

**TINGKAT MOTIVASI DAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET
SENAM ARTISTIK DALAM MENGIKUTI LATIHAN DI
KLUB GAVRILA GIMNASTIK JAKARTA**







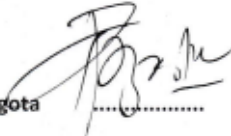


**ANAK AGUNG ISTRI CANDRA SAVITRI
6315153924**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS, 2022**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si.</u> NIP. 197004171999031002		7/8/22
Pembimbing II <u>Chandra, S.Pd., M.Pd.</u> NIDN. 0022038705		8/8/22

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.</u> NIP. 198112182010121002	Ketua		4/8/22
2. <u>Lita Mulia, S.Pd., M.Pd.</u> NIDN. 0030128607	Sekretaris		4/8/22
3. <u>Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si.</u> NIP. 197004171999031002	Anggota		4/6/22
4. <u>Chandra, S.Pd., M.Pd.</u> NIDN. 0022038705	Anggota		8/8/22
5. <u>Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or., M.Or.</u> NIP. 197908112005011001	Anggota		3/8/22

Tanggal Lulus : Selasa, 26 Juli 2022

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 8 Agustus 2022

Yang Membuat Pernyataan,



Anak Agung Istri Candra Savitri

No. Reg. 6315153924



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Anak Agung Istri Candra Savitri
NIM : 6315153924
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : candrasavitri@yahoo.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

TINGKAT MOTIVASI DAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET SENAM ARTISTIK DALAM
MENGIKUTI LATIHAN DI KLUB GAVRILA GIMNASTIK JAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 8 Agustus 2022

Penulis

(Anak Agung Istri Candra Savitri)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Segala puji hanya bagi Tuhan yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Berkat limpahan karunia nikmat-Nya, karena atas rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan tepat waktu. Dengan rasa syukur dan bahagia saya persembahkan rasa terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si. dan Bapak Chandra, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi saya, terima kasih banyak sudah membantu dan mengarahkan saya sampai skripsi ini selesai.
2. Ibu, ajung, bligung, adik dan keluarga besar saya yang selalu mendukung serta mendoakan saya dari awal kuliah hingga saya bisa menyelesaikan kuliah.
3. Sahabat saya, yaitu Tia, Kak Fitri dan Kak Resti yang selalu mendukung serta menolong saya sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian saya dengan baik.
4. Klub Gavrila Gimnastik yang telah membina saya sehingga saya bisa mendapatkan banyak pengetahuan serta pengalaman dalam bekerja sebagai pelatih.

ABSTRAK

TINGKAT MOTIVASI DAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET SENAM ARTISTIK DALAM MENGIKUTI LATIHAN DI KLUB GAVRILA GIMNASTIK JAKARTA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi dan kepercayaan diri pada atlet senam artistik dalam mengikuti latihan di Klub Gavril Gimnastik Jakarta. Dalam melaksanakan penelitian menggunakan metode survei dengan teknik kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Klub Gavril Gimnastik Jakarta yang berjumlah 375 orang. Sampel penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah atlet senam artistik yang mengikuti latihan di Klub Gavril Gimnastik Jakarta yang berjumlah 30 atlet dan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Teknik penyebaran kuesioner berjumlah 36 pernyataan, terdiri dari 18 pernyataan untuk tingkat motivasi dan 18 pernyataan untuk tingkat kepercayaan diri yang diisi oleh responden secara langsung menggunakan angket. Teknik analisis data peneliti yaitu dengan menghitung skor jawaban, menghitung rata-rata jawaban, menginterpretasikan jawaban dari setiap butir pernyataan, dan menginterpretasikan setiap jawaban dari setiap variabel. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa pada tingkat motivasi, responden yang masuk dalam kategori tinggi sebesar 30%, kategori sedang sebesar 47%, dan kategori rendah sebesar 23%, kemudian pada variabel tingkat kepercayaan diri, responden yang masuk dalam kategori tinggi sebesar 23%, kategori sedang sebesar 57%, dan kategori rendah sebanyak sebesar 20%.

Kata Kunci: Motivasi, Kepercayaan Diri, Atlet Senam Artistik

ABSTRACT

THE LEVEL OF MOTIVATION AND SELF CONFIDENCE OF WOMEN ARTISTIC GYMNASTICS ATHLETES IN PARTICIPATING IN TRAINING ACTIVITIES AT GAVRILA GYMNASTICS CLUB JAKARTA

This study aims to determine the level of motivation and self confidence in artistic gymnastics athletes in participating in training activities at Gavrila Gymnastics Club Jakarta. In carrying out the research using a survey method with a questionnaire technique. The population in this research was all members of Gavrila Gymnastics Club with total of 375 members. The research sample used was the artistic gymnastics athletes who attended training activities at Gavrila Gymnastics Club Jakarta with total of 30 athletes and the sampling technique used was the purposive sampling technique. The technique of distributing questionnaires consisted of 36 statements, consisting of 18 statements for the level of motivation and 18 statements for the level of self confidence which were filled out by respondents directly using questionnaire. The researcher's data analysis technique was to calculate the answer score, calculate the average answer, interpret the answers for each statement item, and interpret each answer for each variable. Based on the research results, it can be seen in the motivation level variable, respondents who included in the high category is 30%, the medium category is 47%, and the low category is 23%, then on the self confidence level variable, respondents who included in high category is 23%, the medium category is 57%, and the low category is 20%.

Keywords: *Motivation, Self Confidence, Artistic Gymnastics Athletes*

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya bagi Tuhan yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Berkat limpahan karunia nikmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan berjudul **“Tingkat Motivasi dan Kepercayaan Diri Atlet Senam Artistik dalam Mengikuti Latihan di Klub Gavrila Gimnastik Jakarta”**. Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, arahan dan masukan dari berbagai pihak selama menyusun skripsi ini. Pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, kepada Bapak **Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, kepada Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing I, Bapak **Chandra, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing II, dan Bapak **Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or., M.Or.** selaku Penasehat Akademik, yang telah menyediakan waktu tenaga dan pikirannya.

Demikian yang bisa peneliti sampaikan, semoga penelitian ilmiah ini dapat bermanfaat untuk masyarakat umumnya, dan untuk pengembangan pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 21 Juli 2022

Peneliti

AAICS

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORETIK	9
A. Deskripsi Konseptual.....	9
1. Hakikat Motivasi.....	9
2. Hakikat Kepercayaan Diri.....	18
3. Hakikat Latihan.....	30
4. Hakikat Senam Artistik.....	38
5. Hakikat Klub Gavril Gimnastik Jakarta.....	44
B. Kerangka Berpikir.....	48
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	51
A. Tujuan Penelitian.....	51
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	51

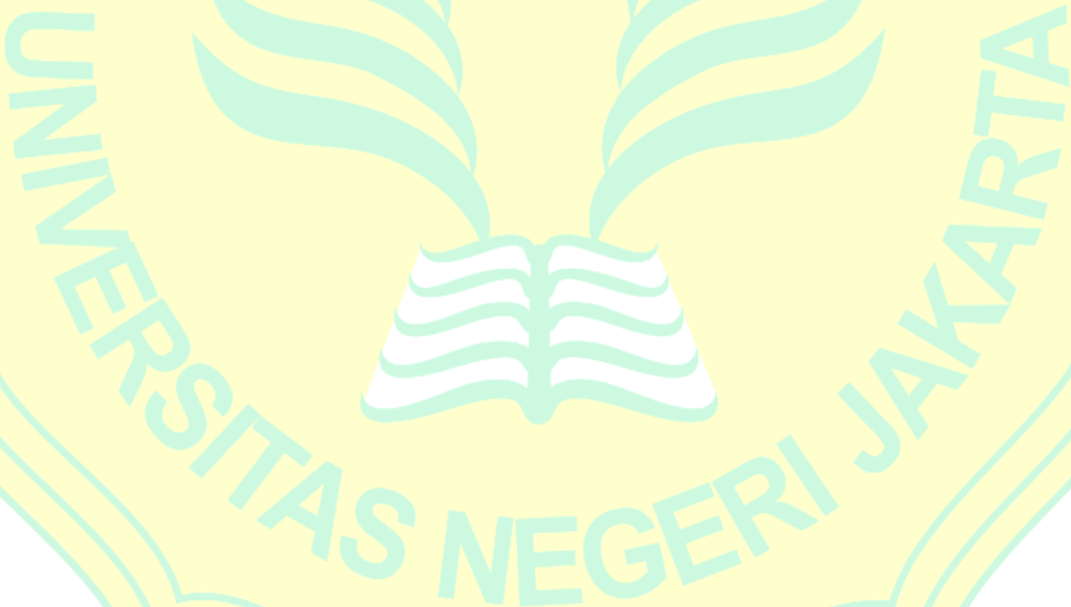
1. Tempat Penelitian	51
2. Waktu Penelitian.....	51
C. Metode Penelitian	51
D. Populasi dan Sampel	52
E. Teknik Pengumpulan Data.....	53
F. Instrumen Penelitian	54
G. Pengujian Validitas dan Reliabilitas	56
H. Teknik Analisis Data.....	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	63
A. Deskripsi Data.....	63
1. Variabel Tingkat Motivasi	64
2. Variabel Tingkat Kepercayaan Diri	73
B. Pembahasan.....	78
1. Variabel Tingkat Motivasi	78
2. Variabel Tingkat Kepercayaan Diri	81
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN.....	90
RIWAYAT HIDUP	123

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1. Tahapan Pembinaan Atlet Senam Artistik	46
Tabel 3. 1. Alternatif Jawaban Pernyataan Angket	54
Tabel 3. 2. Kisi-kisi Instrumen Motivasi.....	55
Tabel 3. 3. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri.....	55
Tabel 3. 4. Tabel Uji Validitas Instrumen Motivasi.....	57
Tabel 3. 5. Tabel Uji Validitas Instrumen Kepercayaan Diri.....	58
Tabel 3. 6. Kisi-kisi Instrumen Motivasi Setelah Uji Coba	59
Tabel 3. 7. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri Setelah Uji Coba	59
Tabel 4. 1. Analisis Deskriptif Variabel Motivasi dan Kepercayaan Diri.....	64
Tabel 4. 2. Distribusi Frekuensi Variabel Tingkat Motivasi.....	64
Tabel 4. 3. Analisis Deskriptif Aspek <i>External Regulation</i>	65
Tabel 4. 4. Distribusi Frekuensi Aspek <i>External Regulation</i>	66
Tabel 4. 5. Analisis Deskriptif Aspek <i>Introject Regulation</i>	67
Tabel 4. 6. Distribusi Frekuensi Aspek <i>Introject Regulation</i>	67
Tabel 4. 7. Analisis Deskriptif Aspek <i>Identified Regulation</i>	68
Tabel 4. 8. Distribusi Frekuensi Aspek <i>Identified Regulation</i>	69
Tabel 4. 9. Analisis Deskriptif Aspek <i>Integrated Regulation</i>	70
Tabel 4. 10. Distribusi Frekuensi Aspek <i>Integrated Regulation</i>	70
Tabel 4. 11. Analisis Deskriptif Aspek <i>Intrinsic Motivation</i>	71
Tabel 4. 12. Distribusi Frekuensi Aspek <i>Intrinsic Motivation</i>	72
Tabel 4. 13. Distribusi Frekuensi Tingkat Kepercayaan Diri.....	73
Tabel 4. 14. Analisis Deskriptif Aspek Efisiensi Berpikir	74
Tabel 4. 15. Distribusi Frekuensi Aspek Efisiensi Berpikir.....	74
Tabel 4. 16. Analisis Deskriptif Aspek Keterampilan Fisik.....	75
Tabel 4. 17. Distribusi Frekuensi Aspek Keterampilan Fisik	76
Tabel 4. 18. Analisis Deskriptif Aspek Daya Tahan Mental.....	77
Tabel 4. 19. Distribusi Frekuensi Aspek Daya Tahan Mental	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Latihan	37
Gambar 4. 1. <i>Pie Chart</i> Tingkat Motivasi	65
Gambar 4. 2. <i>Pie Chart</i> Aspek <i>External Regulation</i>	66
Gambar 4. 3. <i>Pie Chart</i> Aspek <i>Introject Regulation</i>	68
Gambar 4. 4. <i>Pie Chart</i> Aspek <i>Identified Regulation</i>	69
Gambar 4. 5. <i>Pie Chart</i> Aspek <i>Integrated Regulation</i>	71
Gambar 4. 6. <i>Pie Chart</i> Aspek <i>Intrinsic Motivation</i>	72
Gambar 4. 7. <i>Pie Chart</i> Tingkat Kepercayaan Diri.....	73
Gambar 4. 8. <i>Pie Chart</i> Aspek Efisiensi Berpikir	75
Gambar 4. 9. <i>Pie Chart</i> Aspek Keterampilan Fisik.....	76
Gambar 4. 10. <i>Pie Chart</i> Aspek Daya Tahan Mental.....	78



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner atau Angket Penelitian.....	91
Lampiran 2. Hasil Analisis Data	95
Lampiran 3. Daftar Responden	114
Lampiran 4. Surat Validasi Dosen Ahli Psikologi	115
Lampiran 5. Surat Validasi Dosen Tes dan Pengukuran Olahraga.....	116
Lampiran 6. Surat Validasi Dosen Cabang Olahraga Senam Artistik	117
Lampiran 7. Surat Permohonan Izin Penelitian	118
Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian di Klub Gavriela Gimnastik.....	119
Lampiran 9. Dokumentasi Peneliti.....	121

