

# Lampiran

**Lampiran 1**  
**Pedoman Wawancara 1**

Responden : Kepala Sekolah SMA Negeri Ragunan (khusus olahragawan)  
Tempat : SMA Negeri Ragunan Jakarta  
Tujuan : Mengetahui informasi tentang sekolah khusus olahragawan Ragunan dan pihak-pihak yang terlibat didalamnya

Pokok pertanyaan	Butir pertanyaan
Sistem pendidikan sekolah khusus olahragawan Ragunan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sistem pendidikan seperti apa yang berlaku di Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan?</li> <li>2. Darimana saja guru berasal?</li> <li>3. Bagaimana jadwal aktivitas siswa selama di sekolah?</li> <li>4. Adakah perbedaan antara sekolah khusus olahragawan Ragunan dengan sekolah pada umumnya?</li> <li>5. Kegiatan apa saja yang ada di sekolah selain belajar mengajar di kelas dan latihan olahraga?</li> <li>6. Bagaimana waktu libur sekolah yang diberikan kepada siswa?</li> </ol>
Latar belakang siswa sekolah khusus olahragawan Ragunan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Darimana saja siswa sekolah khusus olahragawan Ragunan berasal?</li> <li>2. Apakah ada kuota untuk setiap daerah bagi siswa yang ingin bersekolah di sekolah khusus olahragawan Ragunan?</li> <li>3. Pihak mana saja yang bertanggung jawab dalam perekrutan siswa?</li> </ol>

<p>Proses pembinaan olahraga di sekolah khusus olahragawan</p> <p>Ragunan</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana program olahraga yang diberikan oleh sekolah?</li> <li>2. Bagaimana ketentuan terkait dengan sistem degradasi bagi siswa?</li> <li>3. Apakah program pembinaan olahraga hanya berpusat di sekolah?</li> <li>4. Bagaimana kerjasama antara sekolah, pelatih, dan orang tua selama proses pendidikan dan pembinaan olahraga?</li> </ol>
<p>Kerjasama antara pelatih dengan pihak sekolah terhadap kegiatan siswa</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana kerjasama yang terjalin antara pihak sekolah dengan para pelatih?</li> <li>2. Sejauh mana keikutsertaan antara pelatih terhadap kegiatan sekolah ataupun pihak sekolah terhadap kegiatan pembinaan olahraga?</li> <li>3. Adakah pihak-pihak lain yang terlibat selain guru (pihak sekolah) dan pelatih?</li> <li>4. Siapa saja yang bertanggung jawab terhadap program pelatihan dan program pendidikan?</li> </ol>
<p>Informasi mengenai ketentuan yang berlaku di sekolah khusus olahragawan</p> <p>Ragunan</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana ketentuan-ketentuan yang berlaku di sekolah bagi para siswa?</li> <li>2. Adakah capaian prestasi yang harus dicapai siswa selama berada di sekolah?</li> <li>3. Adakah sanksi yang diberikan kepada siswa yang tidak memenuhi target capaian prestasi?</li> <li>4. Apakah target hanya pada prestasi olahraga atau pada prestasi akademiknya juga?</li> <li>5. Siapa yang bertanggung jawab memberikan sanksi kepada siswa?</li> </ol>

## Lampiran 2

### Pedoman Wawancara 2

- Responden : Siswa kelas X atau XI yang berasal dari luar daerah Jakarta
- Tempat : SMA Negeri Ragunan Jakarta
- Tujuan : Memperdalam informasi dari siswa mengenai keadaan Sekolah khusus olahragawan Ragunan Jakarta dan permasalahan yang terjadi pada siswa selama proses pembinaan olahraga dan pendidikan.

Pokok pertanyaan	Butir pertanyaan
Pengetahuan tentang program dan ketentuan sekolah khusus olahragawan Ragunan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah kamu mengetahui ketentuan dan capaian apa saja yang harus kamu penuhi selama di sekolah khusus olahragawan Ragunan?</li> <li>2. Seberapa besarkan pengetahuanmu mengenai sistem pendidikan di sekolah khusus olahragawan Ragunan?</li> <li>3. Adakah perbedaan-perbedaan yang diberikan kepada siswa dalam capaian prestasi olahraganya?</li> <li>4. Seberapa jauh kamu mengetahui kerjasama yang dibangun antara guru dan pelatih dalam rangka membantu siswa baik di sekolah, asrama, maupun tempat latihan?</li> </ol>

	<p>5. Bagaimana latar belakang siswa lain yang kamu ketahui berdasarkan daerah ataupun cabang olahraganya?</p>
<p>Permasalahan-permasalahan yang terjadi di sekolah atau asrama</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Permasalahan apa yang kamu rasakan selama berada di sekolah khusus olahragawan Ragunan?</li> <li>2. Bagaimana pendapatmu mengenai sistem asrama bagi siswa?</li> <li>3. Permasalahan apa saja yang sering terjadi baik di sekolah, asrama, maupun tempat berlatih?</li> <li>4. Siapa saja yang membantu siswa dalam mengatasi masalahnya?</li> </ol>
<p>Pengalaman negatif dan cara menyelesaikannya</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa yang kamu rasakan ketika terjadi masalah atau ketika berada dalam keadaan tertekan?</li> <li>2. Dengan siapa kamu meminta bantuan ketika berada dalam masalah atau keadaan tertekan?</li> <li>3. Sejauh mana pengaruh dari pengalaman-pengalaman negatif yang terjadi terhadap keadaanmu selama berada di sekolah?</li> <li>4. Bagaimana penanganan yang diberikan sekolah maupun tempat pembinaan olahraga dalam mengatasi masalahmu?</li> </ol>

### Lampiran 3

#### Pedoman Wawancara 3

Responden : Siswa kelas XII  
 Tempat : SMA Negeri Ragunan Jakarta  
 Tujuan : Memperdalam informasi dari siswa mengenai sekolah Khusus olahragawan Ragunan Jakarta dan permasalahan-permasalahan yang terjadi pada siswa khususnya kelas XII

Pokok pertanyaan	Butir pertanyaan
Permasalahan yang terjadi pada kelas XII	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah kelas XII tetap memiliki tuntutan prestasi?</li> <li>2. Apakah ada perbedaan perlakuan yang diberikan kepada kelas XII dibandingkan dengan kelas lainnya?</li> <li>3. Apakah Ujian Nasional memberikan beban tambahan selama di sekolah?</li> <li>4. Permasalahan apa saja yang umumnya dirasakan oleh siswa, khususnya pada kelas XII?</li> </ol>
Pengetahuan mengenai keadaan sekolah dan sistem pembinaan olahraga	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa yang kamu ketahui dari sistem pembinaan olahraga di sekolah?</li> <li>2. Apakah kamu mengetahui tuntutan capaian prestasi yang harus diraih selama di sekolah?</li> <li>3. Informasi apa yang kamu ketahui mengenai sistem degradasi di sekolah?</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"><li>4. Apakah kamu mengetahui perbedaan-perbedaan yang diberikan bagi siswa yang berasal dari DKI Jakarta dan luar Jakarta?</li><li>5. Bagaimana dukungan yang diberikan sekolah dalam mencapai prestasi olahraga siswa?</li><li>6. Bagaimana keterlibatan orang tua dalam mendukungmu saat mengikuti pertandingan atau selama menjalani proses pembinaan olahraga?</li><li>7. Penghargaan apa yang kamu ketahui ketika siswa mendapat juara saat mengikuti perlombaan?</li><li>8. Bagaimana waktu libur yang diberikan kepada siswa?</li></ol>
--	---

**Lampiran 4**  
**Pedoman Wawancara 4**

Responden : Guru BK SMA Negeri Ragunan (khusus olahragawan)  
Tempat : Ruang BK SMA Negeri Ragunan Jakarta  
Tujuan : Memperdalam informasi mengenai program dan layanan BK yang tersedia di sekolah khusus olahragawan Ragunan

Pokok pertanyaan	Butir pertanyaan
Program layanan BK di sekolah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana program BK yang berlaku di sekolah khusus olahragawan Ragunan Jakarta?</li> <li>2. Apakah BK mendapatkan jam klasikal?</li> <li>3. Layanan apa saja yang diberikan oleh guru BK kepada siswa selama di sekolah?</li> <li>4. Layanan apa saja yang diberikan oleh guru BK kepada siswa diluar jam sekolah?</li> <li>5. Bagaimana prosedural yang berlaku di sekolah?</li> <li>6. Adakah perbedaan layanan bagi siswa laki-laki dengan siswi perempuan?</li> </ol>
Kerjasama dengan pihak-pihak lain di sekolah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana bentuk kerjasama yang terjalin antara guru BK dengan guru atau staff lain di sekolah?</li> <li>2. Apakah penanganan masalah di sekolah diserahkan kepada guru BK secara langsung?</li> </ol>
Kerjasama dengan pelatih atau pihak lain yang terlibat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana penanganan yang diberikan oleh guru BK ketika mendapatkan murid mengalami masalah dalam olahraga seperti cedera?</li> </ol>

pada pembinaan olahraga	2. Sejauh mana guru BK dapat mengintervensi permasalahan-permasalahan yang dialami siswa?
Informasi mengenai keadaan sekolah dan siswa	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Permasalahan apa saja yang sering terjadi pada siswa selama di sekolah khusus olahragawan?</li><li>2. Apakah guru BK mengetahui sistem pendidikan dan pembinaan olahraga yang berlaku di sekolah khusus olahragawan Ragunan?</li><li>3. Apakah guru BK mengetahui setiap keadaan siswa baik selama kegiatan belajar mengajar maupun pembinaan olahraga?</li><li>4. Apakah guru BK mengetahui tuntutan-tuntutan apa saja yang harus dicapai oleh siswa selama di sekolah?</li><li>5. Apakah siswa mendapat penghargaan ketika mencapai target yang telah ditentukan?</li><li>6. Bagaimana sistem degradasi siswa yang guru BK ketahui dari sekolah khusus olahragawan Ragunan?</li><li>7. Adakah beban tambahan yang diberikan kepada siswa kelas XII?</li></ol>

**Lampiran 5**  
**Hasil Uji Validitas Instrumen**

**Hasil Perhitungan Validitas Ujicoba Instrumen**  
**Resiliensi pada Siswa SMAN Ragunan Jakarta (Khusus Olahragawan)**

No. Butir	$\sum x$	Mi	Mt	St	p	Q	R Hit	R tab	Ket
1	100	1,47	170,8	16,73	3,03	- 2,03	0,269	0,344	Drop
19	107	1,37	170,8	16,73	3,24	- 2,34	0,661	0,344	Valid
37	102	1,44	170,8	16,73	3,09	- 2,09	0,342	0,344	Drop
2	99	1,48	170,8	16,73	3,09	- 2,09	0,499	0,344	Valid
20	107	1,37	170,8	16,73	3,24	- 2,24	0,721	0,344	Valid
38	101	1,46	170,8	16,73	3,06	- 2,06	0,252		Drop
3	102	1,44	170,8	16,73	3,09	- 2,09	0,323	0,344	Drop
21	96	1,53	170,8	16,73	2,91	- 1,91	0,647	0,344	Valid
39	106	1,39	170,8	16,73	3,21	- 2,21	0,004	0,344	Drop
4	111	1,32	170,8	16,73	3,36	- 2,36	0,601	0,344	Valid
22	89	1,65	170,8	16,73	2,70	- 1,70	0,216	0,344	Drop
40	103	1,43	170,8	16,73	3,12	- 2,12	0,469	0,344	Valid
5	100	1,47	170,8	16,73	3,33	- 2,03	0,505	0,344	Valid
23	93	1,58	170,8	16,73	2,82	- 1,82	0,055	0,344	Drop
41	102	1,44	170,8	16,73	3,09	- 2,09	0,370	0,344	Valid
6	110	1,34	170,8	16,73	3,33	- 2,33	0,638	0,344	Valid

24	81	1,81	170,8	16,73	2,45	- 1,45	- 0,188	0,344	Drop
42	110	1,34	170,8	16,73	3,33	- 2,33	0,527	0,344	Valid
7	110	1,34	170,8	16,73	3,33	- 2,33	0,585	0,344	Valid
25	107	1,37	170,8	16,73	3,24	- 2,24	0,194	0,344	Drop
43	108	1,44	170,8	16,73	3,27	- 2,27	0,676	0,344	Valid
8	105	1,4	170,8	16,73	3,18	- 2,18	0,319	0,344	Drop
26	92	1,60	170,8	16,73	2,79	- 1,79	0,456	0,344	Valid
44	102	1,44	170,8	16,73	3,09	- 2,09	0,442	0,344	Valid
9	95	1,55	170,8	16,73	2,88	- 1,88	0,380	0,344	Valid
27	101	1,46	170,8	16,73	3,06	- 2,06	0,269	0,344	Drop
45	105	1,40	170,8	16,73	3,18	- 2,18	0,790	0,344	Valid
10	105	1,40	170,8	16,73	3,18	- 2,18	0,552	0,344	Valid
28	94	1,56	170,8	16,73	2,85	- 1,85	0,463	0,344	Valid
46	96	1,53	170,8	16,73	2,91	- 1,91	0,600	0,344	Valid
11	100	1,47	170,8	16,73	3,03	- 2,03	0,590	0,344	Valid
29	102	1,44	170,8	16,73	3,09	- 2,09	0,284	0,344	Drop
47	109	1,35	170,8	16,73	3,30	- 2,30	0,737	0,344	Valid
12	95	1,55	170,8	16,73	2,88	- 1,88	0,458	0,344	Valid
30	105	1,40	170,8	16,73	3,18	- 2,18	0,618	0,344	Valid
48	114	1,29	170,8	16,73	3,45	- 2,45	0,629	0,344	Valid
13	111	1,32	170,8	16,73	3,36	- 2,36	0,666	0,344	Valid

31	110	1,34	170,8	16,73	3,33	- 2,33	0,522	0,344	Valid
49	104	1,41	170,8	16,73	3,15	- 2,15	0,573	0,344	Valid
14	110	1,34	170,8	16,73	3,33	- 2,33	0,718	0,344	Valid
32	117	1,26	170,8	16,73	3,55	- 2,55	0,599	0,344	Valid
50	109	1,35	170,8	16,73	3,30	- 2,30	0,289	0,344	Drop
15	108	1,36	170,8	16,73	3,27	- 2,27	0,654	0,344	Valid
33	115	1,28	170,8	16,73	3,48	- 2,48	0,572	0,344	Valid
51	103	1,43	170,8	16,73	3,12	- 2,12	0,276	0,344	Drop
16	114	1,29	170,8	16,73	3,45	- 2,45	0,545	0,344	Valid
34	111	1,32	170,8	16,73	3,36	- 2,36	0,633	0,344	Valid
52	109	1,35	170,8	16,73	3,30	- 2,30	0,561	0,344	Valid
17	107	1,37	170,8	16,73	3,24	,- 2,24	0,719	0,344	Valid
35	105	1,40	170,8	16,73	3,18	- 2,18	0,677	0,344	Valid
53	105	1,40	170,8	16,73	3,18	- 2,18	0,442	0,344	Valid
18	112	1,31	170,8	16,73	3,39	- 2,39	0,615	0,344	Valid
36	109	1,35	170,8	16,73	3,30	- 2,30	0,454	0,344	Valid
54	113	1,30	170,8	16,73	3,42	- 2,42	0,470	0,344	Valid

\*keterangan = pernyataan valid sebesar 40 butir.

**Lampiran 6****Hasil Perhitungan Reliabilitas Instrumen**

K	40
K1	39
Varian Butir	0,905
Jumlah Varian Butir	24,984
Varian Total	288,797
Reliabilitas	0,937
R table	0,344

Berdasarkan perhitungan di atas maka didapat hasil r hitung sebesar 0,937, sedangkan r tabel dengan  $N=33$  dan  $\alpha=0,05$  adalah sebesar 0,344. Karena  $r$  hitung = 0,937 >  $r$  tabel = 0,344 maka dengan demikian Instrumen dinyatakan Reliabel.

## Lampiran 7

### Instrumen Uji Coba

#### Identitas Diri

Nama : (L/P)  
 Kelas :  
 Usia :  
 Cabang Olahraga :

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Postur tubuh lawan yang lebih besar tidak mempengaruhi permainan saya saat bertanding				
2.	Saya mampu mengatur alur atau pola permainan saat bertanding meskipun berada pada posisi tertinggal				
3.	Saya tetap berkonsentrasi pada permainan meskipun beberapa kali terlihat keputusan wasit lebih menguntungkan pihak lawan				
4.	Saya menambahkan porsi latihan dan mengurangi waktu bermain ketika mendekati hari pertandingan				
5.	Saya yakin tetap dapat mengejar ketertinggalan angka meski memulai dengan permainan yang buruk				
6.	Saya mampu mengejar ketertinggalan nilai atau skor meskipun kalah dibabak pertama				
7.	Program latihan yang diberikan pelatih mampu mengarahkan saya untuk dapat bersaing dengan atlet-atlet unggulan				
8.	Walaupun saya gagal untuk mengejar target juara 1 dalam perlombaan saya tetap berusaha untuk merebutkan juara dibawahnya (juara 3)				
9.	Dukungan dari suporter membuat saya lebih bersemangat namun terkadang mengganggu konsentrasi saya dalam bertanding				
10.	Lawan yang memiliki rangking lebih tinggi bukan alasan atas kekalahan yang saya alami				
11.	Saya tetap merasa baik selama berada di sekolah meskipun memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan saat bertanding				
12.	Saya mengkonsultasikan kepada tim medis sekolah sebelum melakukan pengobatan tambahan (seperti pijat atau meminum ramuan herbal) pada cedera saya				

13.	Ketika lawan mulai terlihat tertekan, saya cepat mengambil kontrol permainan				
14.	Ketika suara pelatih meninggi itu menunjukkan bahwa permainan saya perlu untuk diperbaiki				
15.	Saya fokus pada permainan daripada memperhatikan dukungan kepada lawan untuk mengurangi tekanan mental saat bertanding				
16.	Saya yakin dengan program latihan yang saya jalani sekarang dapat mempertahankan gelar juara				
17.	Meningkatkan program latihan, mempelajari teknik baru, dan memperbarui keyakinan cara yang saya lakukan untuk memperbaiki kegagalan yang pernah dialami				
18.	Saya tidak berkecil hati ketika menghadapi atlet yang memiliki ranking lebih baik				
19.	Saya tetap fokus pada pertandingan meski dalam keadaan skor tertinggal				
20.	Saya tetap menjaga konsistensi permainan ketika menghadapi lawan yang tidak diunggulkan				
21.	Saya tetap tenang ketika terjadi kecurangan selama pertandingan dan mengajukan banding atas hasil yang didapat				
22.	Saya tidak memaksakan diri untuk mengikuti seleksi ketika sedang mengalami cedera				
23.	Ketika bertemu dengan lawan yang memiliki pengalaman lebih banyak saya tetap dapat mengalahkannya				
24.	Saya pesimis dapat bersaing setelah mengalami kekalahan dua kali secara beruntun				
25.	Saya yakin dapat kembali meraih target prestasi yang telah ditentukan sekolah setelah proses pemulihan cedera selesai				
26.	Saya mengetahui alternatif pilihan sekolah lanjutan ketika terpaksa dikeluarkan dari sekolah				
27.	Kurang fokus dalam bertanding menyebabkan permainan saya menjadi buruk				
28.	Kegagalan saya dalam mengikuti seleksi karena tidak memanfaatkan waktu kosong diluar jadwal latihan sekolah untuk berlatih				
29.	Saya mengetahui teknik baru yang didapat dari pertandingan yang diikuti				

30.	Saya berdiskusi dengan pelatih untuk memilih program latihan yang cocok selama proses pemulihan				
31.	Ketika lawan bermain terburu-buru, saya mengambil kesempatan untuk menambah skor				
32.	Ketika mengetahui posisi kelemahan lawan maka saya meningkatkan tekanan pada bagian tersebut				
33.	Saya berusaha sekuat tenaga untuk mengejar ketertinggalan sampai waktu pertandingan berakhir				
34.	Saya yakin pengalaman bertanding yang saya miliki dapat kembali mengantarkan saya menjadi juara pada perlombaan yang lebih tinggi				
35.	Pengalaman cedera yang pernah terjadi saat bertanding membuat saya menjadi tahu bagaimana cara menghindari posisi berbahaya (seperti cara jatuh)				
36.	Saya tetap melanjutkan pertandingan hingga selesai meski sempat mengalami gangguan				
37.	Saya mampu mempertahankan konsentrasi meski mendapat sorakan dari pendukung lawan				
38.	Saya meminta waktu kepada pelatih untuk menenangkan diri ketika mengalami kekalahan				
39.	Saya menjaga perkataan kepada lawan meskipun berlaku curang saat bertanding				
40.	Saya mengisi waktu libur panjang dengan tetap banyak melakukan latihan mandiri				
41.	Saya tetap yakin dapat memenangkan pertandingan meskipun kurang mendapatkan arahan dari pelatih saat bertanding				
42.	Konsentrasi permainan saya tidak terpengaruh ketika bertemu dengan lawan yang pernah mengalahkan saya				
43.	Saya optimis dapat memenangkan pertandingan ketika menghadapi juara bertahan				
44.	Konsentrasi dan semangat saya tidak menurun ketika mendapat surat teguran dari sekolah karena tidak mencapai target				
45.	Saya mengenali kesalahan yang dibuat dalam bertanding setelah menonton video rekaman pertandingan				
46.	Kekalahan yang terjadi disebabkan karena saya sulit menyesuaikan diri dengan program latihan yang dirancang pelatih				

47.	Saya yakin dapat mengalahkan atlet yang lebih baik dengan kemampuan yang saya miliki				
48.	Saya mampu mengatasi permainan lawan yang menggunakan bagian kidal (tangan atau kaki)				
49.	Saya mengatur ritme permainan dengan menyesuaikan keadaan yang ditampilkan oleh lawan saat bertanding				
50.	Saya merubah bentuk permainan ketika pelatih menampilkan wajah gelisah karena sedang dalam posisi tertinggal				
51.	Saya tidak bergantung kepada pelatih untuk mengetahui kelemahan lawan				
52.	Saya yakin tetap mampu memenangkan pertandingan ketika menghadapi lawan yang pernah mengalahkan saya diperlombaan sebelumnya				
53.	Cedera berat yang saya alami saat bertanding tidak menghentikan karir saya				
54.	Saya tetap mengikuti seleksi lagi meskipun pernah mengalami kegagalan sebelumnya				

**Lampiran 8**  
**Instrumen Final**

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1	Saya tetap fokus pada pertandingan meski dalam keadaan skor tertinggal				
2	Saya mampu mengatur alur atau pola permainan saat bertanding meskipun berada pada posisi tertinggal				
3	Saya tetap berkonsentrasi pada permainan meskipun beberapa kali wasit terlihat lebih menguntungkan pihak lawan				
4	Saya menambahkan porsi latihan dan mengurangi waktu bermain ketika mendekati hari pertandingan				
5	Saya yakin tetap dapat mengejar ketertinggalan angka meski memulai dengan permainan yang buruk				
6	Saya mampu mengejar ketertinggalan nilai atau skor meskipun kalah dibabak pertama				
7	Program latihan yang diberikan pelatih mampu mengarahkan saya untuk dapat bersaing dengan atlet-atlet unggulan				
8	Saya mengetahui alternatif pilihan sekolah lanjutan ketika terpaksa dikeluarkan dari sekolah				
9	Dukungan dari suporter membuat saya lebih bersemangat namun terkadang mengganggu konsentrasi saya dalam bertanding				
10	Lawan yang memiliki rangking lebih tinggi bukan alasan atas kekalahan yang saya alami				
11	Saya tetap merasa baik selama berada di sekolah meskipun memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan saat bertanding				
12	Saya berdiskusi dengan pelatih untuk memilih program latihan yang cocok selama proses pemulihan				
13	Ketika lawan mulai terlihat tertekan, saya cepat mengambil kontrol permainan				
14	Ketika suara pelatih meninggi itu menunjukkan bahwa permainan saya perlu untuk diperbaiki				
15	Saya fokus pada permainan daripada memperhatikan dukungan kepada lawan untuk mengurangi tekanan mental saat bertanding				

16	Saya yakin pengalaman bertanding yang saya miliki dapat kembali mengantarkan saya menjadi juara pada perlombaan yang lebih tinggi				
17	Meningkatkan program latihan, mempelajari teknik baru, dan memperbarui keyakinan cara yang saya lakukan untuk memperbaiki kegagalan yang pernah dialami				
18	Saya tidak berkecil hati ketika menghadapi atlet yang memiliki rangking lebih baik				
19	Saya mampu menjaga konsentrasi meski mendapat sorakan dari pendukung lawan				
20	Saya tetap menjaga konsistensi permainan ketika menghadapi lawan yang tidak diunggulkan				
21	Saya tetap tenang ketika terjadi kecurangan selama pertandingan dan mengajukan banding atas hasil yang didapat				
22	Saya mengisi waktu libur panjang dengan tetap banyak melakukan latihan mandiri				
23	Saya tetap yakin dapat memenangkan pertandingan meskipun kurang mendapatkan arahan dari pelatih saat bertanding				
24	Konsentrasi permainan saya tidak terpengaruh ketika bertemu dengan lawan yang pernah mengalahkan saya				
25	Saya optimis dapat memenangkan pertandingan ketika menghadapi juara bertahan				
26	Konsentrasi dan semangat saya tidak menurun ketika mendapat surat teguran dari sekolah karena tidak mencapai target				
27	Saya mengenali kesalahan yang dibuat dalam bertanding setelah menonton video rekaman pertandingan				
28	Kekalahan yang terjadi disebabkan karena saya sulit menyesuaikan diri dengan program latihan yang dirancang pelatih				
29	Saya yakin dapat mengalahkan atlet yang lebih baik dengan kemampuan yang saya miliki				
30	Saya mampu mengatasi permainan lawan yang menggunakan bagian kidal (tangan atau kaki)				
31	Saya mengatur ritme permainan dengan menyesuaikan keadaan yang ditampakkan oleh lawan saat bertanding				
32	Ketika mengetahui posisi kelemahan lawan maka saya meningkatkan tekanan pada bagian tersebut				
33	Saya berusaha sekuat tenaga untuk mengejar ketertinggalan sampai waktu pertandingan berakhir				

34	Saya yakin tetap mampu memenangkan pertandingan ketika menghadapi lawan yang pernah mengalahkan saya diperlombaan sebelumnya				
35	Pengalaman cedera yang pernah terjadi saat bertanding membuat saya menjadi tahu bagaimana cara menghindari posisi berbahaya (seperti cara jatuh)				
36	Saya tetap mengikuti seleksi lagi meskipun pernah mengalami kegagalan sebelumnya				

**Lampiran 9**  
**Data Hasil Penelitian**

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	
2	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	3	4	3	3	4	3	4	4	4
3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
4	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3
5	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4
7	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	4	3	3	1	3	1	3	4	3	3	3	4	
8	2	3	3	4	4	3	3	3	2	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	4	4	4	3	2
9	3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	2	4	3	3	3	4	3	4	3	
10	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	3	4
11	3	3	3	4	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3
12	4	3	3	3	4	3	3	1	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	2	4	3	3	3	4	1	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4
13	3	3	4	4	2	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4
14	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
15	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
16	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4
17	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	4	2	4	3	4	4	4	4	4
18	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3
19	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4
20	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3

21	3	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	4	3	
22	4	4	4	4	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	
23	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4			
24	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3			
25	4	4	3	4	4	3	4	1	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	2	3	2	2	3	3	4	4	3		
26	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	4	3	4	4	4	3	4	
27	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	
28	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3		
29	3	2	1	3	2	2	4	2	2	3	3	2	3	4	2	4	4	4	3	2	1	4	3	4	4	4	4	1	4	4	2	3	4	4	3	4	
30	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4
31	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	4	
32	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	4	
33	4	3	3	4	3	4	4	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	1	3		
34	4	3	3	4	4	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	4	
35	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	
36	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
37	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	
38	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	
39	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	
40	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	4	
41	3	3	4	3	3	3	4	2	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	1	4	2	4	1	4	3	4	4	3	4	4	4	
42	4	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	4	3	3	4	3	3		
43	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
44	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	
45	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
46	4	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	2	3	4	4	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	4	



73	4	4	3	4	3	4	4	3	1	3	3	3	4	3	1	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	1	1	2	4	4	4	4	4	4	4	
74	3	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
75	4	4	2	4	2	2	3	1	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	2	2	4	3	4	3	3	4	3	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	
76	3	4	2	3	4	3	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	
77	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	
78	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	
79	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4		
80	3	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
81	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
82	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
83	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	1	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	
84	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	2	4	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	
85	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
86	4	3	3	4	3	4	3	2	2	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	
87	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	
88	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	4	1	3	3	3	3	3	1	4		
89	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	
90	4	4	3	4	4	4	4	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	
91	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3		
92	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	
93	3	4	2	4	1	1	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	4	4	4		
94	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
95	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4		
96	2	3	3	3	4	4	3	2	3	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	2	1	3	2	3	2	4	2	3	3	3	4	3	3	4	2	4		
97	3	3	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
98	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	2	3	2	1	4	3	2	1	2	3	3	1	2	4		



**Lampiran 10**  
**Surat Keterangan Penelitian**



**PEMERINTAH PROVINSI DKI JAKARTA**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SMP/SMA NEGERI RAGUNAN**  
**( KHUSUS OLAHRAGAWAN )**

Alamat : Komplek Gelora Ragunan Pasar Minggu Telp : 7806770, 7801662 Fax : 7801662  
Jakarta Selatan, Website : skoragunan.sch.id, LMS : lmsskoragunan.sch.id  
Kode Pos 12550

**SURAT KETERANGAN**  
**NO : 56/-1.851.65**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Drs. H. Suharsono, MM  
NIP : 195808011985031014  
Pangkat/Gol : Pembina Tk.I / IV/b  
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa :

Nama : Afan Abdul Jabbar  
Nomor Registrasi : 1715132563  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta  
Judul Skripsi : **“Gambaran Resiliensi Pada Siswa Sekolah Khusus Olahragawan Negeri Ragunan (Survey Pada Siswa SMA Negeri Ragunan)”**

Adalah benar telah melakukan Penelitian di SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) Jakarta pada bulan September 2017 s.d Januari 2018.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



## Lampiran 11

### Daftar Riwayat Hidup



Afan Abdul Jabbar merupakan mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Dilahirkan di Bogor pada tanggal 25 Januari 1994. Anak pertama dari pasangan Bapak Fachruddin Nasution dan Ibu Maryami. Saat ini bertempat tinggal di Jl. Ponpes Al-Fatah no.30 RT 02/ RW 005, Pasirangin, Cileungsi, Bogor, Jawa Barat. Pendidikan formal yang pernah ditempuh antara lain sekolah dasar di MI Al Fatah Cileungsi dan lulus pada tahun 2006. Setelah itu menempuh pendidikan sekolah menengah pertama di MTs Al Fatah Cileungsi dan lulus pada tahun 2009. Selanjutnya menempuh pendidikan sekolah menengah atas di MA Al Fatah Natar (Lampung Selatan) dan lulus pada tahun 2012. Pada tahun 2013 diterima di program studi Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Pengalaman organisasi yang pernah diikuti adalah staff PSDM Kelompok Bimbingan Konseling Remaja (KBKR), Ketua Umum Badan Eksekutif Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling tahun 2015, staff SOSDIKLAT Forum Bidik Misi UNJ tahun 2016, dan Anggota KOPPENSI UNJ (Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat). Adapun selama kuliah, saya pernah menjadi panitia Kejuaraan Pencak Silat Jakarta International Open 2016, peserta pengabdian masyarakat mahasiswa Bimbingan Konseling tahun 2015, volunteer dalam kegiatan Bebenah Pendidikan Banten tahun 2017, dan kepanitiaan internal program studi Bimbingan Konseling. Kontak yang dapat dihubungi: [afan.abdul.jabbar.kuliah@gmail.com](mailto:afan.abdul.jabbar.kuliah@gmail.com).