

**DINAMIKA PSIKOLOGIS ATLET MENEMBAK 10M RUNNING
TARGET MENCAPAI PEAK PERFORMANCE PADA ASIAN
GAMES 2023**



Intelligentia - Dignitas

MUHAMMAD SEJAHTERA DWI PUTRA

1602621099

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

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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

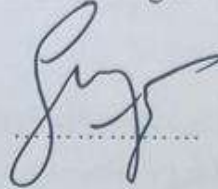
Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

Dr. Drs. Iman Sulaiman, M.Pd.
NIP. 196306271988031001



30/7/25

Pembimbing II

Dr. Juriana, S.Psi., M.Si. Psikolog.
NIP. 197606242005012005



1/8/25

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd, M.Si.
NIP. 197004171999031002

Ketua



31/7/25

2. Dr. Drs. Hidayat Humaid, M.Pd.
NIP. 196302101988031001

Sekretaris



30/7/25

3. Dr. Drs. Iman Sulaiman, M.Pd.
NIP. 196306271988031001

Anggota



30/7/25

4. Dr. Juriana, S.Psi., M.Si. Psikolog.
NIP. 197606242005012005

Anggota



1/8/25

5. Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197205042005011002

Anggota



31/7/25

Tanggal Lulus: 25 Juli 2025

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 dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan 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 di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran 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, 25 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Muhammad Sejahtera Dwi Putra

NIM. 1602621099

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 dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan 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 di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran 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, 25 Juli 2025

Yang membuat pernyataan

Muhammad Sejahtera Dwi Putra

NIM. 1602621099

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kehadiran Allah SWT, dan atas dukungan serta doa dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia Saya haturkan rasa syukur dan terimakasih Saya kepada Allah SWT, karena hanya atas izin dan karunia-Nyalah maka skripsi ini dapat dipermudah dalam penyusunannya, dan selesai tepat pada waktunya. Rasa syukur yang tak terhingga kepada Tuhan penguasa alam yang meridhai dan mengabulkan segala doa serta harapan.



Terimakasih kepada Keluarga besar Bapak **Ir. Andrizal, MM.** Ayah, Mama, Mertua, Istri, Anak, Abang dan Adik Saya yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta doa yang tiada hentinya untuk kesuksesan Saya, serta khusus diri ini mengucapkan banyak terimakasih kepada **Fitri Syaifullah Irnandez, S.Pd.** selaku istri dan orang spesial yang sangat mendukung saya untuk terus berprestasi dan selalu mengapresiasi dengan memberikan semangat dan dorongan dalam bidang -

akademik maupun non akademik. Ucapan terimakasih Saya haturkan kepada Bapak **Dr. Drs. Iman Sulaiman, M.Pd.** selaku dosen ahli pembimbing I, **Dr. Juriana, M.Si, Psikolog.** selaku dosen pembimbing II, Penasihat Akademik Bapak **Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd.** yang selalu mendorong semangat Saya, serta terimakasih kepada seluruh Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, serta kepada seluruh teman-teman yang telah banyak membantu, mendukung dalam Penulisan skripsi ini. Penulis sampaikan salam hormat yang tak terhingga.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam Penulisan skripsi ini. Saya ucapkan beribu terimakasih karena selama ini telah ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun, mengarahkan, membimbing, dan memotivasi baik dalam penyusunan skripsi ini maupun

dalam mengarungi kehidupan sehari-hari dan sosok beliau semualah yang menjadi panutan bagi saya untuk bisa semangat dan terus berprestasi.

Untuk Pelatih Saya Bapak Masruri, keluarga besar PB. PERBAKIN yang telah banyak mendukung, memberikan pelajaran hingga pengalaman untuk saya selaku atlet menembak 10m *running target* sehingga Saya mendapatkan prestasi di kancah internasional. Semoga kita semua menjadi orang yang sukses dan dapat saling memotivasi satu sama lain, Aamiin



DINAMIKA PSIKOLOGIS ATLET MENEMBAK 10M RUNNING TARGET MENCAPAI PEAK PERFORMANCE PADA ASIAN GAMES 2023

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dinamika psikologis atlet menembak 10m *Running Target* dalam menghadapi pertandingan besar, khususnya pada ajang *Asian Games 2023*. Fokus utama penelitian adalah bagaimana penulis sebagai atlet mengelola kecemasan menjelang pertandingan, mempertahankan motivasi berprestasi (*need of achievement*), serta mencapai performa puncak (*peak performance*). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode autoetnografi naratif. Data diperoleh melalui refleksi pribadi, wawancara, jurnal, serta dokumen pendukung, dan dianalisis secara sistematis melalui proses kategorisasi dan pembentukan tema. Hasil analisis menunjukkan bahwa kecemasan bukan untuk dilawan, melainkan diolah menjadi bagian dari proses bertanding melalui strategi regulasi emosi dan fokus pada proses. Motivasi berprestasi muncul dari makna terhadap kegagalan serta dorongan internal untuk berkembang. Puncak performa dicapai dalam kondisi *flow* yang melibatkan keseimbangan fisik, teknis, psikis, dan spiritual. Temuan ini menegaskan bahwa performa puncak dalam olahraga tidak hanya dibentuk oleh latihan teknis, tetapi juga pengalaman emosional dan refleksi mental yang mendalam.

Kata kunci: autoetnografi, kecemasan, *need of achievement*, *peak performance*, menembak 10m *running target*

PSYCHOLOGICAL DYNAMICS OF ATHLETES SHOOTING 10M RUNNING TARGET TO REACH PEAK PERFORMANCE AT THE 2023 ASIAN GAMES

ABSTRACT

This study aims to explore the psychological dynamics of a 10m Running Target shooting athlete in facing major competitions, particularly at the 2023 Asian Games. The research focuses on how the author, as an athlete, managed pre-competition anxiety, maintained achievement motivation (need for achievement), and reached peak performance. A qualitative approach with a narrative autoethnographic method was used. Data were collected through personal reflection, interviews, journals, and supporting documents, then analyzed systematically through categorization and theme development. The results revealed that anxiety should not be resisted but embraced and regulated as part of the competition process through emotional regulation strategies and focus on the process. Achievement motivation emerged from reframing failure as a driver for growth and from internal motivation to improve. Peak performance was achieved through a state of flow, characterized by a balance of physical, technical, psychological, and spiritual elements. These findings emphasize that peak performance in sports is shaped not only by technical training but also by deep emotional experiences and mental reflection.

Keywords: autoethnography, anxiety, need for achievement, peak performance, 10m running target shooting

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, mulai dari masa perkuliahan saat ini, sangatlah sulit untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.** selaku ketua program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd.** selaku penasehat akademik yang telah membimbing peneliti selama perkuliahan. Bapak **Dr. Drs. Iman Sulaiman, M.Pd.** selaku dosen pembimbing I dan Ibu **Dr. Juriana, M.Si, Psikolog.** selaku dosen pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Teristimewa kepada kedua orang tua penulis Bapak **Ir. Andrizal, MM.** dan Ibu **Dra. Betmiaty** dan istri **Fitri Syaifullah Irnandez, SE** yang telah memberikan dukungan moral maupun materil, dan semua keluarga juga pihak yang terlibat maka peneliti ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan khususnya di Indonesia.

Jakarta, 25 Juli 2025

M.S.D. Putra

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. Fokus Penelitian	6
C. Perumusan Masalah.....	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORETIK	9
A. Deskripsi Konseptual.....	9
1. Hakikat Kecemasan	9
2. Hakikat Motivasi Berprestasi.....	23
3. Hakikat <i>Peak Performance</i>	36
4. Hakikat Menembak.....	46
B. Kerangka Bepikir.....	55
1. Kecemasan Sebagai Landasan Dinamika Emosional	56
2. <i>Need Of Achievement</i> Sebagai Dorongan Inti Pengalaman	56
3. <i>Peak Performance</i> Sebagai Cermin Realisasi Teknis Dan Psikologis	57
4. Menembak 10m <i>Running target</i> Sebagai Arena Pengalaman	58
5. Interelasi Antar Elemen Konseptual melalui Lensa Autoetnografi	59
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	63
A. Tujuan Penelitain.....	63
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	63
C. Metode penelitian	63

1. Metode penelitian kualitatif	63
2. Metode penelitian autoetnografi	64
D. Teknik Pengumpulan Data	65
E. Teknik Analisa Data	70
1. Kategorisasi.....	70
2. Tema-tema	71
BAB IV HASIL PENELITIAN	73
A. Hasil dan Temuan Penelitian.....	73
1. Tema <i>Need Of Achievement</i>	74
2. Tema Kecemasan (<i>Anxiety</i>)	83
3. Tema <i>Peak Performance</i>	91
B. Pembahasan	100
1. Kecemasan Sebagai Landasan Dinamika Emosional	100
2. <i>Need of Achievement</i> Sebagai Dorongan Inti Pengalaman	100
3. <i>Peak Performance</i> Sebagai Cermin Realisasi Teknis dan Psikologis	101
4. Menembak 10m <i>Running Target</i> Sebagai Arena Pengalaman	101
5. Interelasi Antar Elemen Melalui Lensa Autoetnografi	102
C. Refleksi Autoetnografi: Pengalaman Personal sebagai Narasi Ilmiah	102
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	105
A. Kesimpulan.....	105
B. Saran-Saran.....	106
1. Bagi Atlit.....	106
2. Bagi Pelatih dan Tim Pendukung	106
3. Bagi Organisasi dan Federasi Olahraga	106
4. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	106
DAFTAR PUSTAKA	108
LAMPIRAN	111
RIWAYAT HIDUP.....	116

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Dampak tingginya ketegangan dan kecemasan	10
Gambar 2.2 Hubungan <i>anxiety</i> dengan motivasi berprestasi	16
Gambar 2.3 Tingkat <i>anxiety</i> dalam pertandingan.....	17
Gambar 2.4 Posisi <i>maker tape</i>	49
Gambar 2.5 Posisi menembak <i>running target</i>	50
Gambar 2.6 Peraturan lapangan 10m <i>running target</i>	51
Gambar 2.7 Peluru kaliber 4,5.....	52
Gambar 2.8 Sasaran 10m <i>running target</i>	53
Gambar 4.1 Foto bersama pelatih di China setelah pertandingan selesai	78
Gambar 4.2 Training camp di Korea Selatan.	90
Gambar 4.3 Sedang melakukan pertandingan.	94
Gambar 4.4 Muhammad Sejahtera D.P gold medal di <i>Asian Games</i>	99

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 <i>Running Target Specification</i>	48
Tabel 2.2 Peraturan lapangan 10m <i>running target</i>	51
Tabel 3.1 Panduan wawancara tentang <i>need of achievement</i>	67
Tabel 3.2 Panduan wawancara tentang kecemasan.....	68
Tabel 3.3 Panduan wawancara tentang <i>peak performance</i>	69



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat penelitian	111
Lampiran 2 Surat keterangan penelitian.....	112
Lampiran 3 Surat persetujuan skripsi	113
Lampiran 4 Dokumentasi <i>Asian Games</i> Huangzhou 2023.....	114





KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
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 : Muhammad Sejahtera Dwi Putra

NIM : 1602621099

Fakultas/Prodi : FIKK / Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Alamat email : teraputra56@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 : DINAMIKA PSIKOLOGIS ATLET MENEMBAK 10M RUNNING TARGET
MENCAPAI PEAK PERFORMANCE PADA ASIAN GAMES 2023

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 izin 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, 5 Agustus 2025

Penulis

Muhammad Sejahtera Dwi Putra