

**HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI DAN KEPERCAYAAN
DIRI DENGAN HASIL LARI 100 METER PADA MAHASISWA
KOP ATLETIK UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*


SHEILA NUR VIERDHANA

1602617139


**Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Olahraga**


**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2023**


LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI


Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I (Dr. Bambang Kridasuwarno, M.Pd.) NIP. 196112071989031004		18/8-23

Pembimbing II (Juriana, M.Si, Psikolog) NIP. 197606242005012005		18/8-23
---	--	---------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. (Dr. Bambang Sujiono Soemoredjo, M.Pd.) NIP. 195902251986031003	Ketua		18/8-23

2. (Drs. Endang Darajat, M.KM.) NIP. 196806041994031002	Sekretaris		18/8-23
--	------------	--	---------

3. (Dr. Bambang Kridasuwarno, M.Pd.) NIP. 196112071989031004	Anggota		18/8-23
---	---------	--	---------

4. (Juriana, M.Si, Psikolog) NIP. 197606242005012005	Anggota		18/8-23
---	---------	--	---------

5. (Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si.) NIP. 197004171999031002	Anggota		25/8-23
---	---------	--	---------

Tanggal Lulus : 28 Juli 2023

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 lainnya.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali dosen pembimbing.
3. Dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dipublikasikan orang lain, kecuali tulisan 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 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, Juli 2023



Sheila Nur Vierdhana
NIM. 1602617139



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 : Sheila Nur Vierdhana
NIM : 1602617139
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga / Pendidikan Keperawatan Olahraga
Alamat email : Sheilanv13@gmail.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 :

Hubungan Antara Motivasi dan Kepercayaan Diri Dengan Hasil Lari 100 Meter Pada Mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri 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, 29 Agustus 2023

Penulis

(Sheila Nur Vierdhana
nama dan tanda tangan

**HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI DAN KEPERCAYAAN DIRI
DENGAN HASIL LARI 100 METER PADA MAHASISWA KOP ATLETIK
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui 1) Hubungan antara motivasi dengan hasil lari 100 meter pada mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta, 2) Hubungan antara kepercayaan diri dengan hasil lari 100 meter pada mahasiswa KOP atletik Universitas Negeri Jakarta dan 3) Hubungan Antara motivasi dan kepercayaan diri secara bersama - sama dengan hasil lari 100 meter Pada Mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta. Pengambilan data penelitian dilakukan di Stadion Aletik Rawamangun. Waktu Penelitian pada tanggal 12 Juni 2023. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan studi korelasi. Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel. Populasi penelitian ini adalah Mahasiwa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 118 orang, dan sampelnya berjumlah 29 orang dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Untuk mendapatkan data yang valid peneliti melakukan tes dari semua variabel yaitu, Tingkat Motivasi, Tingkat Kepercayaan Diri dengan menggunakan kuisioner dan tes lari 100 meter. Teknik analisis statistik yang digunakan adalah menggunakan uji t. Berdasarkan hasil penelitian telah diketahui bahwa 1). Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi hasil lari 100 meter pada mahasiswa KOP atletik Universitas Negeri Jakarta sebesar $- 0,77$; dengan kontribusi sebesar 60,3%, 2) Terdapat hubungan antara motivasi hasil lari 100 meter pada mahasiswa KOP atletik Universitas Negeri Jakarta sebesar $- 0,82$; dengan kontribusi sebesar 66,5%, dan 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dan Kepercayaan Diri hasil lari 100 meter pada mahasiswa KOP atletik Universitas Negeri Jakarta sebesar $- 0,849$; dengan kontribusi sebesar 72%.

Kata Kunci : Motivasi, Kepercayaan Diri, Lari 100 meter

**THE RELATIONSHIP BETWEEN MOTIVATION AND SELF-
CONFIDENCE WITH THE RESULTS OF RUNNING 100 METERS IN
STUDENTS' STATE UNIVERSITY OF JAKARTA**

ABSTRACT

The purpose of this study was to find out 1) the relationship between motivation and 100-meter running results in KOP athletics students at Jakarta State University, 2) the relationship between self-confidence and 100-meter running results in KOP athletics students at Jakarta State University and 3) the relationship between motivation and trust Themselves together with the results of the 100-meter run in the Jakarta State University's KOP Athletics Students. Research data collection was carried out at the Rawamangun Aletik Stadium. Research time was on June 12, 2023. The research method used was a quantitative research method with a correlation study. This research is correlational, namely to find out how big the relationship between variables is. The population of this study were 118 students of KOP Athletics, State University of Jakarta, and the sample consisted of 29 people using accidental sampling technique. To obtain valid data, the researcher conducted tests of all variables, namely, the level of motivation, the level of self-confidence using a questionnaire and a 100 meter run test. The statistical analysis technique used is the t test. Based on the research results it is known that 1). there is a negative relationship between the motivation of the 100-meter running results in KOP athletic students at the Jakarta State University of -0.77; with a contribution of 60.3%, 2) There is a negative relationship between the motivation for the 100-meter run in KOP athletic students at the Jakarta State University of -0.82; with a contribution of 66.5%, and 3) There is a negative relationship between motivation and self-confidence in the 100-meter run for KOP athletic students at Jakarta State University of -0.849; with a contribution of 72%.

Keywords : Motivation, Confidence, Run 100 meter

LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim...

Skripsi ini saya dedikasikan untuk orang tua saya, Ayah Ramdhan Pitradjaya dan Ibu Evie Yuliana, yang selalu mendoakan serta mendukung penuh diri saya.

Terima kasih kepada Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si selaku Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga dan Dosen Pembimbing Akademik saya yang selalu membantu, membimbing, mengarahkan, dan mengawasi. Kepada Dosen Pembimbing I saya Bapak Dr. Bambang Kridasuwarno, M.Pd. dan Dosen Pembimbing II saya Ibu Juriana, M.Si, Psikolog yang senantiasa membimbing saya dengan sabar dari penyusunan hingga saya dapat menyelesaikan skripsi saya dengan hasil yang cukup maksimal.

Terima kasih kepada Dosen dan Staff FIK UNJ khususnya Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga.

Teruntuk Rahma dan Andi teman saya sahabat saya yang selalu memberi semangat dukungan dan mau direpotkan, terima kasih atas segala yang pernah kalian lakukan dihidup saya, sampai akhirnya saya bias menyelesaikan skripsi. Terima kasih kepada Ka Pipit, Ka Nadya, Ka Wardha, Ka Fitri, Ka Dhea, Ka Tria yang selalu mensupport dan membantu.

Terima kasih kepada KOP Atletik UNJ yang telah berkontribusi pada penyusunan skripsi saya.

Terima kasih untuk diri saya sendiri yang sudah berjuang sampai saat ini.

“Jika kamu ragu dengan dirimu sendiri, ketahuilah diluar sana banyak yang merasa takut akan kemampuanmu”

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Subbhanallahu Wata'ala yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya yang sangat melimpah sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga dengan judul **“Hubungan Antara Motivasi Dan Kepercayaan Diri Dengan Hasil Lari 100 Meter Pada Mahasiswa Kop Atletik Universitas Negeri Jakarta”**.

Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak-pihak yang terlibat dalam pembuatan skripsi ini yaitu Bapak Ptof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak Dr. Bambang Kridasuwarso, M.Pd selaku Pembimbing dan Ibu Juriana, M.Si, Psikolog selaku Pembimbing II yang telah banyak membantu dan telah meluangkan waktu, tenaga serta pikiran dalam membimbing peneliti sehingga akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan, Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si, sebagai Penasehat Akademik yang telah membimbing peneliti selama perkuliahan. Seluruh Dosen dan Staff di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Pelatihan Olahraga.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi ilmu pengetahuan keolahragaan khususnya cabang olahraga atletik.

Jakarta, Juli 2023

SNV

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Penelitian	7
BAB II : KAJIAN TEORETIK, KERANGKA BERPIKIR & PENGAJUAN HIPOTESIS	9
A. Kerangka Teoretik	9
1. Hakikat Motivasi	9
2. Hakikat Kepercayaan Diri	22
3. Hakikat Lari 100 Meter	28
B. Kerangka Berpikir	34
C. Pengajuan Hipotesis	38
BAB III : METODE PENELITIAN	40
A. Tujuan Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Metode Penelitian	40
D. Populasi dan Sampel	41
1. Populasi	41
2. Sampel	42

E. Instrument Penelitian	42
F. Teknik Pengumpulan Data	45
G. Teknik Analisis Data	45
H. Hipotesis Statistika	48
I. Validitas & Reliabilitas	49
BAB IV : METODE PENELITIAN	51
A. Deskripsi Hasil Penelitian	51
1. Variabel Motivasi	51
2. Variabel Kepercayaan Diri (X2).....	52
3. Variabel Hasil Lari 100 Meter (Y).....	53
B. Pengujian Hipotesis	55
1. Hubungan Variabel Motivasi (X1) dengan Hasil Lari 100 Meter (Y).....	55
2. Hubungan Variabel Kepercayaan Diri (X2) dengan Hasil Lari 100 Meter (Y)	55
3. Hubungan Variabel Motivasi (X1) dan Kepercayaan Diri (X2) dengan Hasil Lari 100 Meter (Y)	56
C. Pembahasan	57
BAB V : KESIMPULAN SARAN	50
A. Kesimpulan	59
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	64

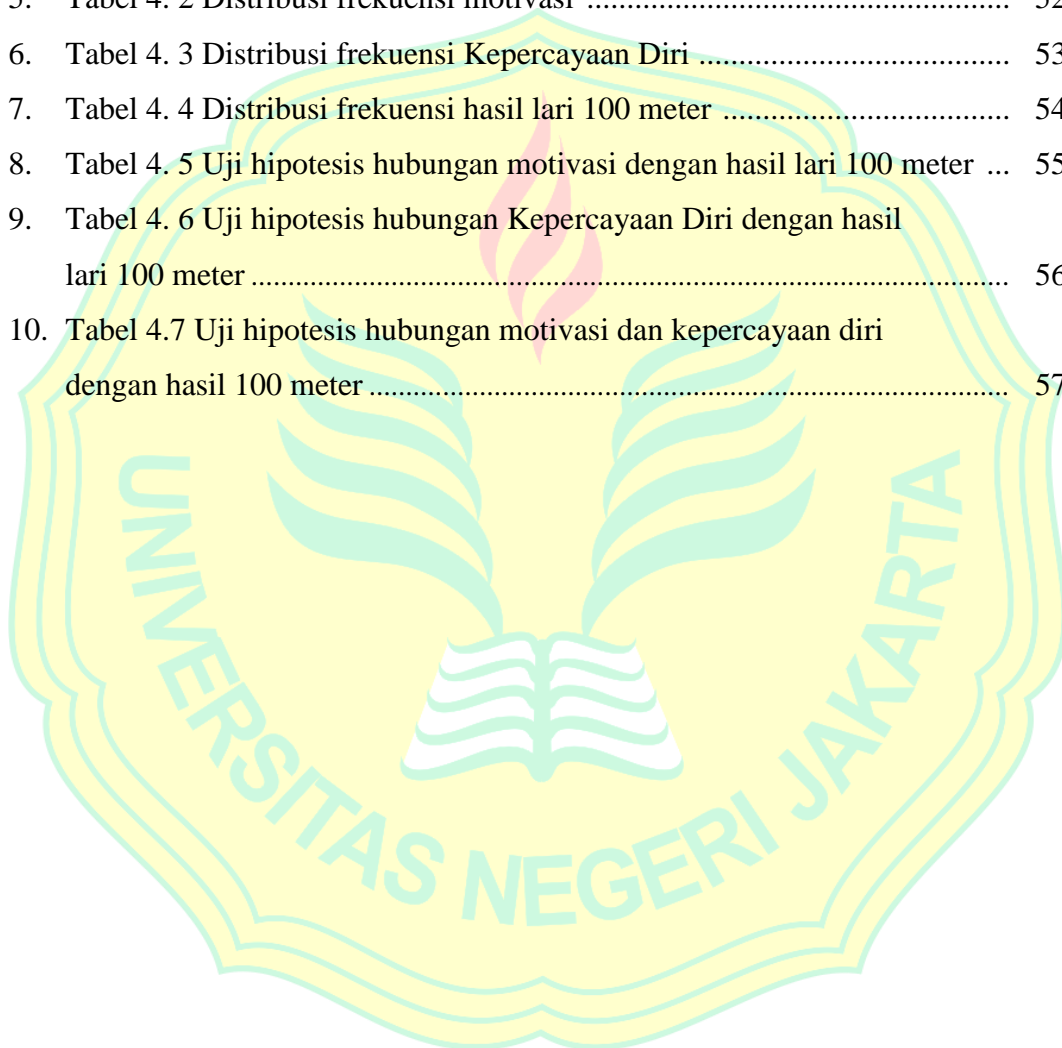
DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2. 1 Lari Jarak Pendek	31
2. Gambar 3. 1 Konstelasi Penelitian	42
3. Gambar 4. 1 Diagram batang motivasi	52
4. Gambar 4. 2 Diagram batang kepercayaan diri	53
5. Gambar 4. 3 Diagram batang hasil lari 100 meter	54



DAFTAR TABEL

1. Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Angket Motivasi	43
2. Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Angket Kepercayaan Diri	43
3. Tabel 3. 3 Intrepretasi perhiungan korelasi	48
4. Tabel 4. 1 Deskripsi variabel	51
5. Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi motivasi	52
6. Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi Kepercayaan Diri	53
7. Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi hasil lari 100 meter	54
8. Tabel 4. 5 Uji hipotesis hubungan motivasi dengan hasil lari 100 meter ...	55
9. Tabel 4. 6 Uji hipotesis hubungan Kepercayaan Diri dengan hasil lari 100 meter	56
10. Tabel 4.7 Uji hipotesis hubungan motivasi dan kepercayaan diri dengan hasil 100 meter	57



DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1. Kuesioner	64
2. Lampiran 2. Dokumentasi Peneliti di Stadion Atletik Rawamangun	70
3. Lampiran 3. Surat Izin Penelitian	74
4. Lampiran 4. Balasan Surat Izin Penelitian	75
5. Lampiran 5. Data Motivasi	76
6. Lampiran 6. Data Tingkat Kepercayaan Diri	77
7. Lampiran 6. Data Hasil Lari	79

