama sekali. Karakteristik yang paling buruk dari *drop shot* adalah lintasan yang pelan. *Shuttlecock* yang bergerak secara perlahan, akan memberikan lawan lebih banyak waktu. Menekankan untuk melakukan persiapan gerakan yang mirip dengan pukulan *overhead* lainnya. Menggunakan tubuh bagian atas untuk bergerak meskipun tidak perlu untuk menghasilkan setiap *power*. Rotasi bahu yang berlebihan akan menambah gerakan menipu. Namun, karena *shuttlecock* di blok atau *sliced* dari pada *patted*, yang dapat kehilangan kecepatan dengan cepat dan jatuh lurus ke bawah setelah melewati net. Nilai *overhead* maupun *underhand drop shot* terletak pada mengkombinasikannya dengan *clear* untuk menggerakkan lawan di sekitar dan gaya untuk mempertahankan semua lapangan. Untuk menjadi efektif, *drop shot* harus diarahkan ke arah salah satu dari keempat sudut lapangan untuk membuat lawan menutupi lapangannya sebanyak mungkin.

Karyono (2019: 52) menjelaskan bahwa langkah-langkah *overhead forehand drop shot* dalam bulu tangkis sebagai berikut:

- 1) Persiapan *overhead forehand drop shot*
 - (a) Menggunakan pegangan *handshake*.
 - (b) Pemulihan ke dalam menunggu, menerima, maupun posisi.
 - (c) Menahan lengan ke atas.
 - (d) Menggunakan *backswing* untuk menempatkan pergelangan tangan pada posisi *cocked*.
 - (e) Mendistribusikan berat badan secara merata di antara kedua kaki.
- 2) Pelaksanaan *overhead forehand drop shot*
 - (1) Berputar dan mengubah arah ke *shuttlecock* yang mendekat.
 - (2) Ayunan ke depan untuk kontak dengan *shuttlecock* yang tinggi.
 - (3) Meraih raket ke luar untuk bertemu *shuttlecock*, yang di blok, bukan memukul.
 - (4) Gerakkan kepala raket sehingga lintasan ke arah *shuttlecock*.
- 3) Gerak lanjut *overhead forehand drop shot*
 - (1) Melanjutkan gerakan sejalan dengan lintasan *shuttlecock*.
 - (2) Memungkinkan ayunan raket untuk mengikuti sudut *shuttlecock*.

- (3) Mendorong dengan kaki belakang ke arah lapangan tengah.
- (4) Kembali ke lapangan tengah.



Gambar 15. Overhead Forehand Drop Shot
(Sumber: Karyono, 2019: 47-49)

Karyono (2019: 63) menjelaskan bahwa langkah-langkah *underhand forehand drop shot* dalam bulu tangkis sebagai berikut:

- 1) Persiapan *underhand forehand drop shot*
 - (a) Menggunakan pegangan *handshake forehand*.
 - (b) Meraih dengan tangan dan kaki yang dominan.
 - (c) Pegang lengan atas raket.
 - (d) Tempatkan sedikit berat badan di kaki depan
- 2) Pelaksanaan *underhand forehand drop shot*
 - (a) Berputar dan meraih ke arah *shuttlecock*.
 - (b) Tempatkan raket di bawah jatuhnya *shuttlecock*.
 - (c) Tempatkan pergelangan tangan pada posisi *laid back* atau *cocked*.
 - (d) Turunkan raket ke bawah dan angkat untuk kontak dengan *shuttlecock* setinggi mungkin.
 - (e) Mengangkat dari bahu dan sentuh *shuttlecock* di atas net.
- 3) Gerak lanjut *underhand forehand drop shot*
 - (a) Menggunakan ayunan pendek ke atas dengan lintasan *shuttlecock*.
 - (b) Memungkinkan raket untuk menjatuhkan *shuttlecock* di atas net.
 - (c) Mendorong dengan kaki belakang ke arah lapangan tengah. Pemain dapat juga melakukan *slice* atau menjatuhkan *shuttlecock*.



Gambar 16. Underhand Forehand Drop Shot
(Sumber: Karyono, 2019: 63-65)

f) *Netting*

Karyono (2019: 92) mengemukakan bahwa *netting* adalah pukulan yang dilakukan dekat dengan net, diarahkan sedekat mungkin ke net, dipukul dengan sentuhan tenaga halus. Pukulan *netting* yang baik yaitu apabila *shuttlecock* dipukul halus dan melintas tipis dekat sekali dengan net. Karakteristik teknik dasar ini adalah *shuttlecock* senantiasa jatuh bergulir sedekat mungkin dengan net di daerah lapangan lawan. Koordinasi gerak kaki, lengan, keseimbangan tubuh, posisi raket dan *shuttlecock* saat perkenaan, serta daya konsentrasi adalah faktor-faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan pukulan. Koordinasi gerak kaki, lengan, keseimbangan tubuh, posisi raket dan *shuttlecock* saat perkenaan, serta daya konsentrasi adalah faktor-faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan pukulan. Koordinasi gerak kaki, lengan, keseimbangan tubuh, posisi raket dan *shuttlecock* saat perkenaan, serta daya konsentrasi adalah faktor-faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan pukulan.



Gambar 17. Netting
(Sumber: Karyono, 2019: 92)

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik dalam bulu tangkis yaitu cara memegang raket (*grip*), sikap berdiri (*stance*), gerakan kaki (*footwork*), dan teknik pukulan (*stroke*). Teknik dasar pukulan merupakan jantung dalam permainan bulu tangkis karena untuk memulai permainan bulu tangkis adalah memukul *shuttlecock* dengan menggunakan raket.

c. Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Bulu Tangkis

Prestasi yang maksimal dapat dicapai dengan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung dengan penunjang yang memadai. Terdapat beberapa komponen penting yang berkaitan dengan olahraga prestasi, yaitu: (1) perlunya pembinaan berjenjang dan berkelanjutan; (2) prioritas cabang olahraga; (3) indentifikasi pemanduan bakat; (4) optimalisasi pembinaan Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) dan Pusat Pendidikan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) dan sekolah khusus olahraga; (7) investasi dan implementasi

Iptek keolahragaan, (8) pemberdayaan semua jalur pembinaan; (9) sistem jaminan kesejahteraan dan masa depan (Akhmad & Zainudin, 2019: 2).

Keberhasilan sebuah prestasi olahraga sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang ada dalam pembinaan olahraga tersebut. Dalam hal ini ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap prestasi, namun faktor-faktor tersebut dituntut untuk saling bersinergi agar saling mendukung satu sama lainnya. Sistem pencapaian prestasi olahraga membutuhkan dukungan dan kontribusi berbagai pihak antara lain dukungan pemerintah dalam menyusun strategi, fasilitas pelatihan, peningkatan peluang kompetisi, peningkatan sumber daya serta pemanfaatan dukungan *sports science* secara maksimal (Candra, dkk., 2022: 83).

Penelitian yang berkaitan dengan psikologi olahraga yang berpengaruh terhadap prestasi olahraga telah mencurahkan perhatian terhadap pemahaman proses kognitif dan kinerja olahraga (Birrer et al., 2012: 235). Berkaitan dengan pengaruh kinejra fisik atlet untuk mencapai peak performa, atlet dan pelatih membutuhkan keterampilan psikologis atau sering disebut dengan *psychological skills* (Candra & Budiyanto, 2019: 13). Keterampilan psikologi dapat dilatih dan dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan atlet melalui *Psychological Skills Training* (PST). Pentingnya pelatihan keterampilan psikologi (PST) telah diakui dan jumlah atlet yang menggunakan strategi pelatihan psikologi telah meningkat (Birrer et al., 2012: 236).

Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga. Selain faktor keberuntungan, faktor yang sangat penting diantaranya adalah faktor kematangan mental, fisik, teknik, dan taktik/strategi. Pelatihan diperlukan untuk mencapai

kebugaran jasmani, peningkatan kondisi fisik, teknik, taktik, dan kematangan mental, yang disesuaikan dengan tuntutan masing-masing cabang olahraga yakni dengan pelatihan yang direncanakan, sistematis, berjenjang meningkat dan berkelanjutan (Suratmin & Wigutomo, 2022: 220).

Terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal pada atlet yaitu faktor fisik, teknik, dan psikologis. Aspek psikologis atau kepribadian yang menjadi dasar untuk meraih prestasi yang tinggi pada atlet dalam melakukan olahraga yaitu ambisi berprestasi, kerja keras, gigih, mandiri, komitmen, cerdas, dan swakendali (Algani, dkk., 2018: 93). Berdasarkan pernyataan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengaruh prestasi ada dua faktor, yaitu faktor endogen dan faktor eksogen. Faktor endogen yaitu psikologi atlet dalam hal ini kepercayaan diri dan dukungan sosial.

2. Hakikat Motivasi Berprestasi

a. Pengertian Motivasi

Aspek motivasi memegang peranan dalam kejiwaan seseorang, sebab motivasi merupakan salah satu faktor penentu sebagai pendorong tingkah laku manusia, sehingga dengan adanya motivasi seseorang lebih giat dalam berlatih untuk mencapai hasil yang lebih maksimal. Motivasi berasal dari bahasa latin yaitu "*movore*" yang mengandung arti "*to more*" yang mengartikan menggerakkan atau mendorong untuk bergerak (Komarudin, 2017: 34). Motivasi berasal dari kata "*movere*" bahasa Yunani yang berarti bergerak. Berdasarkan berbagai literatur dapat dikatakan bahwa motivasi adalah sumber penggerak dan pendorong tingkah laku manusia. Setiap individu untuk mencapai tujuannya harus

memenuhi kebutuhannya lebih dahulu, baru motivasi itu muncul mendorongnya untuk menentukan sikap atau kesiapan untuk beraktivitas, baru kemudian segera menentukan aktivitasnya (Dimiyati, 2019: 70).

Pendapat Uno (2023: 200) bahwa “Motif dalam psikologi berarti rangsangan, dorongan, pembangkit tenaga bagi terjadinya suatu tingkah laku”. Motif merupakan stimulus dari dalam diri yang dapat berupa motivasi. Motif erat hubungannya dengan gerak; dalam hal ini gerakan yang dilakukan oleh manusia atau disebut juga perbuatan atau tingkah laku. Lebih lanjut dijelaskan bahwa motif melingkupi semua penggerak, alasan atau dorongan dalam diri manusia yang menyebabkan ia berbuat sesuatu.

Pendapat Suralaga (2021: 64) motivasi didefinisikan sebagai keadaan internal yang membangkitkan, mengarahkan, dan mempertahankan perilaku. Studi mengenai motivasi difokuskan pada bagaimana dan mengapa orang memprakarsai tindakan yang diarahkan pada tujuan tertentu, berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk memulai kegiatan, dan seberapa persisten siswa berusaha untuk mencapai tujuannya serta bagaimana yang mereka rasakan dan pikirkan. Motivasi adalah konstruksi teoritis yang digunakan untuk menjelaskan inisiasi, arah, intensitas, kegigihan, dan kualitas perilaku.

Motivasi didefinisikan sebagai dorongan yang berasal dari luar atau dalam individu untuk melakukan suatu aktivitas yang menjamin aktivitas tersebut serta dapat menentukan arah haluan dan besaran upaya yang dikerahkan untuk aktivitas, sehingga dapat mencapai tujuan yang ditetapkan. Motivasi mengakibatkan tumbuhnya kekuatan dalam diri seseorang untuk bergerak,

berusaha, demi tujuan tertentu yang ingin dicapai. Dorongan yang ada dalam diri untuk melakukan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam mencapai suatu tujuan.

Mylsidayu (2022: 36) menyatakan bahwa motivasi mencakup faktor psikologis dan fisik yang menyebabkan individu untuk bertindak dengan cara tertentu pada waktu tertentu. Pendapat lain dari menurut Komarudin (2017: 24) menyatakan bahwa “motivasi dapat didefinisikan sebagai dorongan yang berasal dari dalam atau dari luar diri individu untuk melakukan suatu aktivitas yang bisa menjamin kelangsungan aktivitas tersebut, serta dapat menentukan arah, haluan, dan besaran upaya yang dikerahkan untuk melakukan aktivitas, sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan”.

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 78) menyatakan motivasi berolahraga bervariasi antara individu yang satu dengan yang lainnya karena perbedaan kebutuhan dan kepentingan. Selanjutnya, motivasi tersebut bisa berkembang yang awalnya tidak ada hasrat untuk bertanding akhirnya termotivasi untuk berprestasi dan mengikuti pertandingan. Individu yang memiliki motivasi yang tinggi tetapi memiliki kemampuan yang rendah, maka akan menghasilkan penampilan yang rendah pula, begitu juga individu yang kemampuan dan motivasinya rendah akan menghasilkan penampilan yang rendah pula. Oleh sebab itu, untuk memperoleh penampilan maksimal diperlukan motivasi dan kemampuan yang tinggi pula dengan persepsi teknik yang diterima benar. Berdasarkan pengertian di atas, maka motivasi secara umum berarti sumber dorongan atau kekuatan dalam diri seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang ingin dicapai.

b. Pengertian Motivasi Berprestasi

Sebagian besar atlet mempunyai motivasi yang disebut dengan motivasi berprestasi dimana ada dorongan dalam diri untuk berusaha meningkatkan kemampuan yang dimiliki. Motivasi berprestasi merupakan suatu usaha untuk mencapai sebuah kesuksesan yang bertujuan untuk berhasil dalam pertandingan atau kompetisi. Adanya kebutuhan yang ingin dicapai mengakibatkan berubahnya tingkah laku yang dilakukan dalam mencapai tujuan tertentu (Wati & Jannah, 2021: 127).

Terdapat tiga kebutuhan pokok yang ada dalam diri seseorang yang mendorong tingkah laku, yaitu: a) *need for achievement* (kebutuhan berprestasi), adalah kebutuhan guna mencapai kesuksesan yang berpacu pada tingkah laku pada usaha untuk mencapai prestasi yang diinginkan, b) *need for affiliation* (kebutuhan berafiliasi), adalah kebutuhan terkait dukungan dan kehangatan hubungan akrab dengan orang lain, c) *need for power* (kebutuhan berkuasa), adalah kebutuhan mempengaruhi orang lain yang mengakibatkan diri kurang memiliki kepedulian dengan perasaan orang lain (Ridha, 2020: 2).

Motivasi berprestasi adalah motivasi yang bertujuan untuk mendapatkan pengakuan atau menghindari celaan dari diri sendiri maupun orang lain dan berhubungan dengan performa dalam situasi yang menerapkan standar keunggulan. Motivasi berprestasi merupakan keinginan yang kuat untuk mencapai kesuksesan atau prestasi dengan cepat, dimana kesuksesan itu tergantung pada kemampuan pemain itu sendiri. Motivasi berprestasi adalah kebutuhan atau hasrat untuk mengatasi kendala-kendala, menggunakan kekuatan,

berusaha melakukan sesuatu yang sukar, sebaik dan secepat mungkin (Selviana & Dwi, 2022: 5).

Firmansyah (2021: 2) menyatakan bahwa motivasi berprestasi adalah usaha untuk mencapai sukses yang bertujuan untuk berhasil dalam kompetisi dengan suatu ukuran keunggulan. Ukuran keunggulan tersebut dikarenakan oleh prestasinya sendiri dan prestasi orang lain yang tidak diperoleh sebelumnya. Tanpa memiliki motivasi berprestasi yang kuat, seorang atlet tidak mungkin mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Motivasi berprestasi adalah suatu dorongan dengan keunggulan, baik dari diri sendiri ataupun dari orang lain, oleh karena itu pemain yang memiliki motivasi berprestasi kuat akan selalu berusaha lebih baik dari apa yang pernah dicapainya sendiri, dan juga selalu berusaha untuk berpacu dengan prestasi orang lain.

Apabila seseorang mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi untuk memenuhi keinginan dan kebutuhan dalam diri, maka diri akan memiliki kemampuan dan kesanggupan agar dapat bertanggung jawab dalam melakukan sesuatu, berinisiatif, berambisi menyelesaikan masalah, terampil menyelesaikan tugas, dan melakukan pekerjaan dengan baik dan sukses sesuai target atau tujuan . Atlet yang mempunyai motivasi berprestasi akan dapat menyelesaikan hal-hal yang menantang dan sulit, mengorganisasi dan memanipulasi objek fisik/ide, menguasai, meningkatkan harga diri dengan suatu hal yang sukses yang telah dicapai dengan menggunakan kemampuan yang dimiliki, dan mengatasi dan melawan orang lain (Mylsidayu, 2022: 37).

Motivasi berprestasi termuat nilai tugas secara operasional seperti *attainment value*, *intrinsic motivation*, dan *utility value* atau *extrinsic value*. Maknanya, ketika individu dalam hal ini atlet Judo memiliki nilai yang diletakkan pada suatu tugas, maka nilai tersebut akan meningkatkan keyakinan atlet untuk mencapai tujuan yang lebih tinggi dari harapan yang ingin dicapainya. Motivasi berprestasi telah dipandang sebagai konstruk psikologis tradisional yang telah dikembangkan sejak lama dalam penelitian psikologi (Bempechat & Shernoff 2012: 316).

Berdasarkan uraian yang telah disebutkan dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi berprestasi merupakan suatu usaha dan dorongan yang diperoleh dari kemampuan dan kesanggupan dengan ambisi, inisiatif, bertanggung jawab, untuk mencapai sebuah kesuksesan yang bertujuan untuk berhasil dalam pertandingan atau kompetisi sesuai target dengan standar keunggulan.

c. Aspek-Aspek Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi individu dipengaruhi oleh adanya kerangka acuan yang sudah disusun oleh individu tersebut sebelumnya. Motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan atau keinginan dalam diri untuk mencapai kesuksesan yang setinggi mungkin, sehingga tercapai kecakapan pribadi yang tinggi, dan individu berusaha keras dengan sebaik-baiknya dalam pencapaian prestasi di bidang olahraga. Makruf (2020: 25) menyatakan bahwa aspek-aspek motivasi berprestasi dibedakan menjadi lima aspek. Sebagaimana dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Aspek tanggung jawab, berupa adanya rasa tanggung jawab atas tugas yang dikerjakannya, berusaha secara optimal menyelesaikan tugas tersebut, dan tidak akan meninggalkan tugas tersebut sebelum berhasil menyelesaikannya.
- 2) Aspek resiko pemilihan tugas, adanya kecenderungan pada individu yang motivasi berprestasi nya tinggi untuk lebih realistis dalam memilih tugas. Individu lebih suka tugas dengan tantangan moderat yang akan menjanjikan kesuksesan. Individu tidak suka dengan pekerjaan yang terlalu mudah dimana tidak ada tantangan dan pekerjaan yang terlalu sulit dimana kemungkinan suksesnya rendah.
- 3) Aspek kreatif inovatif, inovatif adalah melakukan sesuatu dengan cara yang berbeda dengan cara sebelumnya. Kreatif adalah mencari cara baru untuk menyelesaikan tugas dengan seefektif dan seefisien mungkin. Individu tidak menyukai pekerjaan rutin yang sama dari waktu ke waktu. Jika dihadapkan pada tugas yang bersifat rutin, individu akan berusaha mencari cara lain untuk menghindari rutinitas yang sama setiap harinya, namun jika tidak dapat menghindarinya individu akan tetap dapat menyelesaikannya.
- 4) Aspek umpan balik, adanya umpan balik yang konkrit tentang apa yang sudah individu lakukan dengan membandingkan prestasi yang dimiliki terhadap orang lain dan tentunya akan digunakan untuk memperbaiki prestasi yang dimiliki.
- 5) Aspek waktu penyelesaian tugas, individu akan berusaha menyelesaikan setiap tugas dalam waktu secepat dan seefisien mungkin tanpa menunda-nunda dan cenderung memakan waktu yang lama.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek motivasi berprestasi dibagi menjadi lima aspek, yaitu: aspek tanggung jawab, aspek resiko pemilihan tugas, aspek kreatif inovatif, aspek umpan balik, aspek waktu penyelesaian tugas.

d. Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi

Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi motivasi berprestasi atlet, yaitu: motivasi instinsik dan motivasi ekstrinsik (Mylsidayu, 2022: 34). Sebagaimana dijelaskan sebagai berikut:

1) Motivasi instrinsik

Merupakan motivasi yang bersumber dari dalam individu untuk melakukan aktivitas olahraga yang bersifat permanen dan mandiri. Motivasi intrinsik terbagi menjadi dua, yaitu motivasi intrinsik positif dan motivasi intrinsik negatif. Motivasi intrinsik positif adalah keinginan untuk tumbuh dan berkembang, mengekspresikan diri, seperti ingin karier dalam olahraga lebih baik, dan aktualisasi diri. Motivasi instrinsik negatif, karena tekanan,acaman, ketakutan, dan kekhawatiran seperti takut tertinggal dengan teman-teman yang lain dalam tim.

2) Motivasi ekstrinsik

Merupakan motivasi yang bersumber dari luar individu untuk melakukan aktivitas olahraga yang bersifat sementara, tergantung, dan kurang stabil. Motivasi ekstrinsik terbagi menjadi dua, yakni motivasi ekstrinsik positif dan motivasi ekstrinsik negatif. Motivasi ekstrinsik positif berupa hadiah, iming-iming yang membangkitkan, niat untuk berbuat sesuatu, seperti bonus jika menang

pertandingan. Motivasi ekstrinsik negatif, sesuatu yang dipaksakan di luar agar orang menghindari dari sesuatu yang tidak diinginkan, seperti kena sanksi atau hukuman ketika terlambat latihan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi motivasi berprestasi yaitu, motivasi dari dalam diri (intrinsik) dan motivasi dari luar diri (ekstrinsik).

3. Hakikat Kepercayaan Diri

a. Pengertian Percaya Diri

Kepercayaan diri merupakan salah satu poin penting yang harus ada dan dikembangkan oleh atlet dalam kaitannya dengan pembinaan kepribadian. Kepercayaan diri dapat berpengaruh pada sifat emosional, perasaan dan imajinasi seorang atlet. Komarudin (2017: 36) menjelaskan bahwa “atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya tetap baik”. Sebaliknya atlet yang memiliki pikiran negatif dan tidak percaya pada dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya menurun.

Menurut Mylsidayu (2022: 103) “kepercayaan diri adalah sebetulnya keyakinan kuat pada jiwa, kesepahaman dengan jiwa, dan kemampuan menguasai jiwa”. Atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikiran positif terhadap situasi dan kondisi dan atlet tersebut merasa yakin bisa menampilkan sesuatu yang maksimal, sehingga penampilannya tetap baik dan stabil, tetapi atlet yang berpikiran negatif terhadap situasi dan kondisi, sehingga berpikiran ragu dalam

menampilkan sesuatu, pada atlet tersebut kurang adanya rasa percaya diri dan penampilannya akan menurun. Begitu pula Komarudin (2017: 67) menjelaskan bahwa “kepercayaan berisi keyakinan yang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri untuk melakukan dan meraih sukses, serta bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya”.

Pendapat Komarudin & Risqi (2020: 47) bahwa kepercayaan diri adalah rasa keyakinan dalam diri dimana ia akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik dalam suatu kinerja. Percaya diri merupakan salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh aspek objektif yang berkaitan dengan aspek motivasi berprestasi yaitu *feed back*/melakukan evaluasi pada diri individu suatu penilaian terhadap diri sendiri sangat penting. Dilihat dari Individu yang memiliki kepercayaan diri dan motivasi berprestasi tinggi sangat menyukai *feed back* atas pekerjaan yang telah dilakukannya. Individu menganggap *feed back* sangat berguna sebagai perbaikan hasil kerja di masa mendatang (evaluasi).

Pendapat Nisa & Jannah (2021: 38) 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 secara umum merupakan bagian penting dan karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang. Lebih lanjut dikatakan pula bahwa kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan seseorang. Kepercayaan diri adalah sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang diketahui dan segala yang dikerjakan. Kepercayaan diri

itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai.

Percaya diri adalah yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan masalah. Seseorang dengan percaya diri, akan merasa dirinya berharga dan mempunyai kemampuan menjalani kehidupan, mempertimbangkan berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri. Weinberg & Gould (2015: 245) menjelaskan; “rasa percaya diri (*self confidence*) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self-fulfilling prophesy*) dan keyakinan diri (*self-efficacy*). Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan.

Dimiyati (2019: 46) menjelaskan bahwa “kepercayaan diri adalah keyakinan atau kesadaran akan kemampuan diri untuk melaksanakan suatu tugas dengan baik”. Kepercayaan diri sering digunakan untuk merujuk kepada sikap positif dan sehat dalam diri atlet untuk tampil optimal. Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor penentu suksesnya seorang atlet. “Kepercayaan diri menguatkan motivasi mencapai prestasi dalam olahraga, karena semakin tinggi kepercayaan atas kemampuan diri, semakin kuat pula semangat untuk berusaha mencapai prestasi” (Dimiyati, 2019: 46).

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 129) menjelaskan bahwa *self confidence* dapat ditingkatkan/dibangun dalam berbagai cara antara lain seperti *acomplishing* melalui kinerja, bertindak percaya diri, berpikir percaya diri, menggunakan citra,

menggunakan tujuan *mapping*, optimis pada kondisi fisik, dan mempersiapkan semuanya sebelum bertanding. Ada beberapa cara untuk membangkitkan *self confidence* pada diri olahragawan apabila mengalami penurunan *self confidence* dalam pertandingan, yakni sebagai berikut:

- 1) Bangkitkan kembali ingatan pada kesuksesan yang pernah diraih di masa lalu
- 2) Ingatlah kembali kekuatan yang ada pada diri, kuatkan kenyataan bahwa telah bermain di masa lalu berarti dapat mengulangnya lagi.
- 3) Percaya pada kemampuan dan diri sendiri.
- 4) Hindari menghakimi diri sendiri.
- 5) Jangan terlalu berhati-hati agar tidak melakukan kesalahan selama bertanding.

Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kepercayaan diri dalam penulisan ini adalah keyakinan terhadap kemampuan dirinya sendiri yang dimiliki oleh atlet agar mendapatkan hasil yang maksimal dan meraih kesuksesan.

b. Tipe-Tipe Kepercayaan Diri

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 123-126) menjelaskan bahwa ada beberapa tipe percaya diri yang dimiliki seseorang, di antaranya yaitu:

- 1) Percaya diri yang proporsional

Percaya diri yang optimal berarti seseorang akan merasa menjadi begitu yakin dapat mencapai tujuan, akan berusaha keras untuk dapat melakukannya. Seseorang tidak akan selalu tampil baik, tetapi penting untuk mencapai potensi. Keyakinan yang kuat akan membantu mengurangi kesalahan dan dengan kesalahan akan berusaha untuk memperbaiki dan dapat menuju kesuksesan, serta setiap orang memiliki tingkat percaya diri yang optimal. Beberapa ciri atau

karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional (optimal) yakni.

- a) Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat orang lain.
- b) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- c) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
- d) Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil).
- e) Memiliki internal *locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung/mengharapkan bantuan orang lain).
- f) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luar dirinya.
- g) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

2) Tidak percaya diri (*Lack confidence*)

Banyak orang memiliki keterampilan fisik untuk dapat meraih sukses akan tetapi banyak yang kurang percaya diri pada kemampuannya pada waktu permainan ataupun pertandingan. Keraguan diri merusak kinerja yakni keraguan dapat menciptakan kegelisahan, memecahkan konsentrasi dan menimbulkan keraguan, individu yang kurang percaya diri menjadi terganggu, seseorang menjadi ragu akan kemampuan dia sendiri. Kurang percaya diri artinya meragukan kemampuan sendiri. Kurang percaya diri merupakan hambatan untuk mencapai prestasi. Olahragawan akan merasa kurang mampu/kurang percaya atas kemampuannya apabila mengalami kegagalan. Akibatnya mudah putus asa dan apabila dituntut untuk berprestasi lebih tinggi maka akan mengalami frustrasi. Olahragawan yang *lack of confidence* (kurang percaya diri) cenderung

menetapkan target lebih rendah dari tingkat kemampuannya, sehingga individu seperti ini tidak akan menjadi juara. Karakteristik individu yang kurang percaya diri sebagai berikut.

- a) Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- b) Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan.
- c) Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun di lain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri.
- d) Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
- e) Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.

3) Terlalu Percaya diri (*overconfidence*)

Seseorang yang terlalu percaya diri diartikan bahwa kepercayaannya lebih besar dari kemampuannya. Kinerja menjadi menurun karena percaya bahwa tidak perlu mempersiapkan diri atau mengerahkan usaha untuk mendapatkan hasil yang semaksimal mungkin. Olahragawan tidak bisa terlalu percaya, namun jika keyakinan anda didasarkan pada keterampilan dan kemampuan aktual sebagai aturan umum terlalu percaya diri bisa mengakibatkan kegagalan. Individu yang *over confidence* mengakibatkan sesuatu yang kurang menguntungkan karena merasa tidak terkalahkan atau menganggap lemah lawan. *Over confidence* ini terjadi karena olahragawan menilai kemampuan dirinya sendiri melebihi dari kemampuan yang dimiliki, sehingga sering melakukan perhitungan yang salah dalam menghadapi pertandingan dan kalah.

c. 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 (2017: 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”.

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 121) menyatakan bahwa Kepercayaan diri ditandai dengan harapan yang tinggi. Keberhasilan dapat membantu individu untuk membangkitkan emosi positif, memfasilitasi konsentrasi, mencapai tujuan, meningkatkan kepercayaan, upaya meningkatkan strategi permainan, menjaga momentum, dan mempengaruhi kinerja. Pada intinya, kepercayaan dapat mempengaruhi perilaku dan kognisi. Sementara itu pendapat Dimiyati (2019: 48-49) menjelaskan dampak kepercayaan diri bagi atlet yaitu:

- 1) Kepercayaan diri akan memberikan atlet perasaan positif, ketika atlet merasa yakin maka dia akan lebih tenang dan santai dalam menghadapi tekanan.
- 2) Kepercayaan diri dapat mendorong atlet untuk meregangkan diri sendiri dalam mencapai hasil yang lebih tinggi.
- 3) Kepercayaan diri dapat mendorong upaya dan ketekunan. Atlet yang memiliki keyakinan diri akan melakukan pekerjaan dengan penuh kerja keras dan bertahan lebih lama, terutama dalam kondisi yang sulit.
- 4) Kepercayaan diri dapat mempengaruhi cara bermain atlet. Atlet yang memiliki rasa percaya diri cenderung bermain untuk menang, dalam arti bahwa mereka ingin menguasai, tidak takut untuk mengambil resiko, dan mengambil kendali pertandingan.

Weinberg & Gould (2015: 322) menjelaskan bahwa rasa percaya diri dapat memberi dampak positif pada individu atlet, yaitu:

- 1) Meningkatkan emosi positif, artinya adalah ketika seorang atlet memiliki kepercayaan diri, atlet tersebut akan merasa tenang dan rileks meskipun sedang berada dalam tekanan.
- 2) Memfasilitasi konsentrasi, artinya kepercayaan diri dapat memfasilitasi atlet untuk tetap berkonsentrasi selama pertandingan. Tetapi ketika atlet tersebut merasa kurang percaya diri, atlet tersebut cenderung merasa ragu untuk melakukan penampilan yang terbaik.
- 3) Memberi efek positif pada tujuan, artinya adalah atlet yang memiliki kepercayaan diri akan tertantang dan aktif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
- 4) Meningkatkan kerja keras, artinya atlet yang bertanding dengan lawan yang sepadan maka atlet tersebut yang memiliki kepercayaan diri akan melakukan usaha yang lebih untuk memenangkan suatu pertandingan, jadi dengan kata lain atlet akan bertanding untuk meraih kemenangan.

Percaya diri sangat dipengaruhi oleh adanya harapan positif akan sesuatu hal tertentu. Harapan positif akan membawa dampak positif pada penampilan, demikian juga harapan negatif akan membawa dampak negatif pada penampilan (falsafah pemenuhan diri atau *self fulfilling phrophesy*). Bandura (Krisno, dkk., 2020: 2) 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*).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat 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.

d. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Triana, dkk., (2018: 3) mengemukakan aspek-aspek kepercayaan diri dari yang positif, yaitu: (1) Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif individu tentang dirinya bahwa mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan. (2) Optimis, yaitu sikap positif individu yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan, dan kemampuan. (3) Objektif, yaitu sikap individu yang memandang permasalahan ataupun segala sesuatu sesuai dengan kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri. (4) Bertanggung jawab, yaitu kesediaan individu untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. (5) Rasional dan realistis, yaitu kemampuan menganalisis suatu masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Darmawan & Handayani (2019: 96) mengemukakan bahwa kepercayaan diri mencakup tiga aspek yaitu: (1) Aspek tingkah laku adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan melakukan segala sesuatu sendiri, meliputi: keyakinan diri, sikap penerimaan, dan sikap optimis. (2) Aspek emosi adalah aspek yang berkenaan dengan keyakinan dan kemampuan untuk menguasai segenap sisi emosi, meliputi: penilaian diri, ekspresi emosi, dan sikap positif. (3) Aspek spiritual adalah aspek kepercayaan diri yang berupa keyakinan pada takdir Tuhan serta keyakinan bahwa hidup memiliki tujuan hidup yang positif.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kepercayaan diri terdiri dari aspek tingkah laku, aspek emosi dan aspek spiritual. Aspek ini akan dikembangkan menjadi butir-butir instrumen untuk mengukur kepercayaan diri atlet.

e. Latihan untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dapat ditingkatkan/dibangun dalam berbagai cara antara lain seperti *acomplishing* melalui kinerja, bertindak percaya diri, berpikir percaya diri, menggunakan citra, menggunakan tujuan *mapping*, optimis pada kondisi fisik, dan mempersiapkan semuanya sebelum bertanding. Tangkudung & Mylsidayu (2017: 129) menjelaskan beberapa cara untuk membangkitkan *self confidence* pada diri olahragawan apabila mengalami penurunan *self confidence* dalam pertandingan, yakni sebagai berikut:

- 1) Bangkitkan kembali ingatan pada kesuksesan yang pernah diraih di masa lalu
- 2) Ingatlah kembali kekuatan yang ada pada diri, kuatkan kenyataan bahwa telah bermain di masa lalu berarti dapat mengulanginya lagi.
- 3) Percaya pada kemampuan dan diri sendiri.
- 4) Hindari menghakimi diri sendiri.
- 5) Jangan terlalu berhati-hati agar tidak melakukan kesalahan selama bertanding.

Banyak cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri bagi atlet olahraga yang akan melakukan pertandingan. Misalnya menanamkan keyakinan akan peluang untuk mendapatkan kemenangan, namun hal itu harus disertai dengan persiapan sebelum melakukan pertandingan. Komarudin (2017: 78-81) menjelaskan ada beberapa teknik untuk meningkatkan kepercayaan diri, diantaranya: (a) menyelesaikan performa; (b) tampil percaya diri; (c) berpikir percaya diri; (d) *imagery*; (e) latihan fisik; (f) persiapan; (g) meningkatkan disiplin

diri, dan (h) *me-review* yang menunjukkan performa terbaik. Seorang atlet yang sudah melakukan persiapan dengan latihan-latihan secara maksimal sebelum melakukan pertandingan akan mempunyai rasa percaya diri yang lebih tinggi dari pada yang melakukan latihan namun kurang maksimal.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri itu akan timbul apabila atlet atau tim telah dipersiapkan dengan baik, dengan mengikuti latihan-latihan yang disiplin dan *progressive*, persiapan diri yang baik, mengikuti uji coba (*try in, try out*), serta pertandingan. Semua hal yang telah disebutkan di atas merupakan hal-hal yang harus dilalui oleh seorang atlet guna meningkatkan percaya diri.

4. Hakikat Dukungan Sosial

a. Pengertian Dukungan Sosial

Manusia sebagai makhluk sosial dalam menghadapi dan menjalani kehidupannya memerlukan bantuan dan dukungan sosial dari orang-orang sekitarnya untuk membantu menghadapi berbagai masalah. Dukungan sosial tersebut bisa didapatkan dari orangtua, saudara, orang dewasa dan teman sebaya (Rahma & Rahayu, 2018: 194). Dukungan sosial terdiri dari informasi verbal atau nonverbal atau nasehat, bantuan yang nyata atau terlihat, atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosial dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya (Santoso, 2019: 3).

Dukungan sosial dapat berupa pemberian informasi, bantuan tingkah laku, ataupun materi yang didapat dari hubungan sosial akrab yang dapat membuat

seseorang merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai. Dengan kata lain dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh seseorang, dengan adanya dukungan sosial yang diberikan maka seseorang merasa bersemangat dan merasa dihargai. Dukungan sosial dianggap memberikan pengaruh yang penting bagi kesehatan mental individu (Buresova, et al., 2020: 2). Dukungan sosial memberikan efek di mana individu merasa tidak sendiri serta mendapatkan dukungan dalam berbagai bentuk, sehingga bisa bertahan menghadapi masa-masa yang sulit (Vollman, et al., 2011: 146).

Masa-masa sulit atlet ini dapat terkait dengan persoalan relasi dengan organisasi olahraga, adaptasi lingkungan fisik dan cuaca dalam setiap momen pertandingan di berbagai lokasi yang berbeda, termasuk tekanan dalam latihan dan pertandingan (Egan, 2019: 537). Dukungan sosial juga memegang peran yang tidak kalah penting saat para atlet sedang bertanding. Beberapa riset telah menegaskan besarnya dukungan sosial bagi atlet di berbagai aktivitas terkait kehidupan olah raga yang ditekuninya (DeFreese & Smith, 2014: 619).

Salah satu figur yang dianggap mampu memberikan dukungan sosial yang besar kepada atlet adalah pelatihnya (Cnen, et al., 2020; Lu, et al., 2016: 202; Thelwell, et al., 2017: 19). Dukungan dari pelatih menjadi sangat besar maknanya mengingat pelatih adalah orang terdekat atlet dalam kehidupannya berolahraganya (Cranmer & Sollitto, 2015: 253). Pelatih bukan hanya memberikan arahan teknik, strategi dan pengajaran kompetensi bertanding, tetapi juga motivator yang handal dalam menyemangati dan memberikan kenyamanan atletnya dalam berbagai situasi.

Sementara itu, beberapa studi lain menekankan pentingnya keberadaan keluarga dan rekan sesama atlet dalam memberikan dukungan sosial untuk menguatkan perjuangan atlet yang bersangkutan (Brown, et al., 2018: 71). Keluarga dianggap selalu memberikan dukungan sosial yang sangat krusial bagi kesehatan mental individu. Adapun rekan sesama atlet dapat memberikan dukungan bukan hanya melalui suntikan moril dan penyemangat, tetapi juga seringkali sebagai sumber berbagi cerita atas segala keluh kesah terkait kehidupan sebagai atlet. Dukungan sosial memberikan rasa aman dan juga nyaman bagi individu untuk melewati masa-masa yang dianggap berat dalam hidupnya (Sari & Thamrin, 2021: 146).

Bentuk pemberian informasi serta merasa dirinya dicintai dan diperhatikan, terhormat, dan dihargai, serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban timbal balik dari orangtua, kekasih atau kerabat, teman, jaringan lingkungan sosial serta dalam lingkungan masyarakat (Maimunah, 2020: 275). Kemudian Sulfemi & Yasita (2020: 133) mengemukakan bahwa dukungan sosial sama dengan informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa individu dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik.

Dukungan sosial merupakan keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai, dan mampu menyayangi. Hubungan antar pribadi yang di dalamnya terdapat satu atau lebih ciri-ciri, antara lain: bantuan atau pertolongan dalam bentuk bantuan fisik, perhatian emosional, pemberian informasi dan pujian (Saputri, dkk., 2019: 62). Berdasarkan uraian

tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan keberadaan, kesediaan, kepedulian berupa informasi verbal atau nonverbal atau nasehat, bantuan yang nyata atau terlihat, atau tingkah laku yang diberikan orang lain, sehingga merasa nyaman, aman, dihargai, dan dapat diandalkan. Bagi atlet, dukungan sosial akan memompa semangat dalam berlatih sekaligus ketika mengikuti berbagai kompetisi.

b. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Setiap aspek kehidupan, dukungan sosial sangat diperlukan. Terdapat lima aspek dukungan sosial, diantaranya yaitu: dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan jaringan sosial (Solichah, dkk., 2022: 52). Sebagaimana dijelaskan sebagai berikut:

1) Dukungan emosional

Dukungan emosional merupakan suatu bentuk dukungan yang diberikan melalui empati, perhatian, kasih sayang, dan kepedulian terhadap individu lain. Bentuk dukungan emosional dapat menimbulkan rasa nyaman, perasaan dilibatkan, dan dicintai. Dukungan emosional meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluhan orang lain (Purnamasari, dkk., 2018: 20).

2) Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan merupakan suatu bentuk dukungan yang diberikan seseorang dengan menunjukkan suatu penghargaan positif terhadap individu. Bentuk dukungan ini memiliki tujuan untuk menumbuhkan perasaan berharga atas diri sendiri, kompeten dan bermakna (Purnamasari, dkk., 2018: 20).

3) Dukungan instrumental

Dukungan instrumental merupakan bentuk dukungan langsung yang diwujudkan melalui bantuan jasa atau material yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah-masalah secara praktis (Purnamasari, dkk., 2018: 20).

4) Dukungan informasi

Dukungan informasi merupakan dukungan yang diungkapkan dengan memberikan nasehat/saran, penghargaan, bimbingan atau pemberian umpan baik mengenai apa yang dilakukan individu untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi (Purnamasari, dkk., 2018: 20).

5) Dukungan jaringan sosial

Dukungan jaringan sosial merupakan bentuk dukungan dengan memberikan rasa kebersamaan dalam kelompok serta berbagi dalam hal minat dan aktivitas sosial (Purnamasari, dkk., 2018: 20).

Adapun sumber dukungan sosial menurut Al Rasyid & Chusairi (2021: 13) bisa berasal dari berbagai sumber seperti dari orang tua, teman, pacar, dan organisasi komunitas. Berdasarkan penjelasan aspek-aspek dukungan sosial yang telah dijabarkan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek dukungan sosial terdiri dari dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial.

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan Aulia & Indrawati (2018) berjudul “Hubungan antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Efikasi Diri pada Pemain Futsal Putri di Universitas Diponegoro Semarang”. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan efikasi diri pada pemain futsal putri di Universitas Diponegoro Semarang. Populasi penelitian ini adalah pemain futsal putri di Universitas Diponegoro, dengan sampel penelitian berjumlah 105 orang yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologi model likert yang terdiri dari dua skala, yaitu dukungan sosial orangtua (40 aitem, $\alpha = 0,947$) dan skala efikasi diri (39 aitem, $\alpha = 0,946$). Analisis data menggunakan analisis regresi sederhana dengan bantuan SPSS versi 22.0. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial orangtua dengan efikasi diri pada pemain futsal putri di Universitas Diponegoro Semarang dengan koefisien korelasi 0,443 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai koefisien korelasi menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan, artinya semakin positif dukungan sosial orangtua maka semakin tinggi efikasi diri. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,157, artinya dukungan sosial orangtua memberikan sumbangan efektif sebesar 15,7 % pada efikasi diri.
2. Penelitian yang dilakukan Puspitasari, dkk., (2021) berjudul “Hubungan Dukungan Sosial dan *Self efficacy* terhadap Motivasi Berprestasi Siswa SMA”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan *self efficacy* terhadap motivasi berprestasi. Rancangan penelitian ini yaitu

dukungan sosial dan *self efficacy* sebagai variabel bebas, sedangkan motivasi berprestasi sebagai variabel terikat. Populasi penelitian siswa SMAN 1 Wates dengan sampel 183 siswa yang diperoleh melalui teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari skala dukungan sosial, skala *self efficacy*, dan skala motivasi berprestasi. Teknik analisis data berupa statistik deskriptif dengan hasil yang diperoleh pada variabel dukungan sosial mempunyai persentase nilai 74,3 persen kategori tinggi, sedangkan pada kategori sedang 25,7 persen. Hasil dari *Self efficacy* mendapatkan nilai sebesar 83,6 persen kategori tinggi, dan kategori sedang 16,4 persen. Motivasi berprestasi memiliki nilai sebesar 79,8 persen, sedangkan pada kategori sedang 20,2 persen. Kemudian, untuk pengaruh variabel prediktor terhadap kriterium yaitu 45,4 persen. Secara keseluruhan dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara dukungan sosial dan *self efficacy* secara bersama-sama terhadap motivasi berprestasi.

3. Penelitian yang dilakukan Mardianti, dkk., (2021) berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Guru dan *Self efficacy* Siswa dengan Motivasi Berprestasi Siswa Kelas 5 SDN Gugus V Mataram”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial guru dan *self efficacy* siswa dengan motivasi berprestasi siswa kelas 5 SDN Gugus V Mataram. Pendekatan penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasi. Sampel dalam penelitian ini yaitu siswa kelas 5 SDN Gugus V Mataram yang berjumlah 147 siswa dengan teknik pengambilan sampel *proportional random sampling*.

Metode yang digunakan untuk pengambilan data yaitu berupa angket. Data yang diperoleh kemudian diolah dengan teknik analisis korelasi *product moment* dan analisis korelasi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial guru dan *self efficacy* siswa secara bersama-sama dengan motivasi berprestasi siswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial guru dan *self efficacy* siswa, semakin tinggi pula motivasi berprestasi siswa. Tingkat hubungannya terlihat dari nilai koefisien determinasi sebesar 59,1%.

4. Penelitian yang dilakukan Selviana & Dwi (2022) berjudul “Pengaruh *Self efficacy* dan Motivasi Berprestasi terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Sepak Bola pada Pemain Bola SSB Bintang Ragunan”. Penelitian Ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* dan motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan sepak bola pada pemain SSB Bintang Ragunan. Teknik pengambil sampel menggunakan sensus (sampel jenuh) berjumlah 90 orang. Metode pengumpulan data menggunakan skala Likert. Instrumen tes dalam penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu skala kecemasan menghadapi pertandingan terdiri dari 32 aitem dan 25 aitem valid, skala *self efficacy* terdiri dari 24 aitem dan 21 aitem valid, serta skala motivasi berprestasi terdiri dari 36 aitem dan 25 item valid. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh bahwa terdapat pengaruh *self efficacy* dan motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan sepak bola pada pemain SSB Bintang Ragunan.

5. Penelitian yang dilakukan Fortuna, dkk., (2023) berjudul “Hubungan Kepercayaan Diri dengan Motivasi Berprestasi pada Atlet Angkat Besi dan Angkat Berat di Kalimantan Barat”. Tujuan penelitian yang hendak dicapai yaitu mengetahui hubungan kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi pada atlet Angkat Besi dan Angkat Berat di Kalimantan Barat. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif dengan analisis *product moment* dari Pearson. Hasil analisis data penelitian diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,563 dengan taraf signifikansi (p) sebesar 0,000. Nilai taraf signifikansi yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel karena nilai p 0,01, dengan demikian bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan yang kuat dengan motivasi berprestasi. Kepercayaan diri memberikan sumbangan efektif (r^2) pada motivasi berprestasi sebesar 31,7% dan sisanya 68,3% dipengaruhi oleh faktor lain.

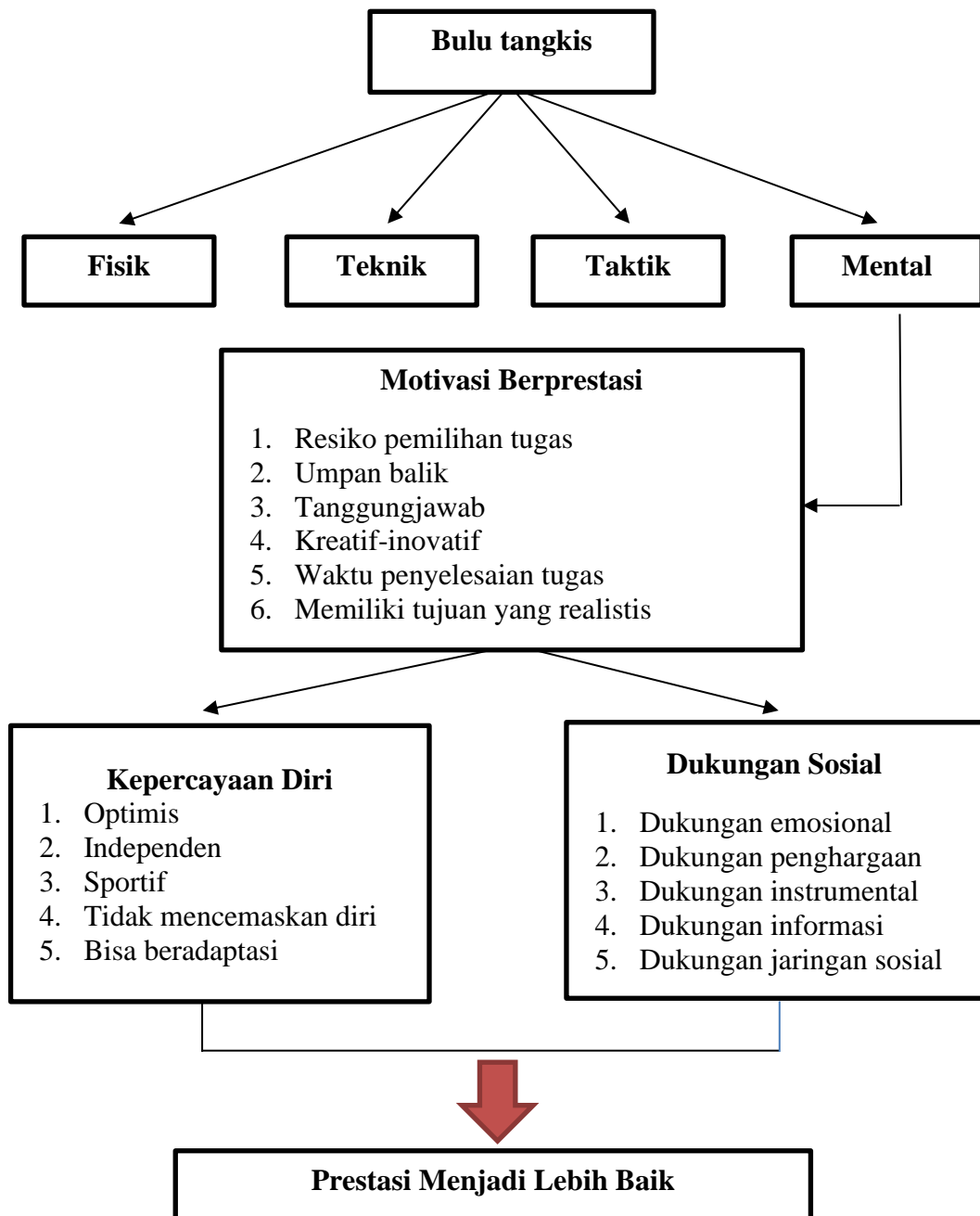
C. Kerangka Pikir

Mencapai suatu prestasi tinggi dalam suatu pertandingan atau kompetisi, diperlukan waktu yang cukup lama untuk dapat menguasai semua keterampilan, motivasi serta kemampuan untuk menghadapi masalah-masalah yang timbul dalam kegiatan berlatih dan bertanding. Atlet yang mencapai sukses pada puncak prestasi sebanyak 60% sampai 90% dipengaruhi oleh faktor mental dan kemampuan atlet menguasai kondisi psikologisnya.

Manusia sebagai makhluk sosial dipengaruhi oleh berbagai motif, salah satunya adalah motivasi berprestasi. Usaha mencapai sukses atau berhasil dalam suatu pertandingan atau kompetisi untuk mencapai prestasi. Aspek-aspek motivasi

berprestasi adalah aspek tanggung jawab, aspek resiko pemilihan tugas, aspek kreatif inofatif, aspek umpan balik, aspek waktu penyelesaian tugas. Membentuk kembali motivasi berprestasi itu sendiri dipengaruhi dari dalam maupun dari luar individu itu sendiri, sehingga untuk membangkitkan motivasi berprestasi yang dimiliki oleh atlet dilakukan melalui dalam diri sendiri (instrinsik) dan dari luar diri (ekstrinsik) atlet. Faktor eksternal motivasi berprestasi adalah dukungan sosial. Dukungan atau keterlibatan orangtua sebagai orang terdekat yang dimiliki oleh seorang atlet menjadi faktor yang memegang peranan penting sebagai penentu motivasi berprestasi. Aspek-aspek dukungan sosial terdiri dari dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial.

Faktor internal yang memicu atlet memiliki motivasi berprestasi dari dalam diri yaitu kepercayaan diri. Kepercayaan diri adalah keyakinan atau kesadaran akan kemampuan diri untuk melaksanakan suatu tugas dengan baik. Kepercayaan diri sering digunakan untuk merujuk kepada sikap positif dan sehat dalam diri atlet untuk tampil optimal. Kepercayaan diri menguatkan motivasi mencapai prestasi dalam olahraga, karena semakin tinggi kepercayaan atas kemampuan diri, semakin kuat pula semangat untuk berusaha mencapai prestasi. Berdasarkan uraian kerangka berpikir tersebut, maka perlu dilakukan penelitian terkait motivasi berprestasi atlet yang dipengaruhi kepercayaan diri dan dukungan sosial yang dapat ditunjukkan sebagai berikut:



Gambar 18. Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis alternatif (Ha) sebagai berikut:

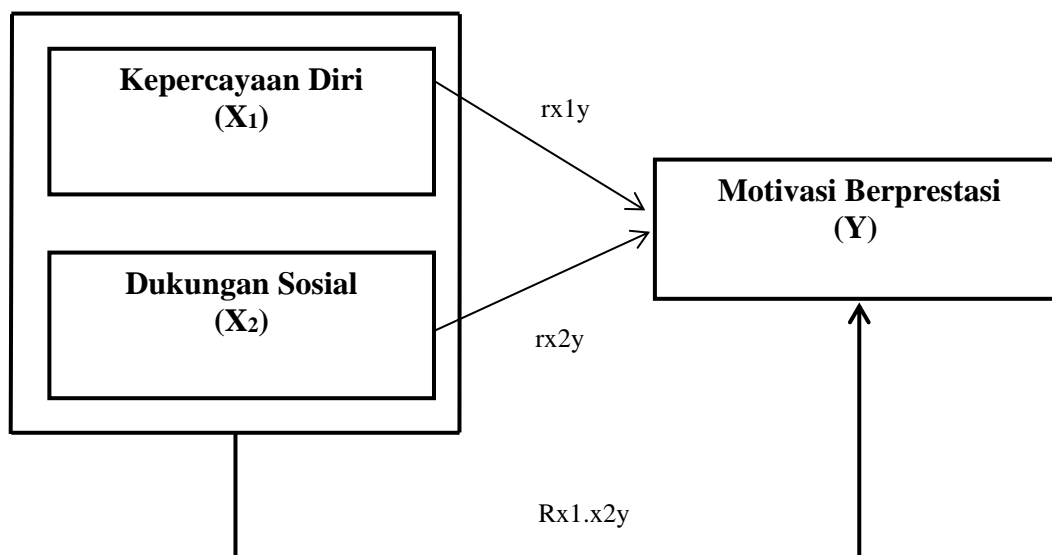
1. Ada pengaruh yang signifikan kepercayaan diri terhadap motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta.
2. Ada pengaruh yang signifikan dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta.
3. Ada pengaruh yang signifikan kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *ex post facto*. *Ex post facto* yang artinya sesudah fakta, dengan pengambilan data secara survei. Penelitian *ex post facto* merupakan penelitian yang bertujuan menemukan penyebab yang memungkinkan perubahan perilaku, gejala atau fenomena yang disebabkan oleh suatu peristiwa, perilaku atau hal-hal yang menyebabkan perubahan pada variabel bebas yang secara keseluruhan sudah terjadi (Sukardi, 2019: 174). Sesuai dengan penjelasan di atas, maka pada penelitian ini menempatkan kepercayaan diri dan dukungan sosial sebagai variabel bebas dan motivasi berprestasi sebagai variabel terikat. Desain penelitian digambarkan sebagai berikut:



Gambar 19. Desain Penelitian

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di PB. Elang Yogyakarta. Penelitian dilaksanakan pada bulan April-Mei 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Sugiyono (2017: 80) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Hardani, dkk., (2020: 361) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta yang berjumlah 47 pemain.

2. Sampel Penelitian

Sebagaimana karakteristik populasi, sampel yang mewakili populasi adalah sampel yang benar-benar terpilih sesuai dengan karakteristik populasi itu. Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling* (Hardani, dkk., 2020: 363). Sugiyono (2018: 81) menyatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *purposive sampling*. *Purposive sampling* menurut Sugiyono (2018: 138) adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang

diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Adapun kriterianya yaitu atlet usia 12-14 tahun, bersedia menjadi sampel, pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 35 atlet.

D. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati yang memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena. Masing-masing variabel definisi operasionalnya sebagai berikut:

1. Variabel Bebas

Hardani, dkk., (2020: 207) menyatakan bahwa variabel bebas (*independent variable*), adalah variabel yang menjadi penyebab atau memiliki kemungkinan teoritis berdampak pada variabel lain. Variabel ini adalah variabel yang mempengaruhi variabel dependen baik pengaruh positif atau pengaruh negatif. Variabel bebas (*independent*) dalam penelitian ini yaitu *self efficacy* dan dukungan sosial, definisinya sebagai berikut:

a. Kepercayaan Diri (X₁)

Kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk bertindak laku sesuai dengan yang diharapkan. Dalam penelitian ini, kepercayaan diri diungkap menggunakan aspek tingkah laku, emosi, dan spiritual. Variabel kepercayaan diri diukur dengan menggunakan angket kepercayaan diri dengan skala Likert empat alternatif jawaban.

b. Dukungan Sosial (X_2)

Dukungan sosial yaitu keberadaan, kesediaan, kepedulian berupa informasi verbal atau nonverbal atau nasehat, bantuan yang nyata atau terlihat, atau tingkah laku yang diberikan orang lain, sehingga merasa nyaman, aman, dihargai, dan dapat diandalkan. Dimensi dukungan sosial terdiri dari dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Variabel dukungan sosial diukur dengan menggunakan angket dukungan sosial dengan skala Likert empat alternatif jawaban.

2. Variabel Terikat (Motivasi Berprestasi (Y))

Hardani, dkk., (2020: 209) menyatakan bahwa variabel dependen disebut juga sebagai variabel terikat, endogen atau kosekuen. Variabel ini adalah variabel yang menjadi pusat perhatian peneliti atau menjadi perhatian utama dalam sebuah penelitian. Hakekat sebuah masalah dan tujuan dalam penelitian tercermin dalam variabel dependen yang digunakan. Variabel terikat (*dependent*) dalam penelitian ini yaitu motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi merupakan suatu usaha dan dorongan yang diperoleh dari kemampuan dan kesanggupan dengan ambisi, inisiatif, bertanggung jawab, untuk mencapai sebuah kesuksesan yang bertujuan untuk berhasil dalam pertandingan atau kompetisi sesuai target dengan standar keunggulan. Dimensi motivasi berprestasi adalah aspek tanggung jawab, aspek resiko pemilihan tugas, aspek kreatif inovatif, aspek umpan balik, aspek waktu penyelesaian tugas. Variabel motivasi berprestasi diukur dengan angket motivasi berprestasi dengan skala Likert empat alternatif jawaban.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya sebagai berikut: (1) Mencari data atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta. (2) Menyebarkan angket kepada responden melalui *google form*. (3) Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket. (4) Setelah memperoleh data penelitian, data diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan berupa angket/kuesioner. Kuisisioner sebagai alat pengumpulan data digunakan karena dapat mengungkap fakta menurut pengalaman responden dan angket bersifat kooperatif, responden menyisihkan waktu untuk menjawab pernyataan secara tertulis sesuai dengan petunjuk yang diberikan oleh peneliti (Arikunto, 2019: 164). Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *likert*, karena dibutuhkan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2017: 89). Pernyataan-pernyataan yang disusun terdiri dari dua komponen item, yaitu *favourable* (pernyataan positif) dan *unfavourable* (pernyataan negatif). Alasannya, agar responden membaca seluruh pernyataan secara seksama. Penempatannya harus dilakukan secara acak (*random*). Setiap

item pada pernyataan tersebut memiliki empat pilihan jawaban, yaitu dapat dilihat pada Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket

Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

Instrumen dari masing-masing variabel secara rinci dapat dijabarkan dalam kisi-kisi sebagai berikut.

a. Instrumen Kepercayaan Diri

Dasar teori dalam pembuatan instrumen kepercayaan diri, mengacu pada penelitian Muthiarani (2020) dengan tingkat validitas 0,614 dan reliabilitas 0,87.

Kisi-kisi instrumen kepercayaan diri sebagai berikut.

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir	
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>
Kepercayaan Diri	Optimis	Percaya dengan kemampuan diri	1, 2,	4, 6
		Bersungguh-sungguh	3, 7	9
		Memiliki harapan	5, 8	10
	Independen	Mandiri	11, 12, 13, 14,	15, 16, 17
	Sportif	Mengakui kesalahan	18, 19	20
		Menerima saran/pendapat orang lain	21	22
		Menerima hasil pertandingan	23, 24	25, 26
	Tidak Mencemaskan diri	Berani	27, 28, 29, 30	31, 32, 33
	Bisa beradaptasi	Mudah bergaul	34, 35	36, 37
	Jumlah		37	

b. Instrumen Dukungan Sosial

Kisi-kisi instrumen dukungan sosial diadopsi dari penelitian Pamungkas (2022). Kisi-kisi instrumen dukungan sosial pada Tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Dukungan Sosial

Variabel	Dimensi	Indikator	Nomor Butir	
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>
Dukungan Sosial	Dukungan Emosional	Empati dari orang lain	1	2, 3, 4
		Kepedulian orang lain terhadap individu ketika mengalami permasalahan	5, 6, 7, 8	9, 10
	Dukungan Informatif	Individu memperoleh nasehat atau saran dari orang lain	11	12, 13
		Individu memperoleh petunjuk atau penjelasan dari orang lain	14, 15, 16	17
	Dukungan Penghargaan	Individu memperoleh ungkapan positif	18, 19	20
		Individu memperoleh dorongan untuk maju	21, 22	23
	Dukungan Instrumental	Pemberian langsung dari orang lain	24	
		Penyediaan materi berupa perlengkapan	25, 26	27
	Dukungan Jaringan Sosial	Individu memperoleh umpan balik dari orang lain setelah bertanding	28, 29	30
Jumlah			30	

c. Skala Motivasi Berprestasi

Kisi-kisi instrumen motivasi berprestasi diadopsi dari penelitian Pamungkas (2022). Kisi-kisi instrumen motivasi berprestasi disajikan pada Tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Motivasi Berprestasi

Variabel	Dimensi	Indikator	Nomor Butir	
			Fav	Unfav
Motivasi Berprestasi	Resiko Pemilihan Tugas	Senang berkompetisi untuk mengungguli individu lain	1, 2	3, 4
		Suka menggunakan prestasi sebagai ukuran keberhasilan	5, 6	
	Umpan Balik	Individu suka memperoleh umpan balik atas hasil kerja kerasnya	7, 8	9
		Memperbaiki prestasi dengan umpan balik	10	11, 12
	Tanggung Jawab	Individu menyukai tugas yang menuntut tanggung jawab pribadi	13, 14, 15	16
		Individu menyelesaikan tugas yang dilakukan		17, 18
	Kreatif-Inovatif	Individu mencari cara lain untuk menghindari rutinitas	19, 20	21
		Menyelesaikan tugas dengan seefektif dan seefisien mungkin	22	23
	Waktu Penyelesaian Tugas	Individu menyelesaikan tugas secepat mungkin	24	25, 26
		Tertantang dengan tugas yang diberikan waktu	27	28
	Memiliki Tujuan yang Realistis	Individu memiliki tujuan realistis	29, 30, 31	32
		Individu memiliki hasil yang maksimal	33	34
Jumlah			34	

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen (Arikunto, 2019: 96). Menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment*. Jika $r_{xy} > r_{tab}$, maka item tersebut dinyatakan valid. Rangkuman hasil uji validitas disajikan pada Tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil Analisis Validitas Variabel Kepercayaan Diri

Butir	r_{hitung}	r_{tabel} (df 19)	Keterangan
Butir 01	0,948	0,443	Valid
Butir 02	0,807	0,443	Valid
Butir 03	0,858	0,443	Valid
Butir 04	0,948	0,443	Valid
Butir 05	0,858	0,443	Valid
Butir 06	0,807	0,443	Valid
Butir 07	0,948	0,443	Valid
Butir 08	0,879	0,443	Valid
Butir 09	0,948	0,443	Valid
Butir 10	0,544	0,443	Valid
Butir 11	0,948	0,443	Valid
Butir 12	0,459	0,443	Valid
Butir 13	-0,032	0,443	Tidak Valid
Butir 14	0,948	0,443	Valid
Butir 15	0,544	0,443	Valid
Butir 16	0,807	0,443	Valid
Butir 17	0,879	0,443	Valid
Butir 18	0,879	0,443	Valid
Butir 19	0,948	0,443	Valid
Butir 20	0,948	0,443	Valid
Butir 21	0,251	0,443	Tidak Valid
Butir 22	0,612	0,443	Valid
Butir 23	0,553	0,443	Valid
Butir 24	0,251	0,443	Tidak Valid
Butir 25	0,468	0,443	Valid
Butir 26	0,486	0,443	Valid
Butir 27	0,948	0,443	Valid
Butir 28	0,623	0,443	Valid
Butir 29	0,008	0,443	Tidak Valid
Butir 30	0,584	0,443	Valid
Butir 31	0,858	0,443	Valid
Butir 32	0,807	0,443	Valid
Butir 33	0,948	0,443	Valid
Butir 34	0,879	0,443	Valid
Butir 35	0,948	0,443	Valid
Butir 36	0,544	0,443	Valid
Butir 37	0,948	0,443	Valid

Berdasarkan hasil pada tabel 5 di atas, terdapat 1 sampai 37 pernyataan pada lembar kuesioner variabel kepercayaan diri terdapat 4 butir tidak valid, yaitu butir nomor 13, 21, 24, dan 29. Hal tersebut dikarenakan nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$.

Tabel 6. Hasil Analisis Validitas Variabel Dukungan Sosial

Butir	r hitung	r tabel (df 19)	Keterangan
Butir 01	0,747	0,443	Valid
Butir 02	0,555	0,443	Valid
Butir 03	0,581	0,443	Valid
Butir 04	0,689	0,443	Valid
Butir 05	0,555	0,443	Valid
Butir 06	0,179	0,443	Tidak Valid
Butir 07	0,728	0,443	Valid
Butir 08	0,747	0,443	Valid
Butir 09	0,747	0,443	Valid
Butir 10	0,555	0,443	Valid
Butir 11	0,723	0,443	Valid
Butir 12	0,807	0,443	Valid
Butir 13	0,733	0,443	Valid
Butir 14	0,733	0,443	Valid
Butir 15	0,755	0,443	Valid
Butir 16	0,352	0,443	Tidak Valid
Butir 17	0,519	0,443	Valid
Butir 18	0,542	0,443	Valid
Butir 19	0,691	0,443	Valid
Butir 20	0,282	0,443	Tidak Valid
Butir 21	0,739	0,443	Valid
Butir 22	0,758	0,443	Valid
Butir 23	0,747	0,443	Valid
Butir 24	0,747	0,443	Valid
Butir 25	0,739	0,443	Valid
Butir 26	0,777	0,443	Valid
Butir 27	0,604	0,443	Valid
Butir 28	0,631	0,443	Valid
Butir 29	0,733	0,443	Valid
Butir 30	0,733	0,443	Valid

Berdasarkan hasil pada tabel 6 di atas, terdapat 1 sampai 30 pernyataan pada lembar kuesioner variabel dukungan sosial terdapat 3 butir tidak valid, yaitu butir nomor 6, 16, dan 20. Hal tersebut dikarenakan nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ (Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran).

Tabel 7. Hasil Analisis Validitas Variabel Motivasi Berprestasi

Butir	r_{hitung}	r_{tabel} (df 19)	Keterangan
Butir 01	0,931	0,443	Valid
Butir 02	0,832	0,443	Valid
Butir 03	0,792	0,443	Valid
Butir 04	0,850	0,443	Valid
Butir 05	0,739	0,443	Valid
Butir 06	0,590	0,443	Valid
Butir 07	0,739	0,443	Valid
Butir 08	0,931	0,443	Valid
Butir 09	0,668	0,443	Valid
Butir 10	0,575	0,443	Valid
Butir 11	0,689	0,443	Valid
Butir 12	0,931	0,443	Valid
Butir 13	0,832	0,443	Valid
Butir 14	0,792	0,443	Valid
Butir 15	0,931	0,443	Valid
Butir 16	0,931	0,443	Valid
Butir 17	0,898	0,443	Valid
Butir 18	0,543	0,443	Valid
Butir 19	0,689	0,443	Valid
Butir 20	0,575	0,443	Valid
Butir 21	0,220	0,443	Tidak Valid
Butir 22	0,575	0,443	Valid
Butir 23	0,931	0,443	Valid
Butir 24	0,931	0,443	Valid
Butir 25	0,339	0,443	Tidak Valid
Butir 26	0,575	0,443	Valid
Butir 27	0,931	0,443	Valid
Butir 28	0,832	0,443	Valid
Butir 29	0,792	0,443	Valid
Butir 30	0,850	0,443	Valid
Butir 31	0,368	0,443	Tidak Valid
Butir 32	0,590	0,443	Valid
Butir 33	0,739	0,443	Valid
Butir 34	0,931	0,443	Valid

Berdasarkan hasil pada tabel 7 di atas, terdapat 1 sampai 10 pernyataan pada lembar kuesioner variabel motivasi berprestasi terdapat 3 butir tidak valid, yaitu butir nomor 21, 25 dan 31. Hal tersebut dikarenakan nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ (Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran).

2. Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2019: 41). Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2019: 47). Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1,00. Hasil uji reliabilitas disajikan pada Tabel 8 di bawah ini:

Tabel 8. Hasil Analisis Reliabilitas Instrumen

No	Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
1	Kepercayaan Diri (X_1)	0,983	Reliabel
2	Dukungan Sosial (X_2)	0,947	Reliabel
3	Motivasi Berprestasi (Y)	0,979	Reliabel

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran halaman)

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 8 di atas, menunjukkan bahwa semua variabel memiliki *Coefisient Alpha Cronbach* $\geq 0,7$, sehingga instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Statistik Deskriptif

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2017: 112). Rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Azwar (2018: 43) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan norma penilaian pada Tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Norma Kategori Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Tinggi
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Tinggi
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$	Rendah
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Rendah

(Sumber: Azwar, 2018: 43)

Keterangan:

X = rata-rata

Mi = $\frac{1}{2}$ (skor maks ideal + skor min ideal)

Sbi = $\frac{1}{6}$ (skor maks ideal – skor min ideal)

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor tekurang

2. Statistik Inferensial

a. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Ananda & Fadhil (2018: 193) menyatakan bahwa “uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal”. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*.

Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 23. Dasar pengambilan keputusan bisa dilakukan berdasarkan probabilitas, yaitu:

- 1) Jika probabilitas $> 0,05$, maka distribusi dari populasi adalah normal.
- 2) Jika probabilitas $< 0,05$, maka populasi tidak berdistribusi secara normal.

2) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2018: 47). Uji linearitas dengan menggunakan uji Anova (uji F). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 23. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah:

- 1) Jika nilai probabilitas $\geq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear.
- 2) Jika nilai probabilitas $\leq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

3) Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas adalah uji yang bertujuan untuk menguji apakah pada model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas (independen). Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi di antara variabel independennya. Dengan menggunakan nilai *tolerance*, nilai yang terbentuk harus di atas 10% dengan menggunakan VIF (*Variance Inflation Factor*), nilai yang terbentuk harus kurang dari 10, bila tidak, maka akan terjadi multikolinearitas, dan model regresi tidak layak digunakan. Perhitungan menggunakan SPSS 23.

b. Analisis Linear Regresi Berganda

Analisis linier berganda didasari pada hubungan fungsional maupun hubungan kausal dari dua variabel atau lebih independen dengan satu variabel dependen. Analisis regresi berganda ini akan dilakukan bila jumlah variabel independennya minimal dua (Sugiyono, 2018: 98). Adapun persamaan garis regresi sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan :

a	= Konstanta
b ₁ , b ₂	= Koefisien regresi
Y	= Variabel Terikat
X	= Variabel Bebas
e	= Standar error

c. Uji Hipotesis

1) Uji F Hitung (Uji Simultan)

Uji statistik F pada dasarnya menunjukkan apakah semua variabel independen atau bebas yang dimasukkan dalam model berpengaruh secara bersama-sama terhadap variabel dependen atau terikat (Ghozali, 2018: 68). $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ pada $\alpha = 5\%$, maka H_0 ditolak, H_a diterima atau variabel bebas secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel terikat. $F_{hitung} < F_{tabel}$ pada $\alpha = 5\%$, maka H_0 diterima, H_a ditolak atau variabel bebas secara bersama-sama tidak berpengaruh terhadap variabel terikat.

2) Uji t Hitung (Uji Parsial)

Uji Statistik t pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh variabel penjelas atau independen secara individual dalam menerangkan variasi

variabel dependen (Ghozali, 2018: 74). Pengujian ini menggunakan tingkat signifikansi 5% dan melakukan perbandingan antara t_{hitung} dengan t_{tabel} . Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka setiap variabel bebas yang diteliti berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat. Sebaliknya jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka setiap variabel bebas yang diteliti tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat.

3) Koefisien determinasi (R^2)

Pada model regresi linier berganda, kontribusi variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen dapat diketahui dengan melihat besaran koefisien determinasi totalnya (R^2). Jika nilai (R^2) yang diperoleh mendekati 1, maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen semakin kuat. Sebaliknya jika nilai (R^2) yang diperoleh mendekati 0, maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen lemah. Nilai (R^2) dapat naik atau turun apabila satu variabel independen ditambahkan ke dalam model.

BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif bertujuan untuk mengetahui seberapa besar penilaian responden terhadap kepercayaan diri, dukungan sosial, dan motivasi berprestasi pada atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta. Hasilnya dijelaskan sebagai berikut.

a. Kepercayaan Diri

Deskriptif statistik data kepercayaan diri atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta selengkapnya pada tabel 10 berikut.

Tabel 10. Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri

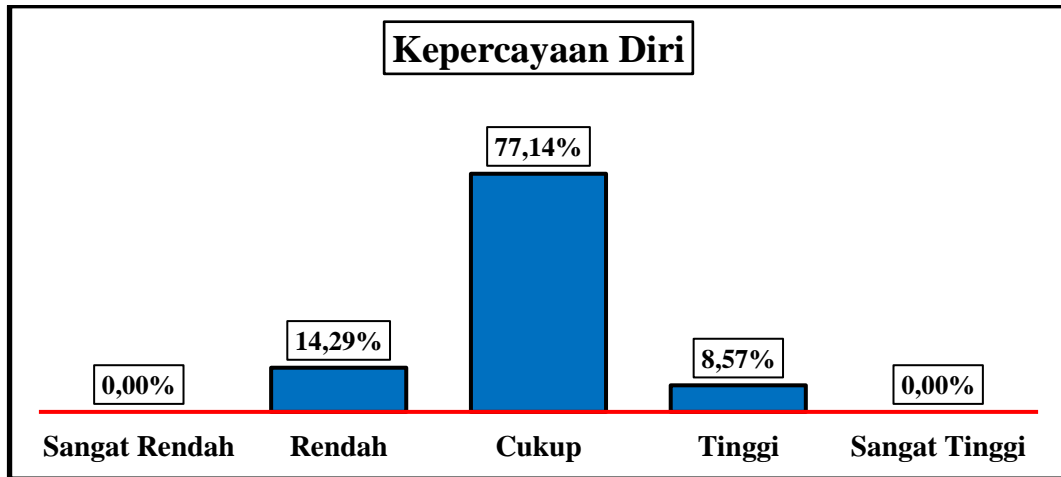
Statistik	
<i>N</i>	35
<i>Mean</i>	81,66
<i>Median</i>	84,00
<i>Mode</i>	73,00
<i>Std. Deviation</i>	8,71
<i>Minimum</i>	68,00
<i>Maximum</i>	101,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, kepercayaan diri atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta disajikan pada tabel 11 sebagai berikut.

Tabel 11. Norma Penilaian Kepercayaan Diri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$112 < X$	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	$92 < X \leq 112$	Tinggi	3	8,57%
3	$72 < X \leq 92$	Cukup	27	77,14%
4	$52 < X \leq 72$	Rendah	5	14,29%
5	$X \leq 52$	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			35	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 11 tersebut di atas, kepercayaan diri atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta pada gambar 20 sebagai berikut.



Gambar 20. Histogram Kepercayaan Diri

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 20 di atas menunjukkan bahwa kepercayaan diri atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 14,29% (5 atlet), “cukup” sebesar 77,14% (27 atlet), “tinggi” sebesar 8,57% (3 atlet), dan “sangat tinggi” 0,00% (0 atlet).

b. Dukungan Sosial

Deskriptif statistik data dukungan sosial atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta selengkapnya pada tabel 12 berikut.

Tabel 12. Deskriptif Statistik Dukungan Sosial

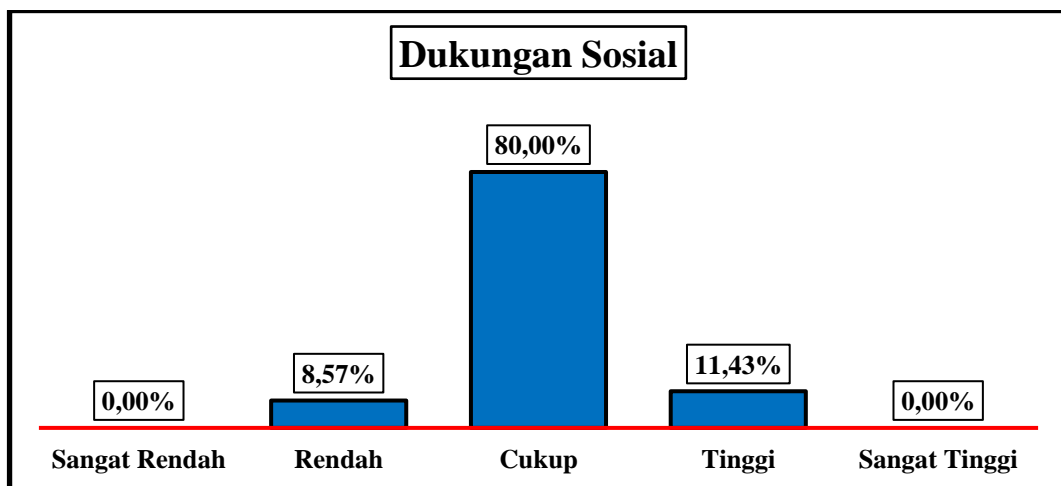
Statistik	
<i>N</i>	35
<i>Mean</i>	68,31
<i>Median</i>	69,00
<i>Mode</i>	70,00
<i>Std. Deviation</i>	6,26
<i>Minimum</i>	55,00
<i>Maximum</i>	80,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, dukungan sosial atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta disajikan pada tabel 13 sebagai berikut.

Tabel 13. Norma Penilaian Dukungan Sosial

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$92 < X$	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	$76 < X \leq 92$	Tinggi	4	11,43%
3	$60 < X \leq 76$	Cukup	28	80,00%
4	$44 < X \leq 60$	Rendah	3	8,57%
5	$X \leq 44$	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			35	100%

Berdasarkan tabel 13 tersebut di atas, dukungan sosial atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta dapat disajikan pada gambar 21 sebagai berikut.



Gambar 21. Histogram Dukungan Sosial

Berdasarkan tabel 13 dan gambar 21 menunjukkan bahwa dukungan sosial atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 8,57% (3 atlet), “cukup” sebesar 80,00% (28 atlet), “tinggi” 11,43% (4 atlet), dan “sangat tinggi” 0,00% (0 atlet).

c. Motivasi Berprestasi

Deskriptif statistik data motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta selengkapnya pada tabel 14 berikut.

Tabel 14. Deskriptif Statistik Motivasi Berprestasi

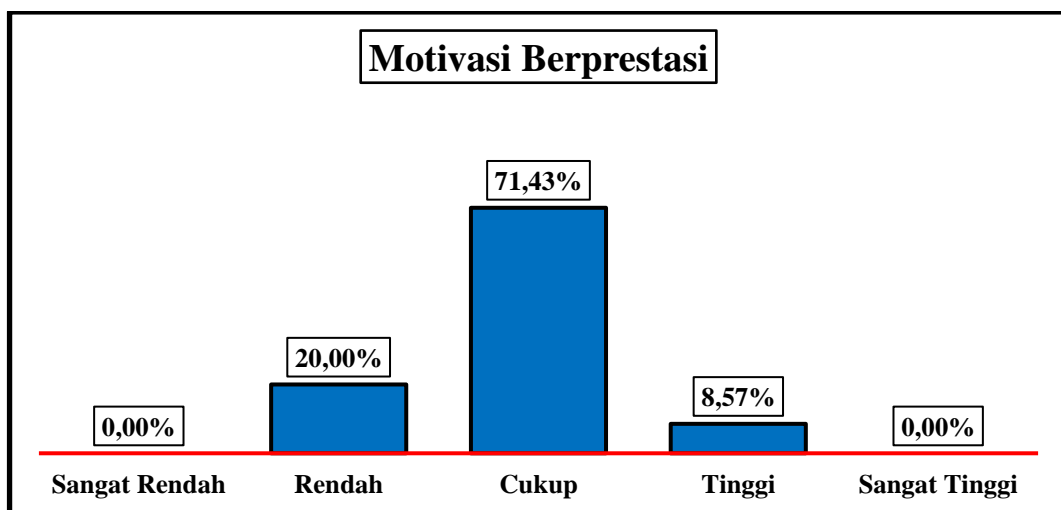
Statistik	
<i>N</i>	35
<i>Mean</i>	76,29
<i>Median</i>	76,00
<i>Mode</i>	68,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	7,19
<i>Minimum</i>	62,00
<i>Maximum</i>	91,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta pada tabel 15 sebagai berikut.

Tabel 15. Norma Penilaian Motivasi Berprestasi

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$105 < X$	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	$87 < X \leq 105$	Tinggi	3	8,57%
3	$69 < X \leq 87$	Cukup	25	71,43%
4	$51 < X \leq 69$	Rendah	7	20,00%
5	$X \leq 51$	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			35	100%

Berdasarkan Tabel 15 di atas, motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta dapat disajikan pada Gambar 22 sebagai berikut.



Gambar 22. Histogram Motivasi Berprestasi

Berdasarkan tabel 15 dan gambar 22 di atas menunjukkan bahwa motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 20,00% (7 atlet), “cukup” sebesar 71,43% (25 atlet), “tinggi” sebesar 8,57% (3 atlet), dan “sangat tinggi” 0,00% (0 atlet).

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Test* yaitu dengan melihat nilai signifikansi variabel residual apabila nilainya berada di atas 0,05, maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai signifikansi variabel residual berada di bawah 0,05, maka data terdistribusi tidak normal. Rangkuman data disajikan pada tabel 16 berikut.

Tabel 16. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Predicted Value
N		35
Normal Parameters ^a	Mean	76,2857143
	Std. Deviation	6,44624769
Most Extreme Differences	Absolute	0,117
	Positive	0,117
	Negative	-0,064
Kolmogorov-Smirnov Z		0.692
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,725

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Test* pada tabel 16, didapat nilai pada *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0,725 > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 12 halaman 115.

b. Uji Linieritas

Pengujian linieritas dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dinyatakan linier apabila nilai sig > 0,05. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel 17 berikut:

Tabel 17. Hasil Uji Linieritas

Pengaruh Fungsional	<i>p-value</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Motivasi berprestasi (Y) * Kepercayaan diri (X ₁)	0,103	0,05	Linier
Motivasi berprestasi (Y) * Dukungan sosial (X ₂)	0,718	0,05	Linier

Berdasarkan tabel 17 di atas, terlihat bahwa hubungan motivasi berprestasi (Y) dengan kepercayaan diri (X₁) dan motivasi berprestasi (Y) dengan dukungan sosial (X₂) dengan *p-value* > 0,05. Jadi, hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 13 halaman 116.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinieritas bertujuan untuk menguji model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas (independen) atau tidak. Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi antara variabel independen. Multikolinieritas dapat dilihat dengan *Variance Inflation Factor (VIF)*, jika nilai VIF <10 dan nilai *tolerance* > 0,10, maka dapat dikatakan tidak ada gejala multikolinieritas (Ghozali, 2018). Hasil uji multikolinearitas dapat dilihat dalam Tabel 18 berikut.

Tabel 18. Hasil Uji Multikolinearitas

<i>Collinearity Statistics</i>			Keterangan
Model	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>	
Kepercayaan Diri (X ₁)	0,799	1,252	Tidak terjadi multikolinearitas
Dukungan Sosial (X ₂)	0,799	1,252	Tidak terjadi multikolinearitas

Berdasarkan Tabel 18 di atas, diperoleh nilai *variance inflation factor* (VIF) variabel kepercayaan diri dan dukunga sosial memiliki nilai VIF lebih kecil dari 10, sehingga dapat disimpulkan bahwa antar variabel independen tidak terjadi multikolinearitas. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

3. Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Analisis regresi ganda digunakan untuk menguji pengaruh variabel bebas secara bersama dengan variabel terikatnya. Hasil analisis linear berganda disajikan pada tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients
		B	Std. Error	Beta
1	(Constant)	1,326	6,797	
	Kepercayaan diri (X ₁)	0,523	0,072	0,633
	Dukungan sosial (X ₂)	0,473	0,101	0,411

Berdasarkan tabel 19 di atas, maka dapat ditentukan persamaan regresi linier berganda yang dihasilkan dari penelitian ini, sebagai berikut:

$$\text{Motivasi berprestasi (Y)} = 1,326 + 0,523 \text{ Kepercayaan diri (X}_1\text{)} + 0,473$$

$$\text{Dukungan sosial (X}_2\text{)}$$

Hasil interpretasi dari persamaan regresi berganda di atas yaitu nilai konstanta (α) sebesar 1,326 artinya apabila kepercayaan diri dan dukungan sosial sama dengan nol (0), maka motivasi berprestasi sebesar 1,326.

4. Hasil Uji Hipotesis

Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis menggunakan teknik analisis uji t, uji F, dan uji determinasi. Hasil uji hipotesis dipaparkan sebagai berikut:

a. Hasil Analisis Uji t (Parsial)

Uji t (parsial) dilakukan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel bebas yaitu kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta. Hasil analisis Uji t (parsial) disajikan pada Tabel 20 sebagai berikut.

Tabel 20. Hasil Analisis Uji Parsial (*t*-test)

No	Variabel	<i>r</i> hitung	<i>t</i>	<i>sig</i>
1	Kepercayaan diri (X_1)	0,817	7,210	0,000
2	Dukungan sosial (X_2)	0,695	4,688	0,000

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 20 di atas, juga dapat ditentukan untuk menjawab hipotesis parsial dengan langkah-langkah sebagai berikut.

1) Menentukan rumusan hipotesis

H_1 : Ada pengaruh yang signifikan kepercayaan diri terhadap motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta

H_2 : Ada pengaruh yang signifikan dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta

2) Menentukan nilai t_{hitung} dan t_{tabel} dan *p-value*

a) H_1 : Rumus t_{tabel} adalah $df = n - k - 1$ atau $35 - 2 - 1 = 32$ diperoleh nilai t_{tabel} 2,037 dan *p-value* 0,000.

b) H_2 : Rumus t_{tabel} adalah $df = n - k - 1$ atau $35 - 2 - 1 = 32$ diperoleh nilai t_{tabel} 2,037 dan *p-value* 0,000.

3) Kriteria pengujian

a) Apabila *p-value* < 0,05, maka H_o ditolak dan H_a diterima.

b) Apabila *p-value* > 0,05, maka H_o diterima dan H_a ditolak.

4) Pengujian hipotesis

Variabel kepercayaan diri (X_1) didapatkan nilai $t_{hitung} 7,210 > t_{tabel} 2,037$, $p-value$ $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak, artinya H_1 yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan kepercayaan diri terhadap motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta” **diterima**. Bernilai positif, artinya jika kepercayaan diri semakin tinggi, maka motivasi berprestasi juga akan semakin tinggi.

Variabel dukungan sosial (X_2) didapatkan nilai $t_{hitung} 4,688 > t_{tabel} 2,037$, $p-value$ $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak, artinya H_2 yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta” **diterima**. Bernilai positif, artinya jika dukungan sosial semakin tinggi, maka motivasi berprestasi juga akan semakin tinggi.

b. Hasil Analisis Uji F (Simultan)

Uji hipotesis ketiga menggunakan uji F (Simultan). Uji F diperlukan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara simultan dan untuk mengetahui ketepatan model regresi yang digunakan. Uji ketepatan model bertujuan untuk mengetahui apakah perumusan model tepat atau fit. Uji hipotesis ketiga berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi pada atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta”. Hasil analisis uji F (Simultan) disajikan pada tabel 21 sebagai berikut.

Tabel 21. Hasil Analisis Uji F (Simultan)

ANOVA ^b						
<i>Model</i>		<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
1	Regression	1412,840	2	706,420	65,276	0,000 ^a
	Residual	346,303	32	10,822		
	Total	1759,143	34			

Berdasarkan tabel 21 di atas diperoleh nilai $F_{hitung} 65,276 > F_{tabel} (df 2;32) 3,29$, sedangkan $p-value 0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak, artinya H_3 yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta”, **diterima**. Dapat disimpulkan bahwa model regresi yang dipilih layak untuk menguji data dan model regresi dapat digunakan untuk memprediksi bahwa kepercayaan diri dan dukungan sosial bersama-sama berpengaruh terhadap motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta.

5. Koefisien Determinasi

Koefisien Determinasi (R^2) pada intinya digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model regresi dalam menerangkan variasi variabel dependen. Hasil analisis pada tabel 22 sebagai berikut.

Tabel 22. Hasil Analisis Koefisien Determinasi

<i>Model Summary</i>				
<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	0,896 ^a	0,803	0,791	3,28968

Koefisien determinasi Hasil dari *output* pada tabel 22 menunjukkan besarnya nilai *R Square* sebesar 0,803. Hal ini berarti 80,30% variasi motivasi berprestasi dapat dijelaskan oleh variasi dari variabel independen yaitu

kepercayaan diri dan dukungan sosial. Sisanya sebesar 19,70% dijelaskan oleh sebab-sebab yang lain di luar model, misalnya teknik, fisik, dan bakat.

Sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR) kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta disajikan pada tabel 23 sebagai berikut:

Tabel 23. Hasil Analisis Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	Sumbangan Efektif	Sumbangan Relatif
Kepercayaan diri (X_1)	51,70%	64,38%
Dukungan Sosial (X_2)	28,60%	35,62%
Jumlah	80,30%	100,00%

Berdasarkan hasil pada tabel 23 di atas, menunjukkan bahwa variabel kepercayaan diri mempunyai sumbangan sebesar 51,70% dan dukungan sosial sebesar 28,60%. Dari kedua variabel tersebut, variabel kepercayaan diri mempunyai sumbangan lebih besar terhadap motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta.

B. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Motivasi Berprestasi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan kepercayaan diri terhadap motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta yaitu sebesar 51,70%. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Ravsamjani (2021) bahwa ada pengaruh yang signifikan kepercayaan diri

terhadap motivasi berprestasi. Besarnya kontribusi kepercayaan diri terhadap motif berprestasi memiliki nilai sebesar 62,29%.

Studi Fortuna, dkk., (2023) dengan tujuan untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi pada atlet Angkat Besi dan Angkat Berat di Kalimantan Barat. Hasilnya menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi. Semakin tinggi kepercayaan diri yang dirasakan oleh atlet, maka semakin tinggi pula motivasi prestasi yang dimiliki oleh atlet. Kepercayaan diri memberikan sumbangan efektif pada motivasi berprestasi sebesar 31,7%. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Susanto (2022) menunjukkan bahwa ada pengaruh kepercayaan diri terhadap motivasi berprestasi atlet futsal Sumut Pelatda PON/XX Papua.

Kepercayaan diri memainkan peranan penting dalam motivasi untuk berprestasi, individu memotivasi dirinya sendiri dan mengatur perilaku dengan menggunakan pemikiran tentang masa depan, sehingga individu tersebut membentuk keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dirinya akan melakukan usaha lebih besar ketika individu tersebut gagal dalam menghadapi tantangan. Kecenderungan kepercayaan diri atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta dengan rata-rata 81,66 pada kategori cukup. Faktor internal yang memicu atlet memiliki motivasi berprestasi dari dalam diri yaitu kepercayaan diri. Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan cenderung memiliki motivasi berprestasi yang tinggi pula ketika berkeinginan mencapai tujuan tertentu. Kepercayaan diri juga menjadi kunci pendorong atlet untuk mencapai target atau tujuan yang sudah

ditetapkan serta mampu menghadapi hambatan atau kendala dalam pencapaian tersebut (Kusumawati, 2018: 131).

Individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi cenderung untuk memfokuskan perhatian dan usahanya pada tuntutan tugas dan berusaha meminimalisasi kesulitan yang mungkin terjadi. Manuaba & Susilawati (2019: 161) mengemukakan individu yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan lebih memiliki motivasi untuk dapat berprestasi yang tinggi pula. Hal ini dicerminkan dengan besarnya usaha yang dilakukan serta ketekunannya dalam mengatasi rintangan-rintangan yang ada. Individu akan terus mengerjakan tugastugasnya dan tidak mudah menyerah dan bertahan apabila menemui kesulitan-kesulitan. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan berusaha lebih keras di dalam mengatasi rintangan-rintangan yang ada. Begitu juga sebaliknya semakin kepercayaan diri individu rendah, individu cenderung tidak dapat memfokuskan perhatian dan usahanya pada tuntutan tugas dan tidak akan meminimalisasi kesulitan yang mungkin terjadi.

Individu yang mempunyai kepercayaan diri yang rendah akan lebih memiliki motivasi dan mencapai prestasi yang rendah pula. Kepercayaan diri yang tinggi dapat membuat individu terus mengerjakan tugas-tugasnya dan tidak mudah menyerah dan bertahan apabila menemui kesulitan-kesulitan, serta akan berusaha lebih keras didalam mengatasi rintangan-rintangan yang ada (Manuaba & Susilawati, 2019: 161). Lubis, dkk., (2019: 2) menyatakan bahwa kepercayaan diri merujuk pada keyakinan diri individu atas kemampuan dalam melakukan sesuatu tindakan. Individu akan lebih mungkin untuk bertindak dan lebih mungkin untuk

menjadi sukses apabila memiliki keyakinan untuk dapat melakukan sesuatu yang mempunyai potensi untuk dapat mengubah kejadian di lingkungannya.

Kepercayaan diri adalah sebuah kondisi dimana, kita merasa optimis dalam memandang dan menghadapi sesuatu dalam hidup. Kepercayaan diri adalah aspek fundamental dari seseorang untuk mencapai suatu prestasi. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri pasti mampu dan percaya dapat menggapai tujuan yang mereka impikan. Profil seorang atlet juga mempengaruhi rasa percaya diri yang dimiliki oleh atlet seperti riwayat prestasi atlet tersebut, dan juga kegagalan yang dialami oleh atlet tersebut dapat mempengaruhi rasa percaya dirinya. Percaya diri merupakan hal utama untuk melakukan kegiatan, karena percaya diri tanda bahwa atlet yakin dengan aktivitas yang dilakukannya (Yachsie, dkk., 2021: 2).

Kepercayaan diri ini sangatlah bergantung kepada konsep diri. Diri dapat didefinisikan sebagai sebuah gambaran fisik, perilaku, dan keadaan psikologis. Dimana setiap individu berbeda-beda dalam penggambarannya. Selain itu cara berpikir, pikiran, tingkah laku dan cita-cita kita yang diadopsi dari orang lain maupun lingkungan dimana kita tinggal. Kepercayaan diri mengacu pada keyakinan akan kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi dalam berprestasi (Hasanah, dkk., 2019: 551). Ketika individu memiliki kepercayaan diri yang baik, maka dirinya akan mampu dan yakin untuk menggerakkan motivasi, atau kemampuan kognitif dalam menyelesaikan tugasnya untuk memenuhi tujuan dalam meraih suatu prestasi.

Beberapa intervensi dapat menjadi pedoman pelatih dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet, seperti latihan visualisasi (Satriya, 2017: 2), latihan *sparring partner* (Syahid, 2017: 2). Pandini (2021: 8) menyatakan bahwa kepercayaan diri dapat ditingkatkan melalui: (1) kondisi fisik atlet yang dilatih hingga mencapai komposisi dan dimensi tubuh yang ideal dan atletis, (2) pengetahuan terapan yang meliputi tingkat konsentrasi atas pengambilan keputusan yang tepat, (3) pemangut dan disiplin (motivasi) dalam berlatih, sehingga tercipta keyakinan diri yang maksimal. Faktor lain yang harus diperhitungkan dalam melatih kepercayaan diri adalah kemampuan mengontrol emosi (Mowlaie, et al., 2011: 138). Hal ini disebabkan karena kemunculan emosi mampu merusak konsentrasi atlet dalam menampilkan performa yang baik dalam bertanding. Hal lain yang dirugikan juga pada aspek motivasi bertanding yang baik berubah menjadi motivasi untuk membuat lawan cedera atau yang lain. Hal ini mampu mengurangi konsistensi percaya diri pemain dalam bertanding karena terganggu faktor emosi yang meledak-ledak.

2. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Motivasi Berprestasi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta yaitu sebesar 28,60%. Sejalan dengan penelitian Manuaba & Susilawati (2019) hasil analisis dari dukungan sosial menunjukkan nilai sebesar 0,368, nilai t sebesar 3,844, dan signifikansi 0,000, sehingga dukungan sosial berhubungan secara signifikan dengan motivasi berprestasi. Sejalan dengan penelitian Hayes (2012) dalam penelitiannya mengungkapkan terdapat hubungan

antara keterlibatan orangtua dengan motivasi berprestasi. Hal ini juga dibuktikan dari penelitian Putra & Nurhadiani (2020) yang menyatakan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan motivasi berprestasi. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Susanto (2022) menunjukkan bahwa ada pengaruh dukungan orang tua terhadap motivasi berprestasi atlet futsal Sumut Pelatda PON/XX Papua.

Dukungan sosial merupakan bentuk pemberian informasi serta merasa dirinya dicintai dan diperhatikan, terhormat, dan dihargai, serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban timbal balik dari orangtua, kekasih atau kerabat, teman, jaringan lingkungan sosial serta dalam lingkungan masyarakat (Saputri, dkk., 2019: 62). Kecenderungan dukungan sosial atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta dengan rata-rata sebesar 68,31 dalam kategori cukup. Dukungan sosial merupakan perasaan keanggotaan dalam suatu kelompok, saling berbagi kesenangan dan aktivitas sosial. Adanya dukungan jaringan sosial akan membantu atlet untuk mengurangi stress yang dialami dengan cara memenuhi kebutuhan akan persahabatan dan kontak sosial dengan orang lain.

Dukungan atau keterlibatan orangtua sebagai orang terdekat yang dimiliki oleh seorang anak menjadi faktor yang memegang peranan penting sebagai penentu motivasi berprestasi. Faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi berasal dari luar diri (eksternal) yaitu dapat berasal dari lingkungan sekolah, keluarga, teman. Penelitian yang dilakukan oleh Hati, dkk., (2021) menyatakan terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dan motivasi berprestasi.

Semakin tinggi tingkat dukungan sosial seseorang, maka akan semakin tinggi motivasi berprestasi seseorang.

Dukungan sosial merupakan suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok. Dukungan sosial yang diperoleh dari berbagai sumber yakni keluarga, teman, sahabat, guru, teman dekat dan lain-lain (Mediastuti & Nurhadiani, 2022: 31). Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stress. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten. Seseorang ketika memiliki masalah, akan tetapi terdapat orang terdekat yang menemaninya dan memberikan cara dalam menyelesaikannya, seseorang tersebut akan lebih mudah menyelesaikannya dan juga merasa diperhatikan, dan tidak merasa sendirian.

Dukungan sosial dianggap memberikan pengaruh yang penting bagi kesehatan mental individu (Buresova, et al., 2020: 2). Dukungan sosial memberikan efek di mana individu merasa tidak sendiri serta mendapatkan dukungan dalam berbagai bentuk, sehingga bisa bertahan menghadapi masa-masa yang sulit (Vollman, et al., 2011: 146). Masa-masa sulit atlet ini dapat terkait dengan persoalan relasi dengan organisasi olahraga, adaptasi lingkungan fisik dan cuaca dalam setiap momen pertandingan di berbagai lokasi yang berbeda, termasuk tekanan dalam latihan dan pertandingan (Egan, 2019: 537).

3. Pengaruh antara Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial terhadap Motivasi Berprestasi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta yaitu sebesar 80,30%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Manuaba & Susilawati (2019) membuktikan bahwa terdapat hubungan dukungan sosial dan kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi pada remaja awal dan tengah. Selanjutnya penelitian Puspitasari, dkk., (2021) membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara dukungan sosial dan kepercayaan diri secara bersama-sama terhadap motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi yang dimiliki atlet pada dasarnya akan tercermin dari bentuk tanggung jawab dan kedisiplinan mereka saat berlatih tepat waktu, percaya diri dan yakin untuk dapat memenangkan pertandingan. Motivasi berprestasi pemain mendorong untuk memiliki persiapan matang sebelum bertanding, sehingga pemain memiliki harapan untuk sukses, mampu mengatasi tekanan-tekanan saat latihan atau bertanding serta mampu mengendalikan diri saat gagal.

Motivasi berprestasi dapat tumbuh karena dorongan dari dalam diri (intrinsik) atlet dan dari luar diri (ekstrinsik) atlet tersebut. Dukungan sosial atlet terhadap kemampuannya merupakan salah satu dorongan dari dalam dirinya. Dengan munculnya keyakinan diri yang positif dalam diri atlet, maka akan terpancar dari penampilan fisik atlet yang lebih meyakinkan, sehingga bisa dan mampu meraih prestasi terbaik. Dari luar diri atlet bisa berupa kehadiran orang

lain dalam kehidupan pribadi, yang memberikan dukungan dalam menghadapi berbagai masalah yang akan timbul dalam pertandingan. Dukungan sosial adalah suatu dorongan yang dirasakan, penghargaan, dan kepedulian yang diberikan oleh orang-orang yang berada di sekeliling individu sehingga dukungan yang dirasakan akan sangat penting. Dukungan yang diperlukan atlet tergantung pada keadaan dan situasi yang dialami.

Motivasi berprestasi penting bagi atlet karena dengan adanya dorongan, kegiatan latihan atlet tidak hanya dijadikan sebagai formalitas melainkan makna utama latihan dilakukan untuk mencapai hasil tertentu yaitu prestasi. Salah satu faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi adalah kepercayaan diri. Ketika individu memiliki keyakinan yang kuat bahwa dirinya mampu menghadapi tingkat kesulitan tugas tertentu, maka individu akan berusaha dan lebih bertanggung jawab untuk menyelesaikan tugas tersebut, berusaha menyelesaikannya meskipun mungkin tugas yang mereka hadapi termasuk sulit, tetapi dengan keyakinan dirinya yang akan mendorong individu untuk terus menerus berupaya menyelesaikan tugas-tugasnya. Bahkan individu tersebut akan berpikir tentang cara-cara yang efektif dan efisien yang mampu mereka lakukan untuk menuntaskan tugas tersebut secara bertanggung jawab. Mengembangkan kemampuan diri dan untuk berprestasi perlu adanya keyakinan diri. Individu yang menyukai kesulitan biasanya memiliki tanggung jawab pribadi untuk berprestasi, mencari umpan balik yang jelas dan lebih inovatif, sehingga individu lebih matang dalam aspek keyakinan diri, motivasional, dan seleksi.

Kepercayaan diri berhubungan dengan keyakinan diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Kepercayaan diri adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Kepercayaan diri berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya dapat dicapai, sedang kepercayaan diri menggambarkan penilaian kemampuan diri. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi ketika dalam situasi yang sulit individu dapat melakukan kontrol atas diri mereka sendiri untuk mengurangi stress dan kerentanan akan depresi (Paramita, dkk., 2021: 31).

Atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya sehingga penampilannya tetap baik, sebaliknya atlet yang memiliki pikiran negatif dan tidak percaya diri saat bertanding mengakibatkan penampilan menjadi menurun. Prestasi yang diperoleh oleh atlet salah satunya dipengaruhi oleh motivasi berprestasi. Dengan adanya motivasi maka atlet akan bekerja keras, disiplin dan memiliki semangat yang tinggi dalam proses latihan.

Dukungan sosial merupakan transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberi bantuan kepada individu lain dan bantuan itu diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan. Dukungan sosial adalah kenyamanan, bantuan, atau informasi yang diterima oleh seseorang melalui kontak formal maupun informal dengan individu atau kelompok. Dukungan sosial mencakup dukungan emosional, dorongan untuk mengungkapkan perasaan,

pemberian nasehat atau informasi, maupun bantuan secara materi (Supriyanto, 2019: 26).

Peran dari orangtua berhubungan dengan dukungan yang diarahkan terhadap anak dengan olahraga yang dijalani. Sama dengan atlet futsal, yang mana individu tersebut membutuhkan peran serta dukungan dari kedua orang tua. Orang tua memberikan dukungan kepada anaknya ketika berada di kompetisi. Dukungan tersebut termasuk penyediaan sarana, dengan cara menyediakan umpan balik kepada anak-anak mengenai sikap dan usaha, dan menampilkan bahasa tubuh yang positif.

Pelatih olahraga memegang peran strategis dalam pencapaian prestasi atlet selain orangtua. Menurut Sukadiyanto (2011: 42) pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat. Interaksi pelatih dan atlet akan menjadi faktor pencapaian prestasi normal apabila didasarkan pada pendekatan efektif positif. Di sisi lain selama masa latihan, hubungan pelatih olahraga dengan atletnya banyak membawa pengalaman bersama yang memberi efek terhadap prestasi seorang atlet.

Dukungan teman merupakan salah satu hal yang berpengaruh dan dapat menjadi model inspirasi dalam peningkatan prestasi atlet. Atlet merasa terobsesi dan mempunyai keinginan dalam dirinya untuk dapat berprestasi apa yang diperoleh temannya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Supriyanto (2019: 72) menunjukkan betapa perlunya hubungan dengan peer dan teman-teman bagi perkembangan anak. Pada usia ini anak mulai memiliki kesanggupan

menyesuaikan diri sendiri (egosentris) kepada sikap yang kooperatif (bekerjasama) atau sosiosentris (mau memperhatikan kepentingan orang lain) yang pada akhirnya anak dapat menyesuaikan dirinya dengan kelompok teman sebaya maupun dengan lingkungan masyarakat sekitarnya.

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa ada pengaruh signifikan dari variabel kepercayaan diri terhadap motivasi berprestasi. Diharapkan agar dipertimbangkan kepada para pengurus klub PB. Elang dalam meningkatkan motivasi berprestasi pada atlet dengan memperhatikan aspek kognitif, afektif, dan konatif pada diri atlet. Selanjutnya pelatih bulu tangkis agar lebih memfokuskan lagi terhadap peningkatan kepercayaan diri dan dukungan sosial kepada atlet.

C. Keterbatasan Penelitian

Secara keseluruhan, peneliti sangat menyadari bahwa penelitian masih memiliki banyak kelemahan terutama dalam pelaksanaannya. Penelitian dilakukan setinggi mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Pengumpulan data dalam penelitian hanya didasarkan pada hasil kuesioner, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian kuesioner.
2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran kuesioner kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.
3. Peneliti tidak melakukan triangulasi pada penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Ada pengaruh yang signifikan kepercayaan diri terhadap motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta, dengan *p-value* $0,000 < 0,05$. Kepercayaan diri mempunyai sumbangan sebesar 51,70% terhadap motivasi berprestasi.
2. Ada pengaruh yang signifikan dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta, dengan *p-value* $0,000 < 0,05$. Dukungan sosial mempunyai sumbangan sebesar 28,60% terhadap motivasi berprestasi.
3. Ada pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi pada atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta, dengan *p-value* $0,000 < 0,05$. Kepercayaan diri dan dukungan sosial mempunyai sumbangan sebesar 80,30% terhadap motivasi berprestasi.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan menunjukkan bukti ilmiah bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi pada atlet bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta, akan berimplikasi yaitu:

1. Setiap atlet dan pelatih selalu ingin menghasilkan yang terbaik untuk membawa nama baik dalam segala pertandingan, dan untuk menghasilkan yang terbaik tidak lepas dari motivasi berprestasi. Para atlet pun mampu meningkatkan motivasi berprestasinya dengan bantuan dan dukungan orang-orang sekitar.
2. Dukungan yang diterima atlet akan membuat para atlet merasa diterima dalam kelompok dan merasa dipedulikan oleh orang di sekitarnya, sehingga atlet tersebut dapat merasa nyaman dengan lingkungannya.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Saran kepada Atlet

Disarankan atlet dapat meningkatkan dan menjaga kepercayaan diri dan dukungan sosial agar motivasi berprestasi semakin meningkat.

2. Saran kepada Pelatih

- a. Pada penelitian ini ditemukan bahwa ada pengaruh signifikan dari variabel kepercayaan diri terhadap motivasi berprestasi. Selanjutnya agar dipertimbangkan kepada para pengurus serta pelatih khususnya bulu tangkis manapun dalam meningkatkan motivasi berprestasi pada atlet dengan memperhatikan aspek kognitif, afektif, dan konatif pada diri atlet.
- b. Pada penelitian ini ditemukan bahwa dukungan sosial signifikan mempengaruhi motivasi berprestasi pada atlet. Diharapkan pada para

pengurus dan pelatih bulu tangkis agar lebih memfokuskan lagi terhadap dukungan sosial kepada atlet.

3. Saran kepada Peneliti Selanjutnya
 - a. Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang motivasi berprestasi, maka penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk membantu peneliti meneliti motivasi berprestasi atlet. Tetapi penelitian ini masih hanya sebatas mengenai variabel kepercayaan diri dan dukungan sosial. Oleh karenanya diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti faktor-faktor lainnya.
 - b. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan pengawasan lebih ketat pada saat pengambilan data agar hasilnya lebih objektif.
 - c. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan uji triangulasi misalnya melakukan wawancara.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiluhung, R., Kristiyanto, A., & Kunta, S. (2020). The development of backhand drive stroke technique training in audiovisual based for beginner badminton athletes. *Quality in Sport*, 6(2), 14-27.
- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164-174.
- Akhmad, N., & Zainudin, F. (2019). Analisis potensi manajemen perencanaan prestasi dan sistem informasi KONI Kota Mataram. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4).
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 6(1), 93-101.
- Alim, A. (2018). Hubungan motivasi, attitude, anxiety dan self efficacy terhadap prestasi atlet tenis lapangan level junior dan senior. *MEDIKORA*, 17(2), 83-90.
- Al Rasyid, H., & Chusairi, A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pada mahasiswa Universitas Airlangga. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1306-1312.
- Alsaudi, A. T. B. D. (2020, February). The influence of drill exercise and eye coordination foot methods toward the smash skill of badminton. In *1st South Borneo International Conference on Sport Science and Education (SBICSSE 2019)* (pp. 76-82). Atlantis Press.
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Ardyanto, S. (2018). Peningkatan teknik servis pendek pada bulu tangkis melalui media audio visual. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 4(3).
- Arief, A. R. P., & Wiriawan, O. (2022). Evaluasi hasil kondisi fisik atlet bulu tangkis kategori putri Kota Sidoarjo dalam menghadapi Porprov ke VI tahun 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(8), 1-8.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.

- Aulia, M. C., & Indrawati, E. S. (2018). Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan efikasi diri pada pemain futsal putri di Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 6(4), 119-124.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi. Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bempechat, J., & Shernoff, D. J. (2012). Parental influences on achievement motivation and student engagement. In *Handbook of research on student engagement* (pp. 315-342). Springer, Boston, MA.
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235-246.
- Brown, C. J., Webb, T. L., Robinson, M. A., & Cotgreave, R. (2018). Athletes' experiences of social support during their transition out of elite sport: An interpretive phenomenological analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 71-80.
- Burešová, I., Jelínek, M., Dosedlová, J., & Klimusová, H. (2020). Predictors of mental health in adolescence: the role of personality, dispositional optimism, and social support. *Sage open*, 10(2), 2158244020917963.
- Candra, A. R. D., & Budiyanto, K. S. (2019, November). Psychological characteristics of athletes in athletic students club Universitas Negeri Semarang. In *5th International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ACPES 19)* (pp. 13-17). Atlantis Press.
- Candra, A. R. D., Setiawan, A., Hermawan, H., & Sobihin, S. (2022). Pemahaman pelatih Kota Semarang tentang teknik dan keterampilan mental olahraga sebagai proses pencapaian prestasi olahraga. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 7(2), 83-91.
- Cnen, T. W., Chiu, Y. C., & Hsu, Y. (2021). Perception of social support provided by coaches, optimism/pessimism, and psychological well-being: Gender differences and mediating effect models. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(2), 272-280.
- Cranmer, G. A., & Sollitto, M. (2015). Sport support: Received social support as a predictor of athlete satisfaction. *Communication Research Reports*, 32(3), 253-264.
- Darmawan, D., & Handayani, N. (2019). Peningkatan sikap percaya diri warga belajar melalui kegiatan project class pada program Paket C. *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment*, 3(2), 95-104.

- DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2014). Athlete social support, negative social interactions, and psychological health across a competitive sport season. *Journal of sport and exercise psychology*, 36(6), 619-630.
- Dimiyati. (2019). *Psikologi olahraga untuk sepakbola*. Yogyakarta: UNY press.
- Edmizal, E., & Maifitri, F. (2021). Pelatihan tentang kondisi fisik cabang olahraga bulu tangkis bagi pelatih bulu tangkis se Kota Padang. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 32-37.
- Egan, K. P. (2019). Supporting mental health and well-being among student-athletes. *Clinics in Sports Medicine*, 38(4), 537-544.
- Fajri, A. R. N. (2023). Hubungan antara efikasi diri dengan motivasi berprestasi atlet judo di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi*. Universitas Mercubuana Yogyakarta.
- Firmansyah, R. (2021). Analisis hubungan goal-setting terhadap motivasi berprestasi atlet floorball UNESA. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03).
- Fortuna, A. H., Lestari, W., & Fitlya, R. (2023). Hubungan kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi pada atlet angkat besi dan angkat berat di Kalimantan Barat. *Eksistensi*, 5(1).
- Gazali, N., & Cendra, R. (2021). *Peraturan dan perwasitan bulu tangkis*. Malang: Ahlimedia Book.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ibrohim, I., Setiawan, A., & Agustin, N. M. (2022). hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan ketepatan servis long forehand bulu tangkis. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga dan Kesehatan*, 9(1).
- Jalawasesa, P. V. W., & Fajar, M. K. (2022). Analisis tingkat motivasi berprestasi atlet pada kejuaraan Provinsi Taekwondo Indonesia Jawa Timur Virtual tahun 2021. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(1), 120-126.

- Kamaruddin, I., Nur, M., & Sufitriyono, S. (2020). Distributed practice learning model using audiovisual media for teaching basic skills of badminton. *Journal of Educational Science and Technology*, 6(2), 224-232.
- Karyono, T. H. (2019). *Mengenal olahraga bulu tangkis; Tahapan menuju kemajuan*. Yogyakarta: Thema Publishing.
- Komarudin. (2017). *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kurniadi, A., Huda, M. S., & Jupri, J. (2021). Pengaruh latihan pegangan raket backhand dan latihan pegangan raket gabungan terhadap ketepatan servis bulu tangkis ekstrakurikuler SMPN 2 Kota Bangun Kalimantan Timur. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), 38-51.
- Lu, F. J., Lee, W. P., Chang, Y. K., Chou, C. C., Hsu, Y. W., Lin, J. H., & Gill, D. L. (2016). Interaction of athletes' resilience and coaches' social support on the stress-burnout relationship: A conjunctive moderation perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 202-209.
- Maimunah, S. (2020). Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 275-282.
- Makruf, A. (2020). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Motivasi Berprestasi Olahraga UKM Beladiri*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, UIN Raden Intan Lampung.
- Manuaba, I. B. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2019). Hubungan dukungan sosial dan self efficacy dengan motivasi berprestasi pada remaja awal dan tengah yang tinggal di panti asuhan di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 161-170.
- Mardianti, B. A., Darmiany, D., & Setiawan, H. (2021). Hubungan dukungan sosial guru dan efikasi diri siswa dengan motivasi berprestasi siswa kelas 5 SDN Gugus V Mataram. *Journal of Science Instruction and Technology*, 1(1).
- Martins, P., Rosado, A., Ferreira, V., & Biscaia, R. (2017). Personal and social responsibility among athletes: The role of self-determination, achievement goals and engagement. *Journal of human kinetics*, 57(1), 39-50.
- Mitsalina, D., & Sudibjo, P. (2017). Identifikasi tingkat kebugaran otot atlet bulu tangkis usia 9-12 tahun dengan metode Kraus Weber. *MEDIKORA*, 16(1).

- Mowlaie, M., Besharat, M. A., Pourbohloul, S., & Azizi, L. (2011). The mediation effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between dimensions of anger and anger control with sport performance. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 138-142.
- Muhdar, M. J. (2020). Pengaruh metode latihan dan ketepatan terhadap keterampilan servis pendek backhand pada peserta ekstrakurikuler bulu tangkis. *Moralitas: Jurnal pendidikan dan studi islam*, 2(2), 30-45.
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36-45.
- Omchan, A. (2019). Peran dukungan sosial teman sebaya bagi peningkatan motivasi berprestasi pada atlet di asrama Pplp Kalimantan Barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 1-11.
- Pamungkas, R. A. (2022). *Impact self efficacy dan dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi atlet pencak silat IPSI di Pematang*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Pandini, D. M. C. I. P. (2021). Kepercayaan diri atlet: a literature review. *Satria: Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 4(1), 5-13.
- Paramita, Y., Pratitis, N. T., & Efendy, M. (2021). Motivasi berprestasi pada atlet judo di surabaya: Bagaimana peranan self-efficacy?. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 32-41.
- Purnamasari, I., Suharso, S., & Sunawan, S. (2018). Kontribusi empati dan dukungan sosial teman sebaya terhadap perilaku prososial siswa di SMP. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(2), 20-26.
- Puspitasari, Y., Lasan, B. B., & Setiyowati, A. J. (2021). Hubungan dukungan sosial dan efikasi diri terhadap motivasi berprestasi siswa SMA. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 1(10), 838-846.
- Rahma, U., & Rahayu, E. W. (2018). Peran dukungan sosial keluarga dalam membentuk kematangan karier siswa SMP. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 11(3), 194-205.
- Ramadhan, R., Subarkah, A., & Wardoyo, H. (2018). Pengembangan model latihan footwork cabang olahraga bulu tangkis. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(2), 150-158.

- Ravsamjani, F. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap motif berprestasi pada atlet Sumatera Utara di PON XIX Jawa Barat Tahun 2016. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(1), 1-10.
- Ridha, M. (2020). Teori motivasi Mcclelland dan implikasinya dalam pembelajaran Pai. *Palapa*, 8(1), 1-16.
- Rinaldi, M. (2020). *Buku jago bulu tangkis*. Tangerang Selatan: Ilmu Cemerlang Group.
- Santoso, M. D. Y. (2019). Dukungan sosial meningkatkan kualitas hidup lansia. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 5(1).
- Saputri, A. E., Raharjo, S. T., & Apsari, N. C. (2019). Dukungan sosial keluarga bagi orang dengan disabilitas sensorik. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 62.
- Saputro, Y. A., & Nugroho, S. (2014). Efektivitas masase friragedalam mengatasi gangguan/penurunan range of movement pemain bulu tangkis yang mengalami cedera pergelangan tangan. *Medikora*, (1).
- Sari, R. P., & Thamrin, W. P. (2021). Hubungan dukungan sosial dan optimisme pada atlet bulu tangkis. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 146-155.
- Satriya, P. A. (2017). Pengaruh pelatihan visualisasi terhadap kepercayaan diri atlet bulu tangkis. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2).
- Selviana, S., & Dwi, K. (2022). Pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan sepak bola pada pemain bola SSB Bintang Ragunan. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 6(2), 1-7.
- Shofiana, M. (2021). Perbedaan pukulan lob berpola dan pemberian lob tak langsung terhadap ketepatan pukulan lob dalam permainan bulu tangkis pada atlet pemula putra PB. Lindu Aji Ngaliyan. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(1), 64-70.
- Solichah, I., Warni, W. E., & Wijaya, A. B. (2022). Dukungan sosial pelatih dan internal locus of control dengan psychological well-being pada atlet disabilitas. *Indonesia Performance Journal*, 5(2), 52-59.
- Sitorus, I., & Siahaan, D. (2021). Analisis teknik permainan bulu tangkis pada atlit PB Indocafe Medan. *JURNAL PRESTASI*, 5(1), 1-9.
- Subarkah, A., & Marani, I. N. (2020). Analisis teknik dasar pukulan dalam permainan bulu tangkis. *Jurnal MensSana*, 5(2), 106-114.

- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardianto, S. (2021). Peningkatan hasil belajar servis backhand dalam permainan bulu tangkis melalui metode inquiry pada siswa SMP Negeri 4 Ponrang Kabupaten Luwu. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 1(1), 1-13.
- Sukardi. (2019). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sulfemi, W. B., & Yasita, O. (2020). Dukungan sosial teman sebaya terhadap perilaku bullying. *Jurnal Pendidikan*, 21(2), 133-147.
- Supriyanto, A. (2019). Peran pola asuh otoriter demokratis, dukungan sosial, kepercayaan diri terhadap prestasi atlet renang melalui mediator motivasi berprestasi. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15(2), 72-82.
- Suralaga, F. (2021). *Psikologi pendidikan: Implikasi dalam pembelajaran*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Suratmin, I., & Wigutomo, G. (2022). Workshop dan pengembangan model latihan fisik dan mental bagi pelatih atletik PASI Karangasem. *Proceeding Senadimas Undiksha*, 220.
- Susanto, D. B. (2022). Pengaruh kepercayaan diri dan dukungan orang tua terhadap motivasi berprestasi atlet futsal Sumatera Utara PELATDA PON XX/Papua. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 6(1), 25-32.
- Suryanto, S. (2011). Identifikasi kondisi psikologis (mental) pemanah junior di diy. *Medikora*, (1).
- Syahid, I. N. (2017). Latihan sparring partner terhadap peningkatan kepercayaan diri dan motivasi berprestasi pada Tim Bolabasket Putera Sman 1 Puri Mojokerto. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2).
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Jakarta: Cakrawala Cendikia.
- Thelwell, R. C., Wagstaff, C. R., Chapman, M. T., & Kenttä, G. (2017). Examining coaches' perceptions of how their stress influences the coach-athlete relationship. *Journal of sports sciences*, 35(19), 1928-1939.
- Triaiditya, B. S. M., Santoso, D. A., & Rubiono, G. (2020). Pengaruh sudut kemiringan raket terhadap pantulan shuttlecock bulu tangkis. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 27-39.

- Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2018). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga cup 2018. *Psikologi Konseling*, 15(2).
- Uno, H. B. (2023). *Teori motivasi dan pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Vollmann, M., Antoniw, K., Hartung, F. M., & Renner, B. (2011). Social support as mediator of the stress buffering effect of optimism: The importance of differentiating the recipients' and providers' perspective. *European Journal of Personality*, 25(2), 146-154.
- Wati, K. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara kejenuhan dengan motivasi berprestasi pada atlet sepak bola. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Jika*, 8(3), 126-136.
- Yachsie, B. T. P. W. B., Prasetyo, Y., & Hita, I. P. A. D. (2021). The relation between confidence level towards archery ability at 50 meters distance on archery athletes. *MEDIKORA*, 20(1), 1-9.
- Yane, S., Cahyadi, A., & Razikin, M. (2021). Survei motivasi berprestasi atlet bulu tangkis putra di Club se Kecamatan Pontianak Kota. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 10(2), 273-281.
- Yazid, S., Kusmaedi, N., & Paramitha, S. T. (2016). Hubungan konsentrasi dengan hasil pukulan jarak jauh (Long Stroke) pada cabang olahraga Woodball. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 50.
- Yolanda, F., & Yuliandra, R. (2021). Model latihan drop shot pada anak kelompok umur 8-11 tahun PB Srikandi Bandar Lampung. *Journal Of Physical Education*, 2(2), 35-38.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Zarwan, Z., & Hardiansyah, S. (2019). Penyusunan program latihan bulu tangkis usia sekolah dasar bagi guru PJOK. *Jurnal JPDO*, 2(1), 12-17.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Keterangan Validasi

Kepercayaan Diri		1	2	3	4
No	Aspek yang di Validasi				
1	Petunjuk penggunaan angket dinyatakan dengan jelas				✓
2	Kalimat pernyataan mudah dipahami dan tidak menimbulkan penafsiran				✓
3	Kalimat menggunakan bahasa yang baik dan benar				✓
4	Kesesuaian indikator dengan variabel kepercayaan diri				✓
5	Pernyataan yang diajukan dapat mengungkap kepercayaan diri atlet				✓

2. Komentaran dan Saran:

Perbaiki lembar Sam !

3. Kesimpulan:

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian Tugas Akhir tersebut dapat dinyatakan:

☐ Layak digunakan untuk penelitian

☒ Layak digunakan dengan perbaikan

☐ Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 17 Mei 2023

Validator,

Duwi Kurnianto Pambudi, S.Or., M.Or.
NIP 11709910727646

☐ Beri tanda ✓

Lanjutan Lampiran

Dukungan Sosial		Aspek yang di Validasi			
No		1	2	3	4
1	Petunjuk penggunaan angket dinyatakan dengan jelas			✓	
2	Kalimat pernyataan mudah dipahami dan tidak menimbulkan penafsiran			✓	
3	Kalimat menggunakan bahasa yang baik dan benar				✓
4	Kesesuaian indikator dengan variabel dukungan sosial				✓
5	Pernyataan yang diajukan dapat mengungkap dukungan sosial atlet				✓

2. Komentor dan Saran:

Sesuai dengan Saran dan masukan

3. Kesimpulan:

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian Tugas Akhir tersebut dapat dinyatakan:

☐ Layak digunakan untuk penelitian

☒ Layak digunakan dengan perbaikan

☐ Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 17 Mei 2023

Validator,

[Signature]

Duwi Kurnianto Pambudi, S.Or., M.Or.
NIP 11709910727646

☐ Beri tanda ✓

Lanjutan Lampiran

Motivasi Berprestasi				
No	Aspek yang di Validasi	1	2	3 4
1	Petunjuk penggunaan angket dinyatakan dengan jelas			✓
2	Kalimat pernyataan mudah dipahami dan tidak menimbulkan penafsiran			✓
3	Kalimat menggunakan bahasa yang baik dan benar			✓
4	Kesesuaian indikator dengan variabel motivasi berprestasi			✓
5	Pernyataan yang diajukan dapat mengungkap Motivasi Berprestasi atlet			✓

2. Komentaran dan Saran:

Demikian dengan saran

3. Kesimpulan:

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian Tugas Akhir tersebut dapat dinyatakan:

☐ Layak digunakan untuk penelitian

☒ Layak digunakan dengan perbaikan

☐ Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, *12 Mei 2015*

Validator,

[Signature]



Duwi Kurnianto Pambudi, S.Or., M.Or.
NIP 11709910727646

☐ Beri tanda ✓

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

SURAT IZIN OBSERVASI		https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-observasi
<div><div>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id</small></div></div>		
Nomor	: B/238/UN34.16/DL.16/2023	24 Mei 2023
Lampiran	: -	
Hal	: Permohonan Izin Observasi	
Yth.	PB. ELANG YOGYAKARTA Bpk H. Panut Wydiatmoko	
<p>Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini, akan melaksanakan observasi di lingkungan instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka untuk melengkapi tugas mata kuliah "SKRIPSI" atas nama :</p>		
Nama	: Ardhana Falih Pangestu	
NIM	: 19603144009	
Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan	
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan - S1	
Waktu Pelaksanaan Observasi	: 25 Mei - 1 Juni 2023	
Judul / Keperluan	: PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP MOTIVASI ATLET BULUTANGKIS PB. ELANG YOGYAKARTA	
<p>Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.</p> <p>Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.</p>		
		<div><p>Wakil Dekan Bidang Akademik, Mahasiswa dan Alumni,</p><p>Dr. Guntur, M.Pd. NIP. 19810926 200604 1 001</p></div>
Tembusan :		
1. Kepala Layanan Administrasi;		
2. Mahasiswa yang bersangkutan.		

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari Klub

	PERKUMPULAN BULU TANGKIS ELANG YOGYAKARTA
SEKRETARIAT : Serangan NG II / 78 081392228772, 08164264272 Yogyakarta 55262	
<u>Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian</u>	
Yang bertanda dibawah ini :	
Nama	: H. Panut Widyatmoko
Jabatan	: Ketua
Klub	: PB. Elang Yogyakarta
Alamat	: Serangan NG II/78 RT 08 RW 02 Kel. Notopajan Kem. Ngampilan
Dengan ini menerangkan bahwa	
Nama	: Ardhana Falih Pengestu
NIM	: 19603144009
Program Studi	: IKOR
Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Lembaga	: Universitas Negeri Yogyakarta
Telah melakukan penelitian di PB. Elang dalam rangka pengambilan data untuk keperluan skripsi yang berjudul "Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Atlet Bulutangkis PB. Elang Yogyakarta.	
Demikian surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan digunakan dengan seperlunya.	
Yogyakarta, 3 Juni 2023	
Ketua PB. Elang	
	
H. Panut Widyatmoko	

Lampiran 4. Kuisisioner Uji Coba

Salam Olahraga,

Semoga Anda selalu mendapat berkah serta perlindungan dari Tuhan, sehingga dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari. Saya Ardhana Falih Pangestu, dengan skripsi berjudul “Pengaruh Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial terhadap Motivasi Atlet Bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta”. Peneliti merupakan mahasiswa Departemen Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang saat ini sedang melakukan penelitian dalam rangka penyelesaian skripsi. Peneliti mengharap kesediaan Anda untuk dapat berpartisipasi dalam penelitian ini.

Anda dipersilakan untuk mengisi kuesioner ini dengan mengikuti petunjuk pengisian yang diberikan dan **TIDAK ADA JAWABAN SALAH** dalam kuesioner ini. Anda diharapkan mengisi jawaban sesuai keadaan Anda saat ini. Data diri dan semua jawaban Anda akan diolah secara general, bukan perorangan. Data dalam penelitian ini akan dijaga **KERAHASIAAN** nya dan hanya untuk kepentingan penelitian. Atas perhatian dan bantuannya peneliti ucapkan terima kasih.

Isilah Terlebih Dahulu Identitas Anda:

Nama :

Usia :

Lama : < 5 tahun > 5 tahun

menjadi atlet

PETUNJUK PENGISIAN

Pilihlah jawaban dengan memberi tanda *checklist* (√) pada salah satu jawaban yang paling sesuai menurut Anda. Adapun alternatif jawaban adalah sebagai berikut:

Sangat Setuju (SS)
Setuju (S)
Tidak Setuju (TS)
Sangat Tidak Setuju (STS)

Variabel Kepercayaan Diri (X₁)

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya percaya pada kemampuan saya sendiri				
2	Saya bisa melakukan tugas saya				
3	Saya tidak mudah menyerah				
4	Saya tidak bisa membuat keputusan				
5	Saya memiliki harapan-harapan yang baik				
6	Saya tidak percaya diri				
7	Saya selalu mencoba yang terbaik				
8	Saya memiliki keyakinan				
9	Saya tidak antusias				
10	Saya kurang mempunyai tekad untuk berprestasi				
11	Saya melakukan sesuatu dengan kemampuan saya sendiri				
12	Saya mencoba melakukan sesuatu sendiri				
13	Saya mengikuti keinginan saya sendiri				
14	Saya tidak bergantung pada orang lain				
15	Saya jarang berlatih				
16	Saya sulit menjaga semangat saya				
17	Saya tidak dapat memecahkan masalah				
18	Saya mengakui kesalahan saya				
19	Saya tidak menyalahkan orang lain atas kesalahan saya				
20	Saya jarang minta maaf atas kesalahan saya				
21	Saya terbuka untuk saran				
22	Saya tidak mau menerima risiko				
23	Saya bermain adil selama pertandingan				
24	Saya menerima keputusan				
25	Saya meremehkan lawan saya				

26	Saya sulit menerima kekalahan				
27	Saya bisa menyuarakan pendapat saya				
28	Saya berani mengikuti turnamen				
29	Saya tidak takut pada pertandingan				
30	Saya tidak takut pada penampilan lawan saya				
31	Saya tidak tangguh secara mental				
32	Saya gampang terintimidasi oleh lawan saya				
33	Saya bukan orang yang gigih				
34	Saya mudah bergaul				
35	Saya tidak merasa canggung dalam situasi sosial				
36	Saya sulit bisa menyesuaikan diri				
37	Saya sering merasa gugup jika akan bertanding				

Variabel Dukungan Sosial (X₂)

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Keluarga turut memberikan semangat sebelum saya bertanding				
2	Saya kurang memperhatikan perasaan khawatir yang muncul secara mendadak sebelum saya bertanding				
3	Saat saya bersemangat, justru saya meremehkan kemampuan saya				
4	Saya jarang bertanya kepada orang tua tentang keadaan saya				
5	Teman turut menenangkan saya saat panik sebelum pertandingan				
6	Ketika saya mendapat permasalahan dalam pertandingan, pelatih memberikan bantuan kepada saya				
7	Keluarga saya menayakan keadaan saya ketika saya gelisah				
8	Orang lain kurang mempedulikan saya ketika saya sedang menghadapi ketakutan akan pertandingan				
9	Pelatih kurang peduli saat saya mengalami kesulitan dalam latihan				
10	Setiap saya gelisah pelatih akan membuat suasana ceria				
11	Pelatih memberikan strategi taktik dalam pertandingan				
12	Pelatih enggan memberikan informasi yang saya butuhkan saat saya ragu				
13	Saran yang saya dapat dari pelatih, terkadang membuat saya jadi kurang percaya diri				
14	Ketika saya lupa mempraktekkan suatu gerakan, pelatih akan mendemonstrasikan lagi				
15	Pelatih memberikan petunjuk teknik yang benar dalam bertanding				
16	Teman memberikan penjelasan setiap saya merasa sulit menerima petunjuk dari pelatih				
17	Tim pelatih enggan memberikan petunjuk peraturan dalam pertandingan				
18	Saya dan lawan akan saling memuji setiap				

	selesai pertandingan				
19	Pelatih mengakui kemampuan yang saya miliki				
20	Disaat saya menang, saya merasa kecewa dengan kemenangan yang saya peroleh				
21	Orang tua memberikan dukungan untuk menang dalam pertandingan				
22	Keluarga dan pelatih sama-sama mendukung untuk keberhasilan pertandingan saya				
23	Keluarga bersikap acuh saat saya akan bertanding				
24	Keluarga selalu memberikan dana untuk kebutuhan pertandingan saya				
25	Setiap mengikuti pertandingan, tim pelatih menyiapkan segala perlengkapan				
26	Orang tua memberikan segala peralatan yang saya butuhkan untuk latihan				
27	Saat saya butuh peralatan latihan, tim pelatih enggan menyiapkan				
28	Pelatih memberikan umpan balik tentang strategi, setelah pertandingan				
29	Setiap saya gagal pelatih akan memberikan umpan balik yang membangkitkan semangat saya				
30	Pelatih ersikap acuh kepada saya, saat saya gagal dalam pertandingan				

Variabel Motivasi Berprestasi (Y)

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya berlatih lebih giat dari atlet-atlet lainnya supaya dapat memenangkan pertandingan				
2	Saya totalitas dalam bertanding, meskipun beresiko cedera				
3	Saya lebih suka latihan yang ringan-ringan saja karena saya tidak memiliki target untuk menang				
4	Daripada saya kalah dalam pertandingan, lebih baik saya menyerah duluan				
5	Saya termotivasi berlatih lebih giat, khususnya pada pertandingan yang lebih tinggi tingkatannya				
6	Mengikuti pertandingan yang tingkatannya tinggi membuat saya semangat untuk jadi juara				
7	Saya mengikuti pertandingan untuk membuat teknik dan pengalaman saya makin bertambah				
8	Apapun hasil pertandingan pelatih selalu memberikan semangat				
9	Menurut saya memenangkan pertandingan untuk membanggakan keluarga hal yang biasa				
10	Menurut pelatih saya menghasilkan pertandingan yang maksimal				
11	Saya keberatan apabila disuruh melakukan teknik baru dalam pertandingan diluar kebiasaan saya				
12	Saya merupakan orang yang tidak dapat menerima pendapat/masukan dari orang lain				
13	Saya tetap latihan meskipun tidak ada pertandingan dalam waktu dekat				
14	Saya meminta program latihan tambahan untuk berlatih mandiri kepada pelatih				
15	Saya suka apabila pelatih memberikan teknik baru				
16	Saya mulai latihan saat mendekati pertandingan				
17	Setiap pelatih memberikan masukan kepada saya, saya tidak menghiraukan hingga saya mengulangi kesalahan yang sama				
18	Saya sering melewatkan program latihan tambahan mandiri yang diberikan oleh pelatih				
19	Saya suka pada tugas untuk mempelajari gerakan/teknik baru dari pelatih				
20	Saya berusaha mencari cara lain untuk menghindari rutinitas, agar dapat menyelesaikan tugas dengan lebih baik				
21	Saya merasa keberatan jika diberikan tambahan latihan diluar rutinitas latihan saya				

22	Setiap diberikan instruksi saya akan melakukannya dengan seefektif mungkin				
23	Apabila mendapat teknik baru dari pelatih, saya sulit menyelesaikannya				
24	Instruksi yang diberikan oleh pelatih, saya selesaikan dengan baik				
25	Saya tidak bisa menyesuaikan dengan perintah dari pelatih				
26	Saya perlu memahami terlebih dahulu instruksi dari pelatih baru bisa memperagakannya dengan baik				
27	Waktu terbatas yang diberikan untuk menyelesaikan tugas/teknik baru membuat saya bersemangat				
28	Dengan waktu terbatas yang diberikan pelatih untuk menyelesaikan tugas/teknik baru, saya lebih suka bersantai-santai				
29	Saya lebih baik merasa sakit tetapi menang				
30	Di saat saya mengalami kekalahan, saya akan meningkatkan latihan				
31	Saya tetap akan ikut dalam berbagai pertandingan hingga saya memperoleh prestasi puncak				
32	Sebelum mengikuti pertandingan saya konsultasi dengan orang “pintar”				
33	Saya belum merasa puas sebelum menyandang juara 1				
34	Memenangkan pertandingan bukan merupakan hal yang penting				

Lampiran 5. Data Uji Coba

VARIABEL KEPERCAYAAN DIRI

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	Σ
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	1	4	3	1	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	130
2	4	3	3	4	3	3	4	4	4	2	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	4	4	4	2	4	120
3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	1	3	3	1	3	3	3	1	3	4	4	3	3	3	3	3	3	110
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	2	4	4	4	4	4	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	128
5	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	134
6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	1	3	4	4	4	4	4	2	4	135
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	114
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	111
9	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	106
10	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	1	3	3	4	2	2	3	3	1	4	4	1	4	4	3	3	1	3	3	4	3	2	3	3	3	108
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	110
12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	1	4	2	2	2	2	2	2	2	91
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	109
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	115
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	114
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	73
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	111
18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	77
19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	143
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	76

VARIABEL DUKUNGAN SOSIAL

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Σ
1	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	102
2	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	105
3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	103
4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	97
5	4	2	2	4	2	2	3	4	4	2	3	4	2	2	4	2	3	4	4	2	3	3	4	4	2	3	2	4	2	2	88
6	2	3	1	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	82
7	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	88
8	3	4	1	2	4	2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	88
9	2	2	1	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	63
10	4	2	2	2	2	3	3	4	4	2	3	4	2	2	4	3	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	2	2	2	2	86
11	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	108
12	3	3	1	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	80
13	3	3	1	1	3	4	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	3	3	3	2	2	2	3	3	77
14	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	73
15	3	3	1	1	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	3	3	3	2	1	2	2	2	63
16	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	106
17	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	86
18	3	2	4	1	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	4	2	2	2	73
19	1	3	1	1	3	3	1	1	1	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	1	1	1	3	2	1	2	3	3	64
20	1	3	1	1	3	2	1	1	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	49

VARIABEL MOTIVASI BERPRESTASI

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	Σ	
1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	71		
2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	85	
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	69		
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	101		
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	68		
6	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	76	
7	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	85	
8	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	75	
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	101		
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	68	
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	100	
12	1	1	1	1	1	2	1	1	2	3	3	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	1	1	1	1	2	2	1	1	56	
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	99	
14	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	96	
15	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	65	
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	71	
17	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	97	
18	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	3	100	
19	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	105
20	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	99	

Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas

VARIABEL KEPERCAYAAN DIRI

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	218.4000	1454.463	.948	.747
BUTIR 02	218.4000	1462.042	.807	.748
BUTIR 03	218.4500	1461.418	.858	.748
BUTIR 04	218.4000	1454.463	.948	.747
BUTIR 05	218.4500	1461.418	.858	.748
BUTIR 06	218.4000	1462.042	.807	.748
BUTIR 07	218.4000	1454.463	.948	.747
BUTIR 08	218.5000	1453.000	.879	.747
BUTIR 09	218.4000	1454.463	.948	.747
BUTIR 10	218.7500	1479.776	.544	.752
BUTIR 11	218.4000	1454.463	.948	.747
BUTIR 12	218.8000	1477.958	.459	.752
BUTIR 13	219.0000	1508.316	-.032	.757
BUTIR 14	218.4000	1454.463	.948	.747
BUTIR 15	218.7500	1479.776	.544	.752
BUTIR 16	218.4000	1462.042	.807	.748
BUTIR 17	218.5000	1453.000	.879	.747
BUTIR 18	218.5000	1453.000	.879	.747
BUTIR 19	218.4000	1454.463	.948	.747
BUTIR 20	218.4000	1454.463	.948	.747
BUTIR 21	218.8500	1487.924	.251	.754
BUTIR 22	218.2000	1468.695	.612	.750
BUTIR 23	218.3000	1476.853	.553	.751
BUTIR 24	218.8500	1487.924	.251	.754
BUTIR 25	218.3000	1478.642	.468	.752
BUTIR 26	218.3000	1477.589	.486	.751
BUTIR 27	218.4000	1454.463	.948	.747
BUTIR 28	218.5500	1482.155	.623	.752
BUTIR 29	219.1000	1504.621	.008	.757
BUTIR 30	218.5000	1481.316	.584	.752
BUTIR 31	218.4500	1461.418	.858	.748
BUTIR 32	218.4000	1462.042	.807	.748
BUTIR 33	218.4000	1454.463	.948	.747
BUTIR 34	218.5000	1453.000	.879	.747
BUTIR 35	218.4000	1454.463	.948	.747
BUTIR 36	218.7500	1479.776	.544	.752
BUTIR 37	218.4000	1454.463	.948	.747
Total	110.7500	376.724	1.000	.970

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.983	33

VARIABEL DUKUNGAN SOSIAL

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	165.1500	1054.134	.747	.744
BUTIR 02	165.0000	1074.211	.555	.749
BUTIR 03	165.9000	1050.937	.581	.744
BUTIR 04	165.8000	1047.116	.689	.743
BUTIR 05	165.0000	1074.211	.555	.749
BUTIR 06	165.0000	1092.842	.179	.754
BUTIR 07	165.5500	1052.682	.728	.744
BUTIR 08	165.1500	1054.134	.747	.744
BUTIR 09	165.1500	1054.134	.747	.744
BUTIR 10	165.0000	1074.211	.555	.749
BUTIR 11	165.4500	1065.103	.723	.747
BUTIR 12	165.2500	1054.197	.807	.744
BUTIR 13	165.2000	1065.958	.733	.747
BUTIR 14	165.2000	1065.958	.733	.747
BUTIR 15	165.2000	1061.432	.755	.746
BUTIR 16	165.5000	1086.579	.352	.753
BUTIR 17	165.4500	1080.471	.519	.751
BUTIR 18	165.3000	1072.958	.542	.749
BUTIR 19	165.4000	1058.463	.691	.746
BUTIR 20	165.2500	1086.408	.282	.753
BUTIR 21	165.2000	1069.432	.739	.748
BUTIR 22	165.6000	1053.411	.758	.744
BUTIR 23	165.1500	1054.134	.747	.744
BUTIR 24	165.1500	1054.134	.747	.744
BUTIR 25	165.0500	1067.208	.739	.748
BUTIR 26	165.5000	1065.842	.777	.747
BUTIR 27	165.5500	1056.471	.604	.745
BUTIR 28	165.4500	1066.682	.631	.748
BUTIR 29	165.2000	1065.958	.733	.747
BUTIR 30	165.2000	1065.958	.733	.747
Total	84.0500	275.208	1.000	.955

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.947	27

VARIABEL MOTIVASI BERPRESTASI

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	166.2000	945.642	.931	.749
BUTIR 02	166.4500	947.629	.832	.750
BUTIR 03	166.3500	951.713	.792	.751
BUTIR 04	166.3000	949.063	.850	.750
BUTIR 05	166.4500	955.313	.739	.752
BUTIR 06	166.4500	964.261	.590	.754
BUTIR 07	166.2500	949.039	.739	.750
BUTIR 08	166.2000	945.642	.931	.749
BUTIR 09	166.2500	959.355	.668	.753
BUTIR 10	166.0000	956.947	.575	.753
BUTIR 11	166.0500	948.576	.689	.750
BUTIR 12	166.2000	945.642	.931	.749
BUTIR 13	166.4500	947.629	.832	.750
BUTIR 14	166.3500	951.713	.792	.751
BUTIR 15	166.2000	945.642	.931	.749
BUTIR 16	166.2000	945.642	.931	.749
BUTIR 17	166.1500	942.450	.898	.748
BUTIR 18	165.8500	955.187	.543	.752
BUTIR 19	166.0500	948.576	.689	.750
BUTIR 20	166.0000	956.947	.575	.753
BUTIR 21	166.1500	970.871	.220	.757
BUTIR 22	166.0000	956.947	.575	.753
BUTIR 23	166.2000	945.642	.931	.749
BUTIR 24	166.2000	945.642	.931	.749
BUTIR 25	165.9500	966.892	.339	.755
BUTIR 26	166.0000	956.947	.575	.753
BUTIR 27	166.2000	945.642	.931	.749
BUTIR 28	166.4500	947.629	.832	.750
BUTIR 29	166.3500	951.713	.792	.751
BUTIR 30	166.3000	949.063	.850	.750
BUTIR 31	166.3500	969.292	.368	.756
BUTIR 32	166.4500	964.261	.590	.754
BUTIR 33	166.2500	949.039	.739	.750
BUTIR 34	166.2000	945.642	.931	.749
Total	84.3500	245.187	1.000	.975

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.979	31

Lampiran 7. Kuisisioner Penelitian

Salam Olahraga,

Semoga Anda selalu mendapat berkah serta perlindungan dari Tuhan, sehingga dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari. Saya Ardhana Falih Pangestu, dengan skripsi berjudul “Pengaruh Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial terhadap Motivasi Atlet Bulu tangkis PB. Elang Yogyakarta”. Peneliti merupakan mahasiswa Departemen Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang saat ini sedang melakukan penelitian dalam rangka penyelesaian skripsi. Peneliti mengharap kesediaan Anda untuk dapat berpartisipasi dalam penelitian ini.

Anda dipersilakan untuk mengisi kuesioner ini dengan mengikuti petunjuk pengisian yang diberikan dan **TIDAK ADA JAWABAN SALAH** dalam kuesioner ini. Anda diharapkan mengisi jawaban sesuai keadaan Anda saat ini. Data diri dan semua jawaban Anda akan diolah secara general, bukan perorangan. Data dalam penelitian ini akan dijaga **KERAHASIAAN** nya dan hanya untuk kepentingan penelitian. Atas perhatian dan bantuannya peneliti ucapkan terima kasih.

Isilah Terlebih Dahulu Identitas Anda:

Nama :

Usia :

Lama : < 5 tahun > 5 tahun

menjadi atlet

PETUNJUK PENGISIAN

Pilihlah jawaban dengan memberi tanda *checklist* (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai menurut Anda. Adapun alternatif jawaban adalah sebagai berikut:

Sangat Setuju (SS)
Setuju (S)
Tidak Setuju (TS)
Sangat Tidak Setuju (STS)

Variabel Kepercayaan Diri (X₁)

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya percaya pada kemampuan saya sendiri				
2	Saya bisa melakukan tugas saya				
3	Saya tidak mudah menyerah				
4	Saya tidak bisa membuat keputusan				
5	Saya memiliki harapan-harapan yang baik				
6	Saya tidak percaya diri				
7	Saya selalu mencoba yang terbaik				
8	Saya memiliki keyakinan				
9	Saya tidak antusias				
10	Saya kurang mempunyai tekad untuk berprestasi				
11	Saya melakukan sesuatu dengan kemampuan saya sendiri				
12	Saya mencoba melakukan sesuatu sendiri				
13	Saya tidak bergantung pada orang lain				
14	Saya jarang berlatih				
15	Saya sulit menjaga semangat saya				
16	Saya tidak dapat memecahkan masalah				
17	Saya mengakui kesalahan saya				
18	Saya tidak menyalahkan orang lain atas kesalahan saya				
19	Saya jarang minta maaf atas kesalahan saya				
20	Saya tidak mau menerima risiko				
21	Saya bermain adil selama pertandingan				
22	Saya meremehkan lawan saya				
23	Saya sulit menerima kekalahan				
24	Saya bisa menyuarakan pendapat saya				
25	Saya berani mengikuti turnamen				
26	Saya tidak takut pada penampilan lawan saya				
27	Saya tidak tangguh secara mental				
28	Saya gampang terintimidasi oleh lawan saya				
29	Saya bukan orang yang gigih				
30	Saya mudah bergaul				

31	Saya tidak merasa canggung dalam situasi sosial				
32	Saya sulit bisa menyesuaikan diri				
33	Saya sering merasa gugup jika akan bertanding				

Variabel Dukungan Sosial (X₂)

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Keluarga turut memberikan semangat sebelum saya bertanding				
2	Saya kurang memperhatikan perasaan khawatir yang muncul secara mendadak sebelum saya bertanding				
3	Saat saya bersemangat, justru saya meremehkan kemampuan saya				
4	Saya jarang bertanya kepada orang tua tentang keadaan saya				
5	Teman turut menenangkan saya saat panik sebelum pertandingan				
6	Keluarga saya menayakan keadaan saya ketika saya gelisah				
7	Orang lain kurang mempedulikan saya ketika saya sedang menghadapi ketakutan akan pertandingan				
8	Pelatih kurang peduli saat saya mengalami kesulitan dalam latihan				
9	Setiap saya gelisah pelatih akan membuat suasana ceria				
10	Pelatih memberikan strategi taktik dalam pertandingan				
11	Pelatih enggan memberikan informasi yang saya butuhkan saat saya ragu				
12	Saran yang saya dapat dari pelatih, terkadang membuat saya jadi kurang percaya diri				
13	Ketika saya lupa mempraktekkan suatu gerakan, pelatih akan mendemonstrasikan lagi				
14	Pelatih memberikan petunjuk teknik yang benar dalam bertanding				
15	Tim pelatih enggan memberikan petunjuk peraturan dalam pertandingan				
16	Saya dan lawan akan saling memuji setiap selesai pertandingan				
17	Disaat saya menang, saya merasa kecewa dengan kemenangan yang saya peroleh				
18	Orang tua memberikan dukungan untuk menang dalam pertandingan				
19	Keluarga dan pelatih sama-sama mendukung				

	untuk keberhasilan pertandingan saya				
20	Keluarga bersikap acuh saat saya akan bertanding				
21	Keluarga selalu memberikan dana untuk kebutuhan pertandingan saya				
22	Setiap mengikuti pertandingan, tim pelatih menyiapkan segala perlengkapan				
23	Orang tua memberikan segala peralatan yang saya butuhkan untuk latihan				
24	Saat saya butuh peralatan latihan, tim pelatih enggan menyiapkan				
25	Pelatih memberikan umpan balik tentang strategi, setelah pertandingan				
26	Setiap saya gagal pelatih akan memberikan umpan balik yang membangkitkan semangat				
27	Pelatih ersikap acuh kepada saya, saat saya gagal dalam pertandingan				

Variabel Motivasi Berprestasi (Y)

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya berlatih lebih giat dari atlet-atlet lainnya supaya dapat memenangkan pertandingan				
2	Saya totalitas dalam bertanding, meskipun beresiko cedera				
3	Saya lebih suka latihan yang ringan-ringan saja karena saya tidak memiliki target untuk menang				
4	Daripada saya kalah dalam pertandingan, lebih baik saya menyerah duluan				
5	Saya termotivasi berlatih lebih giat, khususnya pada pertandingan yang lebih tinggi tingkatannya				
6	Mengikuti pertandingan yang tingkatannya tinggi membuat saya semangat untuk jadi juara				
7	Saya mengikuti pertandingan untuk membuat teknik dan pengalaman saya makin bertambah				
8	Apapun hasil pertandingan pelatih selalu memberikan semangat				
9	Menurut saya memenangkan pertandingan untuk membanggakan keluarga hal yang biasa				
10	Menurut pelatih saya menghasilkan pertandingan yang maksimal				
11	Saya keberatan apabila disuruh melakukan teknik baru dalam pertandingan diluar kebiasaan saya				
12	Saya merupakan orang yang tidak dapat menerima pendapat/masukan dari orang lain				
13	Saya tetap latihan meskipun tidak ada				

	pertandingan dalam waktu dekat				
14	Saya meminta program latihan tambahan untuk berlatih mandiri kepada pelatih				
15	Saya suka apabila pelatih memberikan teknik baru				
16	Saya mulai latihan saat mendekati pertandingan				
17	Setiap pelatih memberikan masukan kepada saya, saya tidak menghiraukan hingga saya mengulangi kesalahan yang sama				
18	Saya sering melewatkan program latihan tambahan mandiri yang diberikan oleh pelatih				
19	Saya suka pada tugas untuk mempelajari teknik baru dari pelatih				
20	Saya berusaha mencari cara lain untuk menghindari rutinitas, agar dapat menyelesaikan tugas dengan lebih baik				
21	Setiap diberikan instruksi saya akan melakukannya dengan seefektif mungkin				
22	Apabila mendapat teknik baru dari pelatih, saya sulit menyelesaikannya				
23	Instruksi yang diberikan oleh pelatih, saya selesaikan dengan baik				
24	Saya perlu memahami dahulu instruksi dari pelatih baru bisa memperagakannya dengan baik				
25	Waktu terbatas yang diberikan untuk menyelesaikan tugas/teknik baru membuat saya bersemangat				
26	Dengan waktu terbatas yang diberikan pelatih untuk menyelesaikan tugas/teknik baru, saya lebih suka bersantai-santai				
27	Saya lebih baik merasa sakit tetapi menang				
28	Di saat saya mengalami kekalahan, saya akan meningkatkan latihan				
29	Sebelum mengikuti pertandingan saya konsultasi dengan orang “pintar”				
30	Saya belum merasa puas sebelum menyandang juara 1				
31	Memenangkan pertandingan bukan merupakan hal yang penting				

Lampiran 8. Data Penelitian

KEPERCAYAAN DIRI

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	Σ	
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	1	2	2	2	90	
2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	76	
3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	85	
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	76	
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	97	
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	79
7	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	85
8	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	86
9	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	78	
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	89	
11	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	73	
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	90	
13	1	1	1	1	3	2	1	1	2	3	3	1	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	78	
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	3	2	90	
15	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	87	
16	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	73	
17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	73	
18	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	96	
19	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	84	
20	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	85	
21	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	86	
22	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	73	
23	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	84	
24	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	70	
25	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	89	
26	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	68	
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	69	
28	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	86	
29	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	71	
30	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	91	
31	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	77	
32	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	70	
33	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	80	
34	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	73	
35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	101	

DUKUNGAN SOSIAL

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	Σ
1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	67
2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	69
4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70
5	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	77
6	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	64
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	3	2	1	1	2	3	66
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	64
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	74
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	78
11	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	68
12	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	75
13	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	63
14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	68
15	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	75
16	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	70
17	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	70
18	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80
19	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	61
20	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	70
21	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	68
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	75
23	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	1	1	1	3	3	3	1	2	2	3	57
24	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	70
25	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	69
26	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	64
27	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	58
28	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	64
29	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	61
30	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	3	2	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	79
31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	55
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	71
33	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	65
34	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	69
35	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75

MOTIVASI BERPRESTASI

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Σ	
1	3	3	3	3	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	79	
2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	68	
3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	76	
4	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	71	
5	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91	
6	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	68	
7	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	75	
8	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	82	
9	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	78	
10	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87	
11	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	75	
12	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82	
13	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	2	1	1	2	3	3	1	3	3	73	
14	3	2	2	3	2	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	78
15	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	80	
16	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	71
17	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	67
18	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	90	
19	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	73	
20	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	83	
21	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	83	
22	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	76	
23	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	75	
24	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	76	
25	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	80	
26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	72	
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	65	
28	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	79	
29	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62	
30	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88	
31	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	67	
32	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	71	
33	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	77	
34	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	68	
35	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84	

Lampiran 9. Deskriptif Statistik

Statistics				
		Kepercayaan Diri (X1)	Dukungan Sosial (X2)	Motivasi Berprestasi (Y)
N	Valid	35	35	35
	Missing	0	0	0
Mean		81,66	68,31	76,29
Median		84,00	69,00	76,00
Mode		73,00	70,00	68,00 ^a
Std. Deviation		8,71	6,26	7,19
Minimum		68,00	55,00	62,00
Maximum		101,00	80,00	91,00
Sum		2858,00	2391,00	2670,00

a, Multiple modes exist, The smallest value is shown

Kepercayaan Diri (X1)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	68	1	2,9	2,9	2,9
	69	1	2,9	2,9	5,7
	70	2	5,7	5,7	11,4
	71	1	2,9	2,9	14,3
	73	5	14,3	14,3	28,6
	76	2	5,7	5,7	34,3
	77	1	2,9	2,9	37,1
	78	2	5,7	5,7	42,9
	79	1	2,9	2,9	45,7
	80	1	2,9	2,9	48,6
	84	2	5,7	5,7	54,3
	85	3	8,6	8,6	62,9
	86	3	8,6	8,6	71,4
	87	1	2,9	2,9	74,3
	89	2	5,7	5,7	80,0
	90	3	8,6	8,6	88,6
	91	1	2,9	2,9	91,4
	96	1	2,9	2,9	94,3
	97	1	2,9	2,9	97,1
	101	1	2,9	2,9	100,0
Total		35	100,0	100,0	

Dukungan Sosial (X2)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	55	1	2,9	2,9	2,9
	57	1	2,9	2,9	5,7
	58	1	2,9	2,9	8,6
	61	2	5,7	5,7	14,3
	62	1	2,9	2,9	17,1
	63	1	2,9	2,9	20,0
	64	4	11,4	11,4	31,4
	65	1	2,9	2,9	34,3
	66	1	2,9	2,9	37,1
	67	1	2,9	2,9	40,0
	68	3	8,6	8,6	48,6
	69	3	8,6	8,6	57,1
	70	5	14,3	14,3	71,4
	71	1	2,9	2,9	74,3
	74	1	2,9	2,9	77,1
	75	4	11,4	11,4	88,6
	77	1	2,9	2,9	91,4
	78	1	2,9	2,9	94,3
	79	1	2,9	2,9	97,1
	80	1	2,9	2,9	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Motivasi Berprestasi (Y)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	62	1	2,9	2,9	2,9
	65	1	2,9	2,9	5,7
	67	2	5,7	5,7	11,4
	68	3	8,6	8,6	20,0
	71	3	8,6	8,6	28,6
	72	1	2,9	2,9	31,4
	73	2	5,7	5,7	37,1
	75	3	8,6	8,6	45,7
	76	3	8,6	8,6	54,3
	77	1	2,9	2,9	57,1
	78	2	5,7	5,7	62,9
	79	2	5,7	5,7	68,6
	80	2	5,7	5,7	74,3

82	2	5,7	5,7	80,0
83	2	5,7	5,7	85,7
84	1	2,9	2,9	88,6
87	1	2,9	2,9	91,4
88	1	2,9	2,9	94,3
90	1	2,9	2,9	97,1
91	1	2,9	2,9	100,0
Total	35	100,0	100,0	

Lampiran 10. Menghitung Norma Penilaian

Tabel. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Tinggi
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Tinggi
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$	Rendah
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Rendah

Keterangan:

X = rata-rata

$Mi = \frac{1}{2}$ (skor maks ideal + skor min ideal)

$Sbi = \frac{1}{6}$ (skor maks ideal – skor min ideal)

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor terendah

Variabel Kepercayaan Diri

Skor maks ideal = $33 \times 4 = 132$

Skor min ideal = $33 \times 1 = 33$

$Mi = \frac{1}{2} (132 + 33) = 82,5$

$Sbi = \frac{1}{6} (132 - 33) = 16,5$

Sangat Tinggi : $Mi + 1,8 Sbi < X$
: $82,5 + (1,8 \times 16,5) < X$
: **$112 < X$**

Tinggi : $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$
: $82,5 + (0,6 \times 16,5) < X \leq 82,5 + (1,8 \times 16,5)$
: **$92 < X \leq 112$**

Cukup : $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$
: $82,5 - (0,6 \times 16,5) < X \leq 82,5 + (0,6 \times 16,5)$
: **$72 < X \leq 92$**

Rendah : $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$
: $82,5 - (1,8 \times 16,5) < X \leq 82,5 - (0,6 \times 16,5)$
: **$52 < X \leq 72$**

Sangat Rendah : $X \leq Mi - 1,8 Sbi$
: $X \leq 82,5 - (1,8 \times 16,5)$
: **$X \leq 52$**

Variabel Dukungan Sosial

Skor maks ideal	$= 27 \times 4 = 108$
Skor min ideal	$= 27 \times 1 = 27$
Mi	$= \frac{1}{2} (108 + 27) = 67,5$
Sbi	$= \frac{1}{6} (108 - 27) = 13,5$
Sangat Tinggi	: $Mi + 1,8 Sbi < X$: $67,5 + (1,8 \times 13,5) < X$: $92 < X$
Tinggi	: $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$: $67,5 + (0,6 \times 13,5) < X \leq 67,5 + (1,8 \times 13,5)$: $76 < X \leq 92$
Cukup	: $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$: $67,5 - (0,6 \times 13,5) < X \leq 67,5 + (0,6 \times 13,5)$: $60 < X \leq 76$
Rendah	: $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$: $67,5 - (1,8 \times 13,5) < X \leq 67,5 - (0,6 \times 13,5)$: $44 < X \leq 60$
Sangat Rendah	: $X \leq Mi - 1,8 Sbi$: $X \leq 67,5 - (1,8 \times 13,5)$: $X \leq 44$

Variabel Motivasi Berprestasi

Skor maks ideal	$= 31 \times 4 = 124$
Skor min ideal	$= 31 \times 1 = 31$
Mi	$= \frac{1}{2} (124 + 31) = 77,5$
Sbi	$= \frac{1}{6} (124 - 31) = 15,5$
Sangat Baik	: $Mi + 1,8 Sbi < X$: $77,5 + (1,8 \times 15,5) < X$: $105 < X$
Baik	: $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$: $77,5 + (0,6 \times 15,5) < X \leq 77,5 + (1,8 \times 15,5)$: $87 < X \leq 105$
Cukup	: $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$: $77,5 - (0,6 \times 15,5) < X \leq 77,5 + (0,6 \times 15,5)$: $69 < X \leq 87$
Kurang	: $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$: $77,5 - (1,8 \times 15,5) < X \leq 77,5 - (0,6 \times 15,5)$: $51 < X \leq 69$
Sangat Kurang	: $X \leq Mi - 1,8 Sbi$: $X \leq 77,5 - (1,8 \times 15,5)$: $X \leq 51$

Lampiran 11. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Unstandardized Predicted Value
N			35
Normal Parameters ^a	Mean		76.2857143
	Std. Deviation		6.44624769
Most Extreme Differences	Absolute		.117
	Positive		.117
	Negative		-.064
Kolmogorov-Smirnov Z			.692
Asymp. Sig. (2-tailed)			.725
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 12. Uji Linearitas

Motivasi Berprestasi (Y) * Kepercayaan Diri (X1)

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Motivasi Berprestasi (Y) * Kepercayaan Diri (X1)	Between Groups	(Combined)	1582.610	19	83.295	7.078	.000
		Linearity	1175.029	1	1175.029	99.842	.000
		Deviation from Linearity	407.580	18	22.643	1.924	.103
	Within Groups		176.533	15	11.769		
	Total		1759.143	34			

Motivasi Berprestasi (Y) * Dukungan Sosial (X2)

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Motivasi Berprestasi (Y) * Dukungan Sosial (X2)	Between Groups	(Combined)	1282.360	19	67.493	2.123	.072
		Linearity	850.307	1	850.307	26.751	.000
		Deviation from Linearity	432.053	18	24.003	.755	.718
	Within Groups		476.783	15	31.786		
	Total		1759.143	34			

Lampiran 13. Uji Multikolinearitas

Coefficients ^a							
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	1.326	6.797		.195	.847		
Kepercayaan Diri (X1)	.523	.072	.633	7.210	.000	.799	1.252
Dukungan Sosial (X2)	.473	.101	.411	4.688	.000	.799	1.252

a. Dependent Variable: Motivasi Berprestasi (Y)

Lampiran 14. Uji Hipotesis

Correlations

		Kepercayaan Diri (X1)	Dukungan Sosial (X2)	Motivasi Berprestasi (Y)
Kepercayaan Diri (X1)	Pearson Correlation	1	.449**	.817**
	Sig. (2-tailed)		.007	.000
	Sum of Squares and Cross-products	2577.886	831.771	1740.429
	Covariance	75.820	24.464	51.189
	N	35	35	35
Dukungan Sosial (X2)	Pearson Correlation	.449**	1	.695**
	Sig. (2-tailed)	.007		.000
	Sum of Squares and Cross-products	831.771	1333.543	1064.857
	Covariance	24.464	39.222	31.319
	N	35	35	35
Motivasi Berprestasi (Y)	Pearson Correlation	.817**	.695**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	1740.429	1064.857	1759.143
	Covariance	51.189	31.319	51.739
	N	35	35	35

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Dukungan Sosial (X2), Kepercayaan Diri (X1) ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Motivasi Berprestasi (Y)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.896 ^a	.803	.791	3.28968

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial (X2), Kepercayaan Diri (X1)

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1412.840	2	706.420	65.276	.000 ^a
	Residual	346.303	32	10.822		
	Total	1759.143	34			

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial (X2), Kepercayaan Diri (X1)

b. Dependent Variable: Motivasi Berprestasi (Y)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.326	6.797		.195	.847
	Kepercayaan Diri (X1)	.523	.072	.633	7.210	.000
	Dukungan Sosial (X2)	.473	.101	.411	4.688	.000

a. Dependent Variable: Motivasi Berprestasi (Y)

Lampiran 15. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	<i>b</i>	<i>cross product</i>	<i>Regression</i>	<i>R²</i>
Kepercayaan diri (X ₁)	,523	1740,429	1412,840	80,30
Dukungan Sosial (X ₂)	,473	1064,857	1412,840	80,30

HITUNGAN MENCARI SUMBANGAN EFEKTIF

$$SE_{X_i} = \left| \frac{b_{X_i} \cdot \text{cross product} \cdot R^2}{\text{Regression}} \right|$$

1. $SE_{X_1} = 51,70\%$

2. $SE_{X_2} = 28,60\%$

HITUNGAN MENCARI SUMBANGAN RELATIF

$$SR_{X_i} = \frac{SE}{R^2} \times 100\%$$

1. $SR_{X_1} = 64,38\%$

2. $SR_{X_2} = 35,62\%$

Lampiran 16. Tabel r

Tabel r <i>Product Moment</i>											
Pada Sig.0,05 (<i>Two Tail</i>)											
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	0.320	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 17. Tabel t

Titik Persentase Distribusi t (df = 1 – 40)

df	Pr	0.25 0.50	0.10 0.20	0.05 0.10	0.025 0.050	0.01 0.02	0.005 0.010	0.001 0.002
1		1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2		0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3		0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4		0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5		0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6		0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7		0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8		0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9		0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10		0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11		0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12		0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13		0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14		0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15		0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16		0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17		0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18		0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19		0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20		0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21		0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22		0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23		0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24		0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25		0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26		0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27		0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28		0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816
29		0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
30		0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518
31		0.68249	1.30946	1.69552	2.03951	2.45282	2.74404	3.37490
32		0.68223	1.30857	1.69389	2.03693	2.44868	2.73848	3.36531
33		0.68200	1.30774	1.69236	2.03452	2.44479	2.73328	3.35634
34		0.68177	1.30695	1.69092	2.03224	2.44115	2.72839	3.34793
35		0.68156	1.30621	1.68957	2.03011	2.43772	2.72381	3.34005
36		0.68137	1.30551	1.68830	2.02809	2.43449	2.71948	3.33262
37		0.68118	1.30485	1.68709	2.02619	2.43145	2.71541	3.32563
38		0.68100	1.30423	1.68595	2.02439	2.42857	2.71156	3.31903
39		0.68083	1.30364	1.68488	2.02269	2.42584	2.70791	3.31279
40		0.68067	1.30308	1.68385	2.02108	2.42326	2.70446	3.30688

Lampiran 18. Tabel F

df untuk penyebut (N2)	df untuk pembilang (N1)														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	161	199	216	225	230	234	237	239	241	242	243	244	245	245	246
2	18.51	19.00	19.16	19.25	19.30	19.33	19.35	19.37	19.38	19.40	19.40	19.41	19.42	19.42	19.43
3	10.13	9.55	9.28	9.12	9.01	8.94	8.89	8.85	8.81	8.79	8.76	8.74	8.73	8.71	8.70
4	7.71	6.94	6.59	6.39	6.26	6.16	6.09	6.04	6.00	5.96	5.94	5.91	5.89	5.87	5.86
5	6.61	5.79	5.41	5.19	5.05	4.95	4.88	4.82	4.77	4.74	4.70	4.68	4.66	4.64	4.62
6	5.99	5.14	4.76	4.53	4.39	4.28	4.21	4.15	4.10	4.06	4.03	4.00	3.98	3.96	3.94
7	5.59	4.74	4.35	4.12	3.97	3.87	3.79	3.73	3.68	3.64	3.60	3.57	3.55	3.53	3.51
8	5.32	4.46	4.07	3.84	3.69	3.58	3.50	3.44	3.39	3.35	3.31	3.28	3.26	3.24	3.22
9	5.12	4.26	3.86	3.63	3.48	3.37	3.29	3.23	3.18	3.14	3.10	3.07	3.05	3.03	3.01
10	4.96	4.10	3.71	3.48	3.33	3.22	3.14	3.07	3.02	2.98	2.94	2.91	2.89	2.86	2.85
11	4.84	3.98	3.59	3.36	3.20	3.09	3.01	2.95	2.90	2.85	2.82	2.79	2.76	2.74	2.72
12	4.75	3.89	3.49	3.26	3.11	3.00	2.91	2.85	2.80	2.75	2.72	2.69	2.66	2.64	2.62
13	4.67	3.81	3.41	3.18	3.03	2.92	2.83	2.77	2.71	2.67	2.63	2.60	2.58	2.55	2.53
14	4.60	3.74	3.34	3.11	2.96	2.85	2.76	2.70	2.65	2.60	2.57	2.53	2.51	2.48	2.46
15	4.54	3.68	3.29	3.06	2.90	2.79	2.71	2.64	2.59	2.54	2.51	2.48	2.45	2.42	2.40
16	4.49	3.63	3.24	3.01	2.85	2.74	2.66	2.59	2.54	2.49	2.46	2.42	2.40	2.37	2.35
17	4.45	3.59	3.20	2.96	2.81	2.70	2.61	2.55	2.49	2.45	2.41	2.38	2.35	2.33	2.31
18	4.41	3.55	3.16	2.93	2.77	2.66	2.58	2.51	2.46	2.41	2.37	2.34	2.31	2.29	2.27
19	4.38	3.52	3.13	2.90	2.74	2.63	2.54	2.48	2.42	2.38	2.34	2.31	2.28	2.26	2.23
20	4.35	3.49	3.10	2.87	2.71	2.60	2.51	2.45	2.39	2.35	2.31	2.28	2.25	2.22	2.20
21	4.32	3.47	3.07	2.84	2.68	2.57	2.49	2.42	2.37	2.32	2.28	2.25	2.22	2.20	2.18
22	4.30	3.44	3.05	2.82	2.66	2.55	2.46	2.40	2.34	2.30	2.26	2.23	2.20	2.17	2.15
23	4.28	3.42	3.03	2.80	2.64	2.53	2.44	2.37	2.32	2.27	2.24	2.20	2.18	2.15	2.13
24	4.26	3.40	3.01	2.78	2.62	2.51	2.42	2.36	2.30	2.25	2.22	2.18	2.15	2.13	2.11
25	4.24	3.39	2.99	2.76	2.60	2.49	2.40	2.34	2.28	2.24	2.20	2.16	2.14	2.11	2.09
26	4.23	3.37	2.98	2.74	2.59	2.47	2.39	2.32	2.27	2.22	2.18	2.15	2.12	2.09	2.07
27	4.21	3.35	2.96	2.73	2.57	2.46	2.37	2.31	2.25	2.20	2.17	2.13	2.10	2.08	2.06
28	4.20	3.34	2.95	2.71	2.56	2.45	2.36	2.29	2.24	2.19	2.15	2.12	2.09	2.06	2.04
29	4.18	3.33	2.93	2.70	2.55	2.43	2.35	2.28	2.22	2.18	2.14	2.10	2.08	2.05	2.03
30	4.17	3.32	2.92	2.69	2.53	2.42	2.33	2.27	2.21	2.16	2.13	2.09	2.06	2.04	2.01
31	4.16	3.30	2.91	2.68	2.52	2.41	2.32	2.25	2.20	2.15	2.11	2.08	2.05	2.03	2.00
32	4.15	3.29	2.90	2.67	2.51	2.40	2.31	2.24	2.19	2.14	2.10	2.07	2.04	2.01	1.99
33	4.14	3.28	2.89	2.66	2.50	2.39	2.30	2.23	2.18	2.13	2.09	2.06	2.03	2.00	1.98
34	4.13	3.28	2.88	2.65	2.49	2.38	2.29	2.23	2.17	2.12	2.08	2.05	2.02	1.99	1.97
35	4.12	3.27	2.87	2.64	2.49	2.37	2.29	2.22	2.16	2.11	2.07	2.04	2.01	1.99	1.96
36	4.11	3.26	2.87	2.63	2.48	2.36	2.28	2.21	2.15	2.11	2.07	2.03	2.00	1.98	1.95
37	4.11	3.25	2.86	2.63	2.47	2.36	2.27	2.20	2.14	2.10	2.06	2.02	2.00	1.97	1.95
38	4.10	3.24	2.85	2.62	2.46	2.35	2.26	2.19	2.14	2.09	2.05	2.02	1.99	1.96	1.94
39	4.09	3.24	2.85	2.61	2.46	2.34	2.26	2.19	2.13	2.08	2.04	2.01	1.98	1.95	1.93
40	4.08	3.23	2.84	2.61	2.45	2.34	2.25	2.18	2.12	2.08	2.04	2.00	1.97	1.95	1.92
41	4.08	3.23	2.83	2.60	2.44	2.33	2.24	2.17	2.12	2.07	2.03	2.00	1.97	1.94	1.92
42	4.07	3.22	2.83	2.59	2.44	2.32	2.24	2.17	2.11	2.06	2.03	1.99	1.96	1.94	1.91
43	4.07	3.21	2.82	2.59	2.43	2.32	2.23	2.16	2.11	2.06	2.02	1.99	1.96	1.93	1.91
44	4.06	3.21	2.82	2.58	2.43	2.31	2.23	2.16	2.10	2.05	2.01	1.98	1.95	1.92	1.90
45	4.06	3.20	2.81	2.58	2.42	2.31	2.22	2.15	2.10	2.05	2.01	1.97	1.94	1.92	1.89

(Sumber: Sugiyono, 2017: 139)

Lampiran 19. Dokumentasi Anak – anak Mengisi Kusioner

