

## LAMPIRAN





**LAMPIRAN A**

**SKALA PENELITIAN**

**A – 1 SKALA PROBLEM FOCUSED COPING**

**A – 2 SKALA SELF EFFICACY**



**A – 1 SKALA PROBLEM FOCUSED COPING**

**Nama/ Inisial** :  
**Jenis kelamin** :  
**Usia** :

Saya Christ Prasidya Dhaneswara mahasiswa Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang bermaksud untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut, saya mengharapkan bantuan Saudara/Saudari untuk mengisi kuesioner ini. Isilah data kuisisioner Saudara/Saudari ini secara objektif dan jujur. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban adalah benar jika sesuai dengan keadaan Saudara/Saudari yang sebenarnya. Semua hasil yang Saudara/Saudari berikan bersifat rahasia. Akhir kata, saya mengucapkan terimakasih atas kesediaan Saudara/Saudari untuk mengisi kuesioner ini.

### PETUNJUK Pengerjaan

Berikut ini terdapat dua skala yaitu skala 1 dan skala 2:

1. Bacalah dan kerjakanlah setiap pernyataan yang ada dengan cermat dan tidak perlu terburu-buru.
2. Setiap kelompok pernyataan memiliki alternatif skala jawaban. Sesuaikan jawaban Anda dengan alternatif yang diberikan dalam setiap pernyataan.

Berikut alternatif jawaban dari setiap pernyataan:

STS	TS	S	SS
1	2	3	4

*Keterangan:*

*STS : Sangat Tidak Sesuai*

*TS : Tidak Sesuai*

*S : Sesuai*

*SS : Sangat Sesuai*

3. Pilihlah satu jawaban yang Anda anggap paling sesuai dan menggambarkan diri Anda dengan cara memberi tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang disediakan.

Contoh:

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
		1	2	3	4
1.	Saya menunda latihan			√	

Apabila Anda telah memilih jawaban dan ingin menggantinya dengan jawaban lain, Anda dapat memberi tanda sama dengan ( = ) pada jawaban yang ingin Anda ganti. Setelah itu pilih jawaban yang lebih sesuai.

Contoh:

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
		1	2	3	4
1.	Saya menunda latihan	√		≠	

Jawaban yang Anda berikan akan dirahasiakan sebagai tanggung jawab etika peneliti



**Terima Kasih dan Selamat Mengerjakan**

**Skala 1**

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya melakukan latihan saat cuaca tidak mendukung				
2	Saya izin latihan jika cuaca tidak mendukung				
3	Saya mencari informasi lawan tanding				
4	Saya tidak mencari informasi lawan tanding				
5	Saya rutin latihan fisik dirumah				
6	Saya tidak rutin latihan fisik dirumah				
7	Saya menanyakan jadwal latihan pada pelatih				
8	Saya hanya menjalankan latihan sesuai perintah				
9	Saya meminta laporan pelatih tentang kemajuan latihan saya				
10	Saya tidak memperhatikan saran pelatih selama pelatihan				
11	Saya mendiskusikan jadwal latihan saya kepada pelatih				
12	Saya terima saja jadwal latihan walaupun bisa bertabrakan dengan rutinitas lain				
13	Saya sering berdiskusi dengan pelatih demi kemajuan saya				
14	Saya serahkan semua ke pelatih karena pelatih tahu yang terbaik				
15	Teman-teman saling meminjamkan alat saat latihan				
16	Teman-teman fokus pada diri masing-masing				
17	Saya merencanakan strategi ketika menghadapi perlombaan				
18	Saya cukup berenang dengan cepat ketika menghadapi perlombaan				
19	Saya akan protes jika porsi latihan terlalu berat				

20	Saya pasrah jika ada metode latihan yang merugikan selama pelatihan				
21	Saya meminta kritik dan saran kepada teman-teman untuk bahan evaluasi				
22	Saya tidak menerima kritik dan saran soal teknik selama pelatihan				
23	Saya mempunyai target untuk dicapai selama berlatih				
24	Saya berjalan apa adanya selama pelatihan				





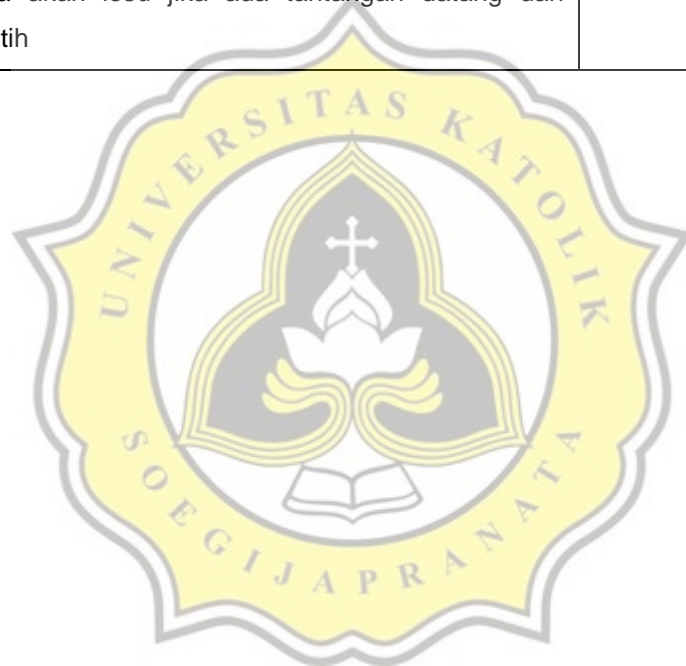
**A – 2 SKALA SELF EFFICACY**

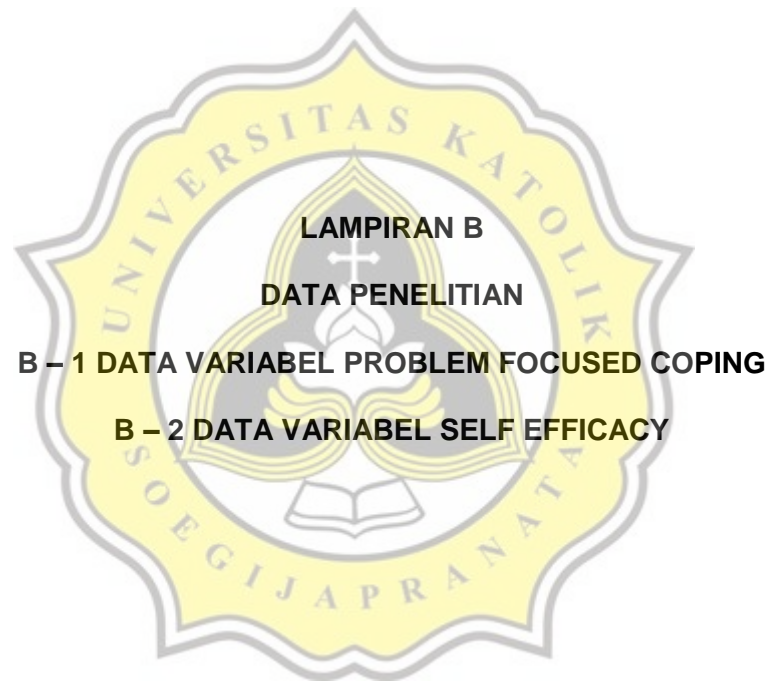


## Skala 2

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya pernah memecahkan rekor waktu ketika latihan atau <i>sparring</i>				
2	Saya sulit memecahkan rekor waktu ketika latihan atau <i>sparring</i>				
3	Saya bersemangat ketika melihat teman saya pecah rekor				
4	Saya ragu bisa menyamai rekor teman-teman				
5	Saya menerima kritik yang berkaitan dengan teknik renang				
6	Saya tidak suka kritik berkaitan dengan teknik renang				
7	Saya bersemangat ketika menghadapi perlombaan				
8	Saya lelah ketika menghadapi perlombaan				
9	Saya mampu berenang dengan jarak berapapun				
10	Saya hanya mampu berenang dengan jarak terbatas				
11	Saya bisa menirukan contoh teknik renang dari pelatih				
12	Saya kesulitan mencontoh teknik renang dari pelatih				
13	Pelatih memberikan masukan sebelum dan sesudah bertanding				
14	Pelatih tidak memberikan masukan ketika pertandingan berlangsung				
15	Saya merasakan kemajuan kondisi fisik hasil latihan				
16	Saya latihan sekedar untuk menjaga kebugaran tubuh, bukan untuk juara				
17	Saya pernah juara dalam kompetisi				
18	Saya belum pernah juara dalam kompetisi				

19	Saya terinspirasi dari pelatih atau senior saya untuk mencapai tujuan				
20	Saya merasa susah mencapai prestasi seperti pelatih atau senior saya				
21	Pelatih memberikan pujian ketika ada kemajuan saat latihan				
22	Saya tidak mendapat apresiasi ketika pertandingan berakhir				
23	Saya merasa bersemangat dengan tantangan dari pelatih				
24	Saya akan lesu jika ada tantangan datang dari pelatih				





**B – 1 DATA VARIABEL PROBLEM FOCUSED COPING**



NO.	PFC1	PFC2	PFC3	PFC4	PFC5	PFC6	PFC7	PFC8	PFC9
1	3	3	4	5	3	3	3	3	3
2	1	3	3	3	3	3	3	3	4
3	1	3	3	3	4	4	2	3	3
4	2	3	4	3	3	3	3	1	3
5	2	3	4	3	3	3	3	1	3
6	1	2	4	3	3	3	4	1	3
7	2	4	1	2	4	2	3	1	1
8	1	3	3	3	3	3	3	2	3
9	2	2	3	3	4	4	3	3	3
10	3	3	2	3	2	2	3	3	2
11	3	2	1	1	2	2	2	2	3
12	3	3	3	3	3	3	2	2	4
13	4	4	3	3	2	2	2	2	2
14	3	2	1	1	3	3	2	2	2
15	3	2	4	4	2	2	3	2	4
16	3	2	4	3	3	3	4	2	2
17	2	2	2	2	3	3	3	2	3
18	3	2	3	3	3	3	2	2	2
19	3	2	3	2	3	3	3	2	3
20	3	2	4	2	3	4	3	2	4
21	2	2	2	3	3	3	1	2	2
22	4	4	3	4	4	3	3	1	3
23	4	2	3	3	3	4	3	2	2
24	4	3	4	3	3	3	4	2	3
25	3	3	3	3	4	3	3	2	2
26	1	2	2	2	1	1	3	2	2
27	3	3	3	3	4	3	3	2	2
28	3	3	3	4	4	3	4	2	3
29	2	2	1	1	2	2	1	2	2
30	3	3	3	4	3	3	3	3	4
31	3	3	3	4	3	3	4	3	3
32	3	3	3	4	3	3	3	3	3
33	3	3	4	3	3	4	3	3	3
34	3	3	3	4	3	3	3	3	3
35	3	3	4	3	3	4	3	3	3
36	3	3	3	3	3	4	4	3	3
37	3	4	3	3	4	3	3	4	3
38	3	3	3	3	3	3	2	3	3
39	2	2	1	2	2	2	3	3	4
40	3	3	4	3	3	4	2	2	3

PFC10	PFC11	PFC12	PFC13	PFC14	PFC15	PFC16	PFC17	PFC18
4	4	2	3	2	3	3	4	3
4	3	2	4	1	1	2	4	2
4	2	2	2	2	2	2	4	3
4	3	2	3	1	3	2	4	1
4	3	2	3	1	3	2	3	1
3	3	4	4	3	3	3	4	3
4	1	4	2	3	3	2	3	1
3	3	2	3	2	2	2	3	2
4	3	3	3	3	2	3	3	2
3	2	2	2	2	3	2	3	2
4	1	2	3	2	3	3	3	3
4	2	2	3	1	4	2	3	2
3	2	2	2	2	2	3	3	1
3	3	3	2	2	2	2	2	2
3	3	2	4	1	3	2	4	2
4	2	3	3	3	3	2	4	1
3	3	3	3	2	3	2	3	2
3	3	3	3	1	3	1	4	1
2	4	1	3	1	1	1	4	1
4	2	1	3	1	3	2	3	1
3	2	1	3	2	3	2	3	1
4	2	2	4	1	4	1	3	2
4	3	1	2	2	3	2	3	1
4	3	3	3	1	3	2	3	2
4	3	3	3	2	4	3	4	4
3	2	2	1	2	3	2	1	2
2	2	3	3	3	2	2	3	3
2	1	3	3	3	4	3	3	3
1	2	2	2	1	2	2	3	2
3	3	3	4	3	3	3	3	4
4	3	3	3	3	3	4	3	4
4	3	3	3	3	3	3	3	4
4	4	3	2	3	3	4	3	3
3	3	4	3	3	1	3	3	3
4	3	3	4	3	3	3	3	3
3	3	3	4	3	3	4	3	3
3	3	2	3	2	2	2	3	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	2	2	2	3	3	3	4
3	4	3	3	1	3	3	3	3

PFC19	PFC20	PFC21	PFC22	PFC23	PFC24	PFC TOTAL
2	3	3	4	4	3	53
1	3	4	4	4	2	47
1	4	3	3	4	3	45
2	3	2	3	3	1	40
3	2	3	3	3	2	43
1	3	1	4	4	3	50
1	4	1	4	3	2	35
2	3	3	3	3	2	44
3	3	3	3	4	3	52
2	3	3	3	2	2	39
1	3	2	4	4	2	36
2	3	3	3	3	2	42
2	3	2	3	3	2	37
2	2	2	3	3	2	37
3	3	3	3	3	2	46
2	3	3	3	3	3	46
2	3	3	3	3	3	44
2	3	3	3	4	2	40
1	1	3	2	4	2	38
4	2	2	2	3	1	41
4	2	2	4	3	2	39
3	3	3	2	4	1	42
2	2	3	3	3	1	40
3	3	3	3	4	3	48
2	2	3	3	4	3	49
2	2	1	3	2	1	31
3	3	4	3	3	3	49
2	3	3	4	3	3	51
2	3	2	2	3	1	29
3	3	3	4	3	3	56
3	3	3	4	3	3	56
3	3	3	4	3	3	54
3	3	3	4	3	3	55
3	3	3	4	3	3	54
4	3	3	4	3	3	56
4	2	2	2	3	3	54
4	3	4	3	3	3	53
4	4	1	4	3	4	51
4	3	3	4	4	3	47
3	3	3	4	3	3	51



**B – 2 DATA VARIABEL SELF EFFICACY**



NO.	SE1	SE2	SE3	SE4	SE5	SE6	SE7	SE8	SE9
1	3	3	4	3	3	3	4	4	4
2	3	2	4	3	4	3	4	4	3
3	2	3	3	3	3	3	4	3	3
4	3	3	3	3	3	3	4	2	3
5	4	3	3	2	3	3	4	1	2
6	3	2	1	3	4	4	4	3	3
7	3	3	2	3	3	3	3	4	3
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3
9	3	3	3	3	4	4	4	4	4
10	2	3	3	3	3	3	3	3	2
11	3	3	2	3	3	3	4	2	2
12	3	2	3	3	3	3	4	3	3
13	2	2	3	2	3	3	3	3	3
14	3	2	2	2	3	3	3	2	2
15	4	2	4	2	4	4	3	1	3
16	3	3	4	3	3	3	3	2	3
17	2	2	3	3	3	3	3	3	3
18	3	3	3	3	3	3	3	2	3
19	4	4	2	3	3	2	3	1	1
20	3	3	4	2	2	2	2	2	3
21	3	2	3	2	3	3	3	3	2
22	4	3	4	3	3	4	3	2	4
23	3	2	3	3	3	3	4	4	3
24	4	3	4	3	3	3	4	4	4
25	3	3	4	3	3	3	3	4	3
26	2	2	1	3	3	3	2	2	2
27	3	3	3	3	3	3	2	2	2
28	3	3	3	4	4	2	3	2	2
29	3	2	2	2	2	1	1	2	2
30	3	4	4	3	3	3	4	4	3
31	3	3	4	3	3	4	3	3	4
32	3	3	3	3	3	3	4	4	3
33	3	4	3	3	3	3	3	3	3
34	4	3	3	4	3	3	3	3	4
35	3	3	3	4	3	3	3	4	4
36	3	3	3	3	4	3	3	3	3
37	2	2	3	3	3	4	3	3	3
38	2	2	2	2	1	1	2	2	3
39	2	2	3	3	3	3	4	3	3
40	2	1	3	3	3	4	4	3	1

SE10	SE11	SE12	SE13	SE14	SE15	SE16	SE17	SE18
4	3	3	4	4	3	4	4	3
3	4	3	4	3	4	3	2	2
3	3	3	3	3	3	3	4	3
3	4	3	4	4	3	4	2	2
2	3	3	4	4	4	4	4	4
2	4	1	4	4	3	4	4	4
3	4	4	4	4	3	3	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	3	3	3	3	4	3	3
2	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	4	3	3	3	3
3	3	3	4	4	3	4	3	4
3	3	3	3	3	3	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	2	4	4	3	4	4	4
3	2	2	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	4	4	4	4	4
1	4	4	4	4	4	4	4	4
3	2	2	3	3	3	2	3	3
2	3	2	4	3	3	3	2	2
4	3	3	4	4	4	4	4	3
3	2	2	4	3	3	4	3	3
3	3	3	4	4	4	3	3	3
3	3	2	4	4	4	3	3	3
2	3	4	3	4	1	2	2	2
2	3	3	3	3	2	2	3	3
2	3	3	2	1	2	2	1	2
2	1	2	3	4	3	3	3	4
3	4	3	3	3	4	3	3	4
4	4	4	4	4	4	4	3	3
4	4	4	3	3	3	3	3	3
4	3	3	3	4	4	3	3	4
3	3	3	3	3	3	4	4	3
3	3	3	3	3	4	3	3	4
3	3	4	3	3	3	3	3	4
3	3	3	3	3	4	3	3	4
3	2	2	3	3	3	3	3	2
4	3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	3	3	4	3	3	4	3

SE19	SE20	SE21	SE22	SE23	SE24	SETOTAL
3	3	3	4	4	4	58
4	3	4	4	4	3	53
4	3	3	3	3	3	50
4	3	4	3	3	3	51
3	3	4	4	3	3	55
3	2	4	3	4	2	52
2	3	3	3	3	3	50
3	3	3	3	3	3	48
3	3	3	4	4	4	55
3	2	3	3	3	3	44
3	2	4	3	3	3	47
4	4	3	4	3	4	56
3	2	3	3	2	3	48
2	2	3	3	3	3	44
4	3	4	4	4	3	60
3	3	4	4	3	3	50
3	3	3	3	3	3	47
4	3	3	4	3	3	55
4	4	2	3	4	4	52
3	3	4	3	3	3	46
3	2	4	4	2	2	44
3	4	3	4	3	2	60
3	2	2	4	3	3	51
3	3	4	3	3	3	55
3	3	4	4	3	3	53
2	3	2	2	1	3	34
3	3	3	4	3	3	44
2	2	2	2	2	2	33
3	3	2	3	2	3	42
3	3	4	4	3	4	53
4	3	3	4	3	3	58
3	3	3	4	3	3	51
3	3	3	4	3	3	53
3	3	4	3	3	4	52
3	4	3	3	4	3	53
3	3	4	3	3	3	49
3	3	3	3	3	4	50
3	3	4	4	3	3	43
4	3	3	4	3	3	51
3	4	3	3	4	3	50



**LAMPIRAN C**

**UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS**

**C – 1 SKALA PROBLEM FOCUSED COPING**

**C – 2 SKALA VARIABEL SELF EFFICACY**



**C – 1 SKALA PROBLEM FOCUSED COPING**

## PUTARAN 1

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	40	100.0

Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.840	.837	24

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PFC1	63.57	67.738	.191	.	.842
PFC2	63.50	67.231	.325	.	.836
PFC3	63.30	62.831	.490	.	.829
PFC4	63.30	61.497	.654	.	.822
PFC5	63.22	66.025	.413	.	.833
PFC6	63.25	65.115	.484	.	.830
PFC7	63.37	65.574	.414	.	.833
PFC8	63.95	65.741	.413	.	.833
PFC9	63.40	66.400	.357	.	.835
PFC10	62.87	67.035	.288	.	.837
PFC11	63.55	66.305	.334	.	.836
PFC12	63.75	65.577	.383	.	.834
PFC13	63.32	64.943	.491	.	.830
PFC14	64.18	65.430	.376	.	.834
PFC15	63.47	69.076	.115	.	.844
PFC16	63.80	64.215	.524	.	.828
PFC17	63.05	68.305	.244	.	.838

PFC18	63.87	61.035	.559	.	.826
PFC19	63.72	65.230	.316	.	.838
PFC20	63.40	68.144	.260	.	.838
PFC21	63.55	66.100	.351	.	.835
PFC22	62.95	66.459	.373	.	.834
PFC23	62.97	69.204	.172	.	.840
PFC24	63.82	61.789	.708	.	.821

## PUTARAN 2

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	40	100.0

Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.848	.847	18

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PFC2	45.50	52.667	.284	.530	.847
PFC3	45.30	48.985	.442	.791	.841
PFC4	45.30	47.703	.613	.708	.832
PFC5	45.22	51.717	.362	.834	.844
PFC6	45.25	50.603	.466	.841	.840
PFC7	45.37	50.856	.412	.575	.842
PFC8	45.95	50.254	.488	.751	.839
PFC9	45.40	51.579	.355	.668	.844

PFC11	45.55	51.023	.376	.533	.844
PFC12	45.75	50.756	.389	.660	.843
PFC13	45.32	50.635	.454	.550	.840
PFC14	46.17	50.046	.434	.824	.841
PFC16	45.80	49.292	.559	.785	.835
PFC18	45.87	46.266	.601	.731	.832
PFC19	45.72	49.999	.353	.316	.846
PFC21	45.55	51.331	.347	.589	.845
PFC22	44.95	51.638	.371	.547	.844
PFC24	45.82	47.225	.738	.783	.826

### PUTARAN 3

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	40	100.0

Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.847	.847	17

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PFC3	42.57	46.148	.439	.780	.840
PFC4	42.57	45.122	.590	.701	.831
PFC5	42.50	49.026	.334	.771	.844
PFC6	42.52	47.589	.477	.813	.838
PFC7	42.65	47.926	.412	.573	.841



PFC8	43.22	47.307	.492	.728	.837
PFC9	42.67	48.481	.371	.664	.843
PFC11	42.82	47.892	.396	.526	.842
PFC12	43.02	47.922	.380	.648	.842
PFC13	42.60	47.682	.458	.549	.839
PFC14	43.45	47.126	.436	.812	.840
PFC16	43.07	46.379	.563	.757	.834
PFC18	43.15	43.515	.598	.731	.830
PFC19	43.00	47.077	.354	.307	.845
PFC21	42.82	48.456	.341	.588	.844
PFC22	42.22	48.692	.371	.547	.843
PFC24	43.10	44.349	.744	.771	.824





**C – 2 SKALA VARIABEL SELF EFFICACY**

## PUTARAN 1

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	40	100.0

Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.846	.848	24

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SE1	70.75	51.423	.373	.	.842
SE2	71.00	51.949	.287	.	.845
SE3	70.68	49.610	.441	.	.839
SE4	70.80	53.344	.197	.	.847
SE5	70.63	52.497	.287	.	.844
SE6	70.68	49.763	.508	.	.837
SE7	70.45	49.023	.539	.	.835
SE8	70.88	50.574	.285	.	.848
SE9	70.83	48.917	.519	.	.836
SE10	70.75	49.679	.475	.	.838
SE11	70.63	50.651	.444	.	.839
SE12	70.77	53.512	.115	.	.851
SE13	70.33	51.199	.473	.	.839
SE14	70.27	51.692	.330	.	.843
SE15	70.48	49.076	.616	.	.833
SE16	70.43	49.584	.576	.	.834
SE17	70.52	50.717	.390	.	.841

SE18	70.48	51.538	.313	.	.844
SE19	70.55	51.228	.440	.	.840
SE20	70.75	51.885	.350	.	.842
SE21	70.43	52.251	.248	.	.846
SE22	70.25	50.808	.465	.	.839
SE23	70.63	49.266	.605	.	.833
SE24	70.60	52.349	.325	.	.843

## PUTARAN 2

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	40	100.0

Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.856	.859	18

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SE1	53.20	36.933	.374	.469	.853
SE3	53.12	35.702	.405	.703	.852
SE6	53.12	35.856	.466	.590	.849
SE7	52.90	35.579	.457	.558	.849
SE9	53.27	35.384	.452	.708	.850
SE10	53.20	35.651	.451	.763	.850
SE11	53.07	37.302	.308	.517	.856
SE13	52.77	36.333	.543	.765	.846

SE14	52.72	36.461	.426	.746	.851
SE15	52.92	34.840	.634	.622	.841
SE16	52.87	34.728	.671	.746	.840
SE17	52.97	35.563	.486	.658	.848
SE18	52.92	36.738	.349	.586	.854
SE19	53.00	36.308	.514	.561	.847
SE20	53.20	37.190	.372	.449	.853
SE22	52.70	35.959	.533	.567	.846
SE23	53.07	35.046	.616	.566	.842
SE24	53.05	37.895	.300	.376	.855

### PUTARAN 3

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	40	100.0

Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.854	.859	16

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SE1	47.07	32.071	.384	.427	.851
SE3	47.00	30.821	.424	.642	.850
SE6	47.00	31.282	.445	.453	.848
SE7	46.77	31.204	.413	.503	.850
SE9	47.15	30.592	.463	.704	.847
SE10	47.07	30.840	.463	.758	.847

SE13	46.65	31.567	.547	.734	.844
SE14	46.60	31.682	.428	.724	.849
SE15	46.80	30.164	.638	.573	.838
SE16	46.75	30.090	.671	.711	.837
SE17	46.85	30.797	.495	.649	.845
SE18	46.80	32.010	.340	.548	.853
SE19	46.87	31.599	.507	.534	.845
SE20	47.07	32.481	.356	.404	.852
SE22	46.57	31.071	.559	.549	.843
SE23	46.95	30.510	.597	.547	.840





**LAMPIRAN D**

**DATA VALID**

**D – 1 DATA VARIABEL PROBLEM FOCUSED COPING**

**D – 2 DATA VARIABEL VARIABEL SELF EFFICACY**

**D – 1 DATA VARIABEL PROBLEM FOCUSED COPING**





NO.	PFC3	PFC4	PFC5	PFC6	PFC7	PFC8	PFC9	PFC11	PFC12
1	4	5	3	3	3	3	3	4	2
2	3	3	3	3	3	3	4	3	2
3	3	3	4	4	2	3	3	2	2
4	4	3	3	3	3	1	3	3	2
5	4	3	3	3	3	1	3	3	2
6	4	3	3	3	4	1	3	3	4
7	1	2	4	2	3	1	1	1	4
8	3	3	3	3	3	2	3	3	2
9	3	3	4	4	3	3	3	3	3
10	2	3	2	2	3	3	2	2	2
11	1	1	2	2	2	2	3	1	2
12	3	3	3	3	2	2	4	2	2
13	3	3	2	2	2	2	2	2	2
14	1	1	3	3	2	2	2	3	3
15	4	4	2	2	3	2	4	3	2
16	4	3	3	3	4	2	2	2	3
17	2	2	3	3	3	2	3	3	3
18	3	3	3	3	2	2	2	3	3
19	3	2	3	3	3	2	3	4	1
20	4	2	3	4	3	2	4	2	1
21	2	3	3	3	1	2	2	2	1
22	3	4	4	3	3	1	3	2	2
23	3	3	3	4	3	2	2	3	1
24	4	3	3	3	4	2	3	3	3
25	3	3	4	3	3	2	2	3	3
26	2	2	1	1	3	2	2	2	2
27	3	3	4	3	3	2	2	2	3
28	3	4	4	3	4	2	3	1	3
29	1	1	2	2	1	2	2	2	2
30	3	4	3	3	3	3	4	3	3
31	3	4	3	3	4	3	3	3	3
32	3	4	3	3	3	3	3	3	3
33	4	3	3	4	3	3	3	4	3
34	3	4	3	3	3	3	3	3	4
35	4	3	3	4	3	3	3	3	3
36	3	3	3	4	4	3	3	3	3
37	3	3	4	3	3	4	3	3	2
38	3	3	3	3	2	3	3	3	3
39	1	2	2	2	3	3	4	3	2
40	4	3	3	4	2	2	3	4	3





**D – 2 DATA VARIABEL VARIABEL SELF EFFICACY**

NO.	SE1	SE3	SE6	SE7	SE9	SE10	SE13	SE14	SE15
1	3	4	3	4	4	4	4	4	3
2	3	4	3	4	3	3	4	3	4
3	2	3	3	4	3	3	3	3	3
4	3	3	3	4	3	3	4	4	3
5	4	3	3	4	2	2	4	4	4
6	3	1	4	4	3	2	4	4	3
7	3	2	3	3	3	3	4	4	3
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3
9	3	3	4	4	4	4	3	3	3
10	2	3	3	3	2	2	3	3	3
11	3	2	3	4	2	3	3	4	3
12	3	3	3	4	3	3	4	4	3
13	2	3	3	3	3	3	3	3	3
14	3	2	3	3	2	3	3	3	3
15	4	4	4	3	3	4	4	4	3
16	3	4	3	3	3	3	3	3	3
17	2	3	3	3	3	3	3	3	3
18	3	3	3	3	3	3	3	4	4
19	4	2	2	3	1	1	4	4	4
20	3	4	2	2	3	3	3	3	3
21	3	3	3	3	2	2	4	3	3
22	4	4	4	3	4	4	4	4	4
23	3	3	3	4	3	3	4	3	3
24	4	4	3	4	4	3	4	4	4
25	3	4	3	3	3	3	4	4	4
26	2	1	3	2	2	2	3	4	1
27	3	3	3	2	2	2	3	3	2
28	3	3	2	3	2	2	2	1	2
29	3	2	1	1	2	2	3	4	3
30	3	4	3	4	3	3	3	3	4
31	3	4	4	3	4	4	4	4	4
32	3	3	3	4	3	4	3	3	3
33	3	3	3	3	3	4	3	4	4
34	4	3	3	3	4	3	3	3	3
35	3	3	3	3	4	3	3	3	4
36	3	3	3	3	3	3	3	3	3
37	2	3	4	3	3	3	3	3	4
38	2	2	1	2	3	3	3	3	3
39	2	3	3	4	3	4	3	3	3
40	2	3	4	4	1	2	3	4	3

SE16	SE17	SE18	SE19	SE20	SE22	SE23	SETOTAL
4	4	3	3	3	4	4	58
3	2	2	4	3	4	4	53
3	4	3	4	3	3	3	50
4	2	2	4	3	3	3	51
4	4	4	3	3	4	3	55
4	4	4	3	2	3	4	52
3	4	4	2	3	3	3	50
3	3	3	3	3	3	3	48
4	3	3	3	3	4	4	55
3	3	3	3	2	3	3	44
3	3	3	3	2	3	3	47
4	3	4	4	4	4	3	56
4	4	4	3	2	3	2	48
3	3	3	2	2	3	3	44
4	4	4	4	3	4	4	60
3	3	3	3	3	4	3	50
3	3	3	3	3	3	3	47
4	4	4	4	3	4	3	55
4	4	4	4	4	3	4	52
2	3	3	3	3	3	3	46
3	2	2	3	2	4	2	44
4	4	3	3	4	4	3	60
4	3	3	3	2	4	3	51
3	3	3	3	3	3	3	55
3	3	3	3	3	4	3	53
2	2	2	2	3	2	1	34
2	3	3	3	3	4	3	44
2	1	2	2	2	2	2	33
3	3	4	3	3	3	2	42
3	3	4	3	3	4	3	53
4	3	3	4	3	4	3	58
3	3	3	3	3	4	3	51
3	3	4	3	3	4	3	53
4	4	3	3	3	3	3	52
3	3	4	3	4	3	4	53
3	3	4	3	3	3	3	49
3	3	4	3	3	3	3	50
3	3	2	3	3	4	3	43
3	3	3	4	3	4	3	51
3	4	3	3	4	3	4	50



**LAMPIRAN E**  
**UJI ASUMSI**  
**E – 1 UJI NORMALITAS**  
**E – 2 UJI LINEARITAS**



**E - 1 UJI NORMALITAS**

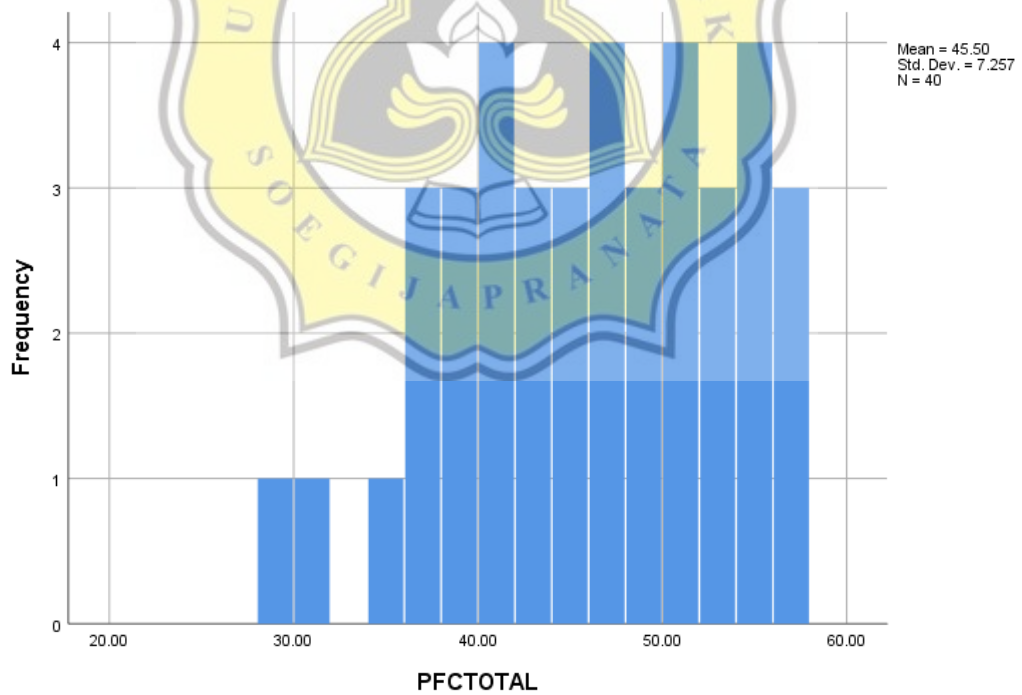
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		PFCTOTAL	SETOTAL
N		40	40
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	45,50	50,00
	Std. Deviation	7,257	5,927
	Absolute	,101	,150
Most Extreme Differences	Positive	,076	,081
	Negative	-,101	-,150
Kolmogorov-Smirnov Z		,637	,949
Asymp. Sig. (2-tailed)		,812	,329

a. Test distribution is Normal.

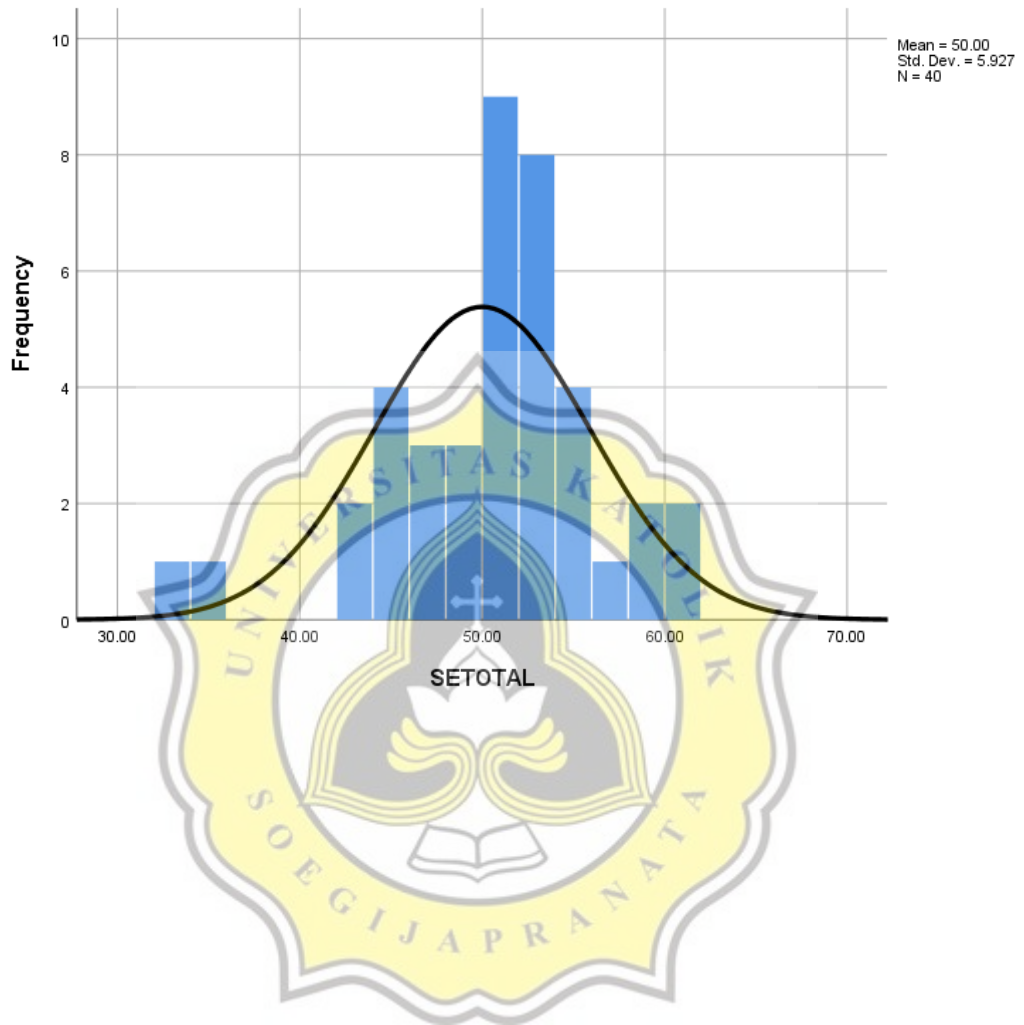
b. Calculated from data.

**Graph Problem Focused Coping**





## Graph Self Efficacy





**E - 2 UJI LINEARITAS**

## Curve Fit

### Model Description

Model Name		MOD_1
Dependent Variable	1	PFCTOTAL
Equation	1	Linear
Independent Variable		SETOTAL
Constant		Included
Variable Whose Values Label Observations in Plots		Unspecified

### Case Processing Summary

	N
Total Cases	40
Excluded Cases <sup>a</sup>	0
Forecasted Cases	0
Newly Created Cases	0

a. Cases with a missing value in any variable are excluded from the analysis.

### Variable Processing Summary

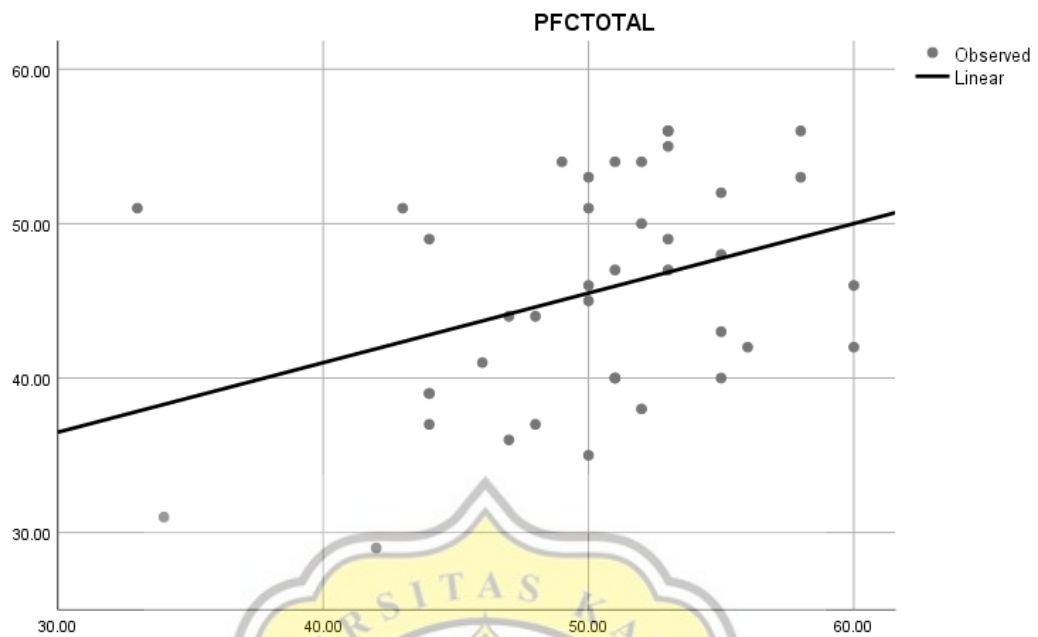
	Variables	
	Dependent PFCTOTAL	Independent SETOTAL
Number of Positive Values	40	40
Number of Zeros	0	0
Number of Negative Values	0	0
Number of Missing Values	User-Missing	0
	System-Missing	0

### Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: PFCTOTAL

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.135	5.945	1	38	.020	22.982	.450

The independent variable is SETOTAL.







**F – 1 UJI HIPOTESIS**

## Correlations

### Correlations

		PFCTOTAL	SETOTAL
PFCTOTAL	Pearson Correlation	1	.368 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)		.020
	N	40	40
SETOTAL	Pearson Correlation	.368 <sup>*</sup>	1
	Sig. (2-tailed)	.020	
	N	40	40

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).









N o m o r : 0290/B.7.3/FP/11/2021 Semarang, 10 Februari 2021  
Lamp. : -  
H a l : Ijin Penelitian

**Kepada Yth.**  
**Bpk. Sapto Nugroho**  
**Elite Swimming Club**  
**GOR Manunggal Jati - Semarang**

Dengan hormat,  
Kami mohon bantuan Bapak/Ibu/Saudara/i, untuk berkenan memberikan ijin kepada mahasiswa/i Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang tersebut di bawah ini :

N a m a : Christ Prasidya Dhaneswara  
NIM / NIRM : 15.E1.0118  
Tempat / Tgl/Lahir : Kudus, 10 November 1997  
A l a m a t : Jl. Panmaharsih V/4, Semarang

untuk mengadakan penelitian di GOR Manunggal Jati dalam rangka penyusunan tugas Skripsi dengan judul "Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Problem Focused Coping Pada Atlet Renang", di bawah bimbingan Dosen Pembimbing Drs. George Hardjanta, M.Si.

Demikian atas bantuan serta kerja sama Bapak/Ibu, kami ucapkan terima kasih.

Ka. Prodi Sarjana Psikologi,

  
Dr. Sugarni, M.Si.  
NIP. 408311992105

Tembusan :  
- Yang bersangkutan

Dic. by D/irt penelitian



**G – 2 SURAT BUKTI PENELITIAN**

### Surat Izin Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Spto Nugroho  
Jabatan : Kepala Pelatih Elite Swimming Club

Dengan ini memberikan izin penelitian kepada:

Nama : Christ Prasyda Dhaneswara  
NIM : 15.E1.0118  
Program studi : S1 Psikologi

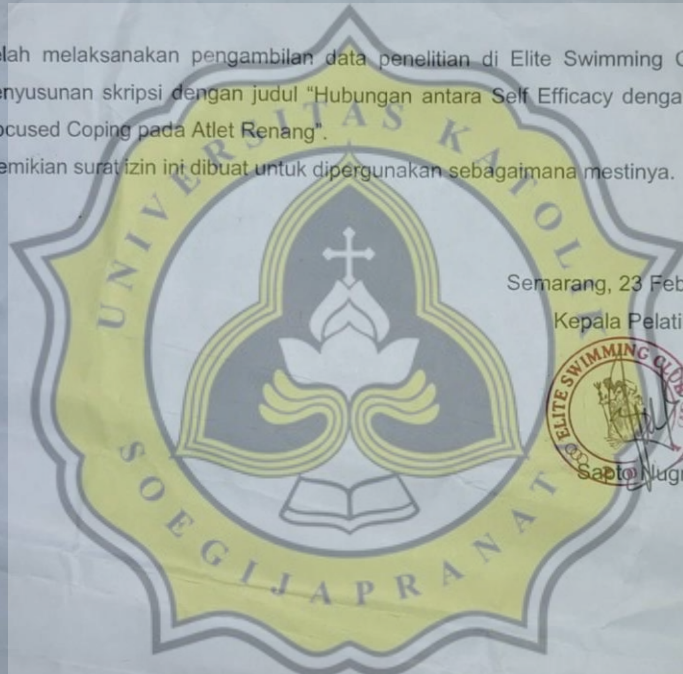
Telah melaksanakan pengambilan data penelitian di Elite Swimming Club untuk penyusunan skripsi dengan judul "Hubungan antara Self Efficacy dengan Problem Focused Coping pada Atlet Renang".

Demikian surat izin ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 23 Februari 2021

Kepala Pelatih Elite

  
Spto Nugroho





**6.05%** PLAGIARISM  
APPROXIMATELY

## Report #13028051

BAB 1 PENDAHULUAN 1.1. Latar Belakang Masalah  
Olahraga kini menjadi salah satu hal yang sangat penting bagi manusia seiring majunya perkembangan zaman. Menurut Puspa (dalam Anggriawan, 2015) olahraga merupakan kegiatan fisik serta psikis seseorang secara sistematis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan. Mulai dari anak kecil masih umur beberapa bulan hingga orang dewasa dan manula melakukan olahraga. Berbagai cabang olahraga dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh. Banyak cabang olahraga yang dilakukan manusia untuk mendukung kesehatan seperti berlari, senam, angkat beban, sepak bola, atletik, dan sebagainya. Salah satu cabang olahraga yang populer dan diminati banyak orang adalah renang. Renang merupakan olahraga yang dilakukan didalam air dan bisa bersifat ringan hingga berat. Olahraga renang bersifat aerobik yang bisa