

**PRESTASI OLAHRAGA DITINJAU DARI DUKUNGAN SOSIAL
DAN KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET MENEMBAK**

SKRIPSI

Disusun oleh:

DESIKA AYU RETNO WULANDARI PURBA

12.40.0119



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2016

**PRESTASI OLAHRAGA DITINJAU DARI DUKUNGAN SOSIAL
DAN KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET MENEMBAK**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Disusun oleh:

DESIKA AYU RETNO WULANDARI PURBA

12.40.0119



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2016**

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Pengaji Skripsi

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna

Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



HALAMAN PERSEMBAHAN



HALAMAN MOTTO

"Aku tahu, bahwa Engkau sanggup melakukan segala sesuatu, dan tidak ada rencana-Mu yang gagal."

Ayub 42: 2

*"Sebab itu janganlah kamu kuatir akan hari besok,
karena hari besok mempunyai kesusahannya sendiri.*

Kesusahan sehari cukuplah untuk sehari."

Matius 6 : 34

"Jika kamu meminta sesuatu kepada-Ku dalam nama-Ku, Aku akan melakukannya."

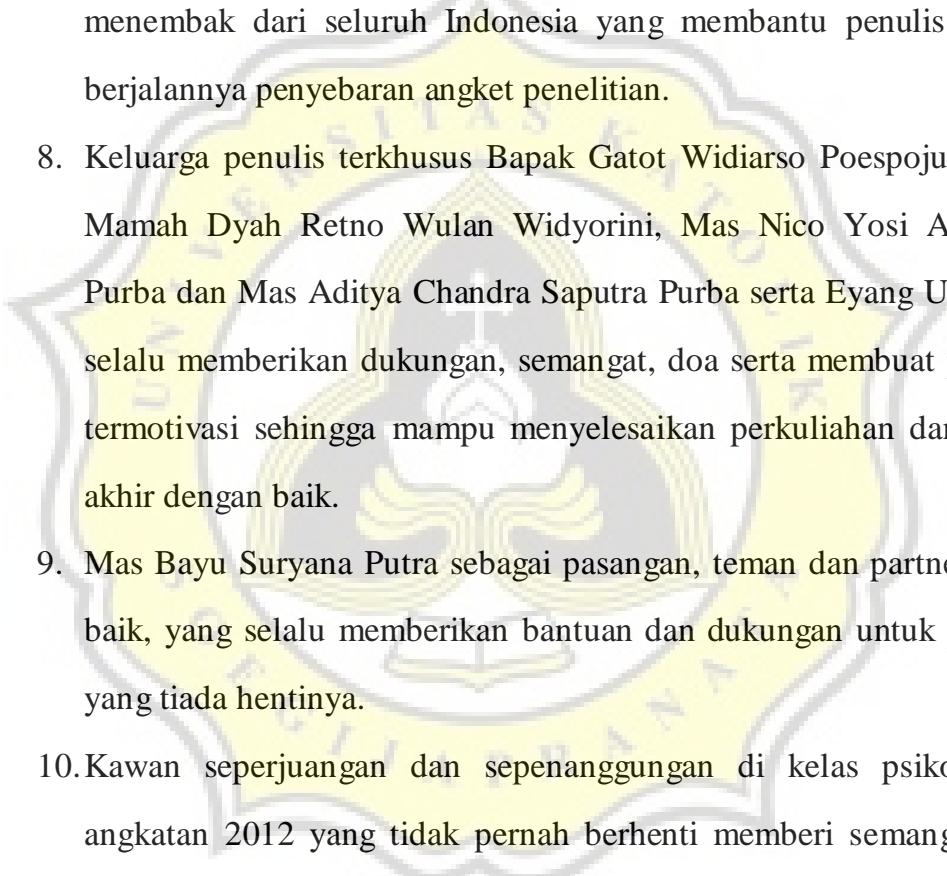
Yohanes 14 : 14

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, karunia dan kasih-Nya yang telah di berikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Prestasi Olahraga Ditinjau Dari Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri Pada Atlet Menembak.”

Penelitian ini disusun guna melengkapi tugas dan syarat kelulusan Program Strata I Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak akan selesai dengan baik tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

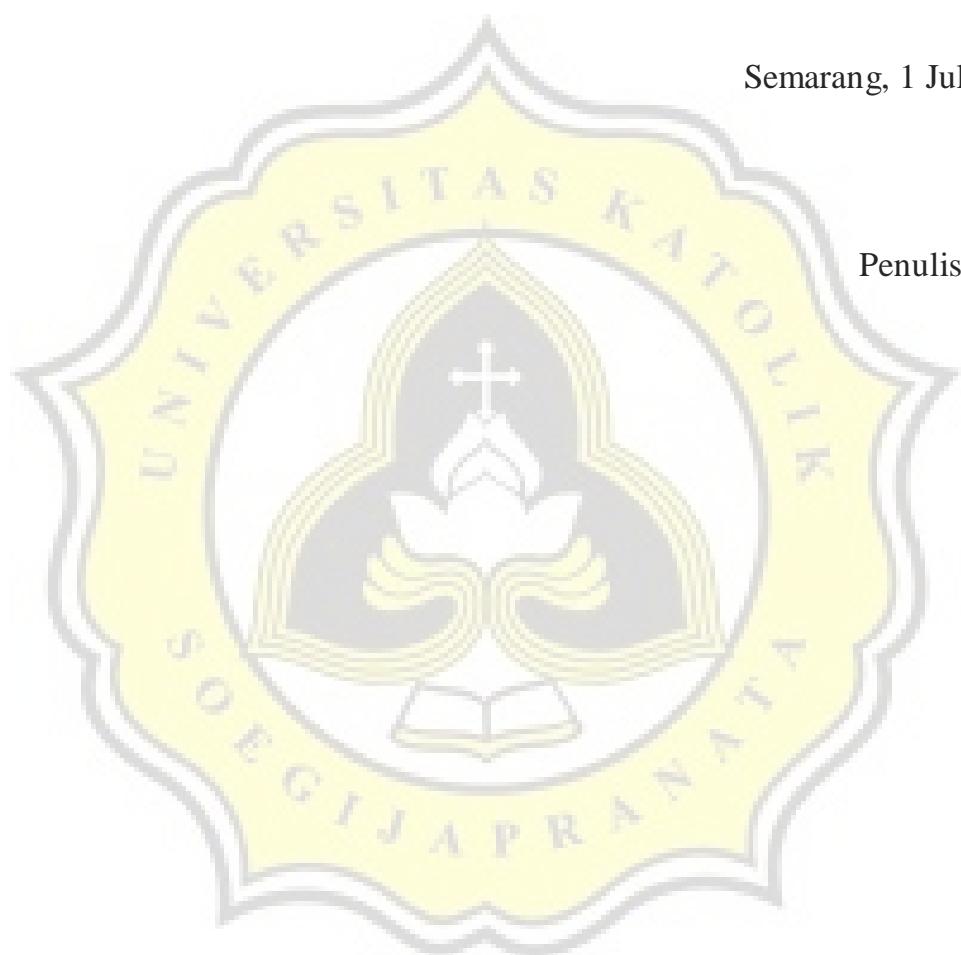
1. Ibu Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
2. Bapak Ferdinandus Hindarto, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing serta mentor saya di kampus yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penulisan skripsi ini.
3. Drs. M. Suharsono, M.Si selaku Dosen Wali yang telah memberikan pengarahan dalam perwalian.
4. Bapak Drs. Y. Sudiantara selaku dosen penguji proposal.
5. Bapak Dr. Y. Bagus Wismanto, MS dan Bapak Drs. George Hardjanta, M.Si selaku dosen penguji skripsi.

- 
6. Segenap Bapak dan Ibu Dosen, seluruh Staff Tata Usaha dan Perpustakaan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah membekali ilmu pengetahuan.
 7. Bapak Indra Wargadalem selaku Komjen PB. Perbakin yang mengijinkan penulis melakukan penelitian di Lapangan Tembak Cisangkan Jawa Barat, serta seluruh pengurus, pelatih dan atlet menembak dari seluruh Indonesia yang membantu penulis dalam berjalannya penyebaran angket penelitian.
 8. Keluarga penulis terkhusus Bapak Gatot Widiarso Poespojudo dan Mamah Dyah Retno Wulan Widyorini, Mas Nico Yosi Anggika Purba dan Mas Aditya Chandra Saputra Purba serta Eyang Utu yang selalu memberikan dukungan, semangat, doa serta membuat penulis termotivasi sehingga mampu menyelesaikan perkuliahan dan tugas akhir dengan baik.
 9. Mas Bayu Suryana Putra sebagai pasangan, teman dan partner yang baik, yang selalu memberikan bantuan dan dukungan untuk penulis yang tiada hentinya.
 10. Kawan seperjuangan dan sepenanggungan di kelas psikologi02 angkatan 2012 yang tidak pernah berhenti memberi semangat dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi maupun masalah diluar skripsi.
 11. Teman-teman dekat penulis (Yayang, Ghazy, Metong, Jejes, Utek dan Fani) dan semua pihak yang tidak sanggup penulis ucapkan satu per-satu yang telah mendukung, memberikan pembelajaran dan menerima penulis selama ini.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari sempurna dan masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca supaya penulis dapat menyusun penelitian selanjutnya. Terima kasih dan sukses untuk kita semua.

Semarang, 1 Juli 2016

Penulis



PRESTASI OLAHRAGA DITINJAU DARI DUKUNGAN SOSIAL DAN KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET MENEMBAK

Desika Ayu Retno Wulandari Purba

12.40.0119

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empirik hubungan antara dukungan sosial dan kepercayaan diri dengan prestasi olahraga pada atlet menembak. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasinya atlet olahraga menembak senior di Indonesia. Pengambilan sampel menggunakan *incidental sampling* dengan sampel 73 atlet senior. Metode pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala dan dokumentasi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan Teknik Analisis Regresi. Berdasarkan hasil analisis diperoleh $R = 0,712$ dengan $F = 36,048$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan kepercayaan diri dengan prestasi atlet menembak. Hipotesis minor dianalisis menggunakan Teknik Korelasi Product Moment. Hipotesis minor yang pertama diterima dengan $r_{x1y} = 0,651$ dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan prestasi atlet. Sedangkan hipotesis minor yang kedua diterima dengan $r_{x2y} = 0,585$ dengan p sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet. Sumbangan efektif kedua variabel terhadap motivasi berprestasi sebesar 49,3%.

Kata kunci: Prestasi Olahraga, Dukungan Sosial, Kepercayaan Diri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	11
C. Manfaat Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Prestasi Olahraga	12
1. Pengertian Prestasi Olahraga	12
2. Pengukuran Prestasi Olahraga	15
3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Prestasi Olahraga	17
B. Dukungan Sosial	20
1. Pengertian Dukungan Sosial	20

	2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial.....	22
C.	Kepercayaan Diri	26
	1. Pengertian Kepercayaan Diri	26
	2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri.....	28
D.	Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Prestasi Olahraga	30
E.	Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Olahraga	34
F.	Hipotesis	39
BAB III	METODE PENELITIAN.....	41
	A. Metode Penelitian yang Digunakan	41
	B. Identifikasi Variabel Penelitian	41
	C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	42
	1. PrestasiOlahraga	42
	2. Dukungan Sosial.....	42
	3. Kepercayaan Diri.....	43
	D. Subjek Penelitian	43
	1. Populasi.....	43
	2. Teknik Sampel.....	44
	E. Metode Pengumpulan Data	45
	1. Dokumentasi.....	46
	2. Skala.....	47
	F. ValiditasdanReliabilitas Alat Ukur.....	48
	1. Uji Validitas Alat Ukur.....	48
	2. Uji Reabilitas Alat Ukur	48
	G. Metode Analisis Data.....	49

BAB IV	PERSIAPAN DAN PELAKSANAAN PENELITIAN	51
	A. Orientasi Kancah Penelitian.....	51
	B. Persiapan Penelitian.....	53
	1. Penyusunan Alat Ukur.....	53
	2. Perijinan Penelitian.....	54
	C. Pelaksanaan Pengumpulan Data.....	55
	D. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	57
	1. Data Prestasi Atlet Menembak Indonesia	58
	2. Validitas dan Reliabilitas Skala Dukungan Sosial.....	58
	3. Validitas dan Reliabilitas Kepercayaan Diri.....	59
BAB V	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
	A. Uji Asumsi.....	61
	1. Uji Normalitas	61
	2. UjiLinearitas.....	62
	3. UjiHipotesis	62
	B. Pembahasan	63
BAB VI	KESIMPULAN DAN SARAN	73
	A. Kesimpulan	73
	B. Saran	73
	DAFTAR PUSTAKA.....	75
	LAMPIRAN.....	80

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Pembagian Nomor Menembak Putra dan Putri	7
Tabel 2	Blueprint Skala Dukungan Sosial	47
Tabel 3	Blueprint Skala Kepercayaan Diri	48
Tabel 4	Distribusi Sebaran Item Skala Dukungan Sosial	54
Tabel 5	Distribusi Sebaran Item Skala Kepercayaan Diri	54
Tabel 6	Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Dukungan Sosial	59
Tabel 7	Distribusi Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Kepercayaan Diri	60

DAFTAR LAMPIRAN

A. SKALA PENELITIAN

A – 1 Data Prestasi Atlet	85
A – 2 Skala Dukungan Sosial	90
A – 3 Skala Kepercayaan Diri	95

B. UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

B – 1 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Dukungan Sosial	100
B – 2 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri	112

C. DATA PENELITIAN

C – 1 Data Penelitian Skala Dukungan Sosial	119
C – 2 Data Penelitian Skala Kepercayaan Diri	123

D. UJI ASUMSI

D – 1 Uji Normalitas	128
D – 2 Uji Linieritas	132

E. UJI HIPOTESIS

E – 1 Analisis Data Regresi	139
E – 2 Analisis Data Korelasi <i>Product Moment</i>	143

F. SURAT PENELITIAN

F – 1 Surat Plagiasi	145
F – 2 Surat Ijin Penelitian	147
F – 3 Surat Bukti Penelitian	149