



**GAMBARAN KEJENUHAN PADA ATLET *SPRINTER* DI  
*CLUB X***

**SKRIPSI**

**DISUSUN OLEH:**

**PAL GUNADI B. S. P.**

**705130145**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
2019**



**GAMBARAN KEJENUHAN PADA ATLET *SPRINTER* DI  
*CLUB X***

**Skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk menyusun skripsi sebagai tugas  
akhir program studi strata satu (S-1) Psikologi**

**DISUSUN OLEH:**

**PAL GUNADI B. S. P.**

**705140161**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

**JAKARTA**

**2019**



|                                                                                                                                                    |                                  |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------|
|  <b>UNTAR</b><br>Tarumanagara University<br>FAKULTAS<br>PSIKOLOGI | FR-FP-04-06/R0                   | HAL.<br>1/1 |
| 05 NOVEMBER 2010                                                                                                                                   | SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH |             |

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Pal Gunadi Bledag Setyo Pramono**

NIM : **705130145**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

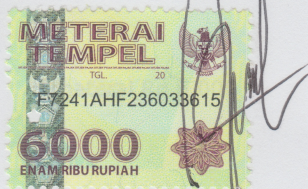
**Gambaran Kejenuhan pada Atlet Sprinter di Club X**

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 22 Oktober 2019

Yang Memberikan Pernyataan



**Pal Gunadi Bledag Setyo Pramono**



|                                                                                                                                                    |                                     |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------|
|  <b>UNTAR</b><br>Tarumanagara University<br>FAKULTAS<br>PSIKOLOGI | <b>FR-FP-04-07/R0</b>               | HAL.<br>1/1 |
|                                                                                                                                                    | <b>SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH</b> |             |
| <b>05 NOVEMBER 2010</b>                                                                                                                            |                                     |             |

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Pal Gunadi Bledeg Setyo Pramono**  
 N I M : **705130145**  
 Alamat : **Poris Cipondoh RT002/09 No. 82, Cipondoh Makmur  
Tangerang 15148**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

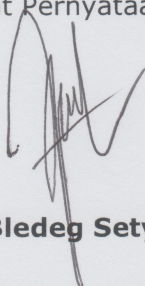
**Gambaran Kejenuhan pada Atlet Sprinter di Club X**

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 22 Oktober 2019

Yang Membuat Pernyataan



**Pal Gunadi Bledeg Setyo Pramono**



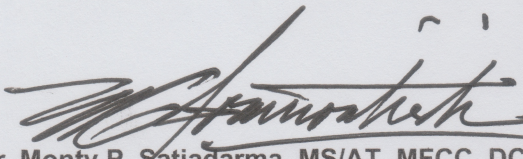
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

GAMBARAN KEJENUHAN PADA ATLET SPRINTER

DI CLUB X

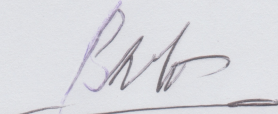
Pal Gunadi Bledag Setyo Pramono

705130145



Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MFCC, DCH, Psi.

Pembimbing I

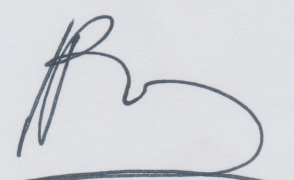


Untung Subroto, M.Psi., Psi.

Pembimbing II

Jakarta, 21 Oktober 2019

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara



Dr. Rostiana, M.Si, Psi.

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara



LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

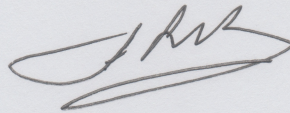
GAMBARAN KEJENUHAN PADA ATLET SPRINTER

DI CLUB X

Pal Gunadi Bledag Setyo Pramono

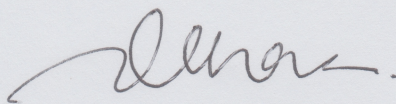
705130145

Panitia Ujian



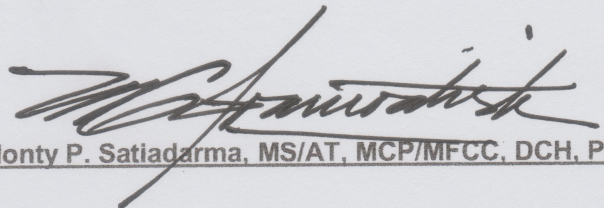
Dr. Zamralita, M.M., Psi.

Penguji I



Debora Basaria, S.Psi., M.Psi, Psi.

Penguji II



Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC, DCH, Psi.

Penguji III

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik, yang saya beri Judul *“Gambaran kejenuhan pada atlet sprinter di jakarta”*

Tujuan dari penyusunan skripsi ini guna memenuhi salah satu syarat untuk bisa menempuh ujian sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Di dalam pengerjaan skripsi ini telah melibatkan banyak pihak yang sangat membantu dalam banyak hal. Oleh sebab itu, disini saya sampaikan rasa terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

Bapak Suko Wiyono dan Ibu Umi Umarwati selaku orangtua saya yang selalu mendukung dalam bentuk materi maupun mental yang selalu diberikan kepada saya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Ibu Dr. Rostiana S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Ibu Sri Triatri S.Psi., M.Psi., PhD. selaku pembimbing akademik. Bapak Dr. Monty P. Satiadarma S.Psi, MS/AT, MFCC, DCH, Psikolog, selaku dosen pembimbing dalam penelitian ini yang selalu memberikan petunjuk, cerita, inspirasi, dan kritik yang baik mengenai skripsi yang dijalani selama ini. Bapak Untung Subroto S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing kedua dalam penelitian ini yang membantu pembimbing utama dalam memberikan petunjuk dan kritik secara terperinci sehingga saya dapat mengerti apa yang dimaksud oleh pembimbing utama dan menggantikan pembimbing utama ketika beliau sedang berhalangan untuk membimbing saya.

Dosen-dosen pengajar Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Pelatih dan para subyek pada penelitian ini yang turut berpartisipasi secara kooperatif.

Sahabat-sahabat saya yang sudah menemani, memberi dukungan, dan waktu sehingga saya dapat bersemangat dalam mengerjakan penelitian ini.

Akhir kata saya mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dan saya berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan menjadi bahan masukan dalam dunia Pendidikan terutama di bidang Psikologi. Seluruh isi skripsi ini menjadi tanggung jawab saya sebagai peneliti.

Jakarta, 30 September 2019

Palgunadi B. S. P.

NIM. 705130145



## DAFTAR ISI

|                                      |            |
|--------------------------------------|------------|
| <b>Kata Pengantar .....</b>          | <b>i</b>   |
| <b>Daftar Isi .....</b>              | <b>iii</b> |
| <b>Daftar Tabel.....</b>             | <b>vi</b>  |
| <b>Daftar Lampiran.....</b>          | <b>vii</b> |
| <b>Abstrak .....</b>                 | <b>ix</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>       | <b>1</b>   |
| 1.1 Latar Belakang Masalah .....     | 1          |
| 1.2 Rumusan Masalah.....             | 7          |
| 1.3 Tujuan Penelitian.....           | 7          |
| 1.4 Manfaat Penelitian.....          | 7          |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis.....          | 7          |
| 1.4.2 Manfaat Praktis .....          | 7          |
| 1.5 Sistematika Penulisan.....       | 8          |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>   | <b>9</b>   |
| 2.1 Kejenuhan .....                  | 9          |
| 2.1.1 Definisi Kejenuhan.....        | 9          |
| 2.1.2 Kejenuhan Dalam Olahraga ..... | 10         |
| 2.1.3 Gejala-Gejala Kejenuhan.....   | 12         |

|                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1.4 Dimensi Kejenuhan .....                                              | 12        |
| 2.1.5 Faktor-Faktor Kejenuhan .....                                        | 13        |
| 2.1.6 Mengatasi Kejenuhan .....                                            | 16        |
| 2.2 Sprinter .....                                                         | 20        |
| 2.2.1 Program Latihan .....                                                | 21        |
| 2.3 Kerangka Berpikir .....                                                | 27        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                                     | <b>30</b> |
| 3.1 Subyek Penelitian .....                                                | 30        |
| 3.1.1 Karakteristik Subyek Penelitian .....                                | 30        |
| 3.1.2 Gambaran Subyek penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....            | 31        |
| 3.1.3 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Usia .....                    | 31        |
| 3.2 Jenis Penelitian.....                                                  | 32        |
| 3.3 Setting dan Peralatan Penelitian.....                                  | 33        |
| 3.3.1 Setting Penelitian.....                                              | 33        |
| 3.3.2 Peralatan Penelitian .....                                           | 33        |
| 3.4 Pengukuran Penelitian.....                                             | 34        |
| 3.4.1 Pengukuran Kejenuhan .....                                           | 34        |
| 3.4.1.1 <i>Athlete Burnout Questionnaire</i> .....                         | 35        |
| 3.4.1.2 Uji Coba <i>Athlete Burnout Questionnaire</i> .....                | 36        |
| 3.4.1.3 Pengujian <i>Athlete Burnout Questionnaire</i> Pada Sprinter ..... | 37        |



|                                                                   |            |
|-------------------------------------------------------------------|------------|
| 3.5 Prosedur Penelitian .....                                     | 38         |
| 3.5.1 Persiapan Penelitian.....                                   | 38         |
| 3.5.2 Pelaksanaan Penelitian .....                                | 39         |
| 3.6 Pengolahan Data dan Teknik Analisa Data.....                  | 39         |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA.....</b>              | <b>40</b>  |
| 4.1 Analisis Data Utama .....                                     | 40         |
| 4.1.1 Gambaran Kejenuhan .....                                    | 40         |
| 4.1.2 Gambaran Analisi Butir Variabel Kejenuhan.....              | 41         |
| 4.1.3 Gambaran Kejenuhan Ditinjau Dari Jenis Kelamin .....        | 43         |
| 4.1.4 Gambaran Dimensi Kejenuhan Ditinjau Dari Jenis Kelamin..... | 44         |
| <b>BAB V KESIMPULAN, DISKUSI DAN SARAN .....</b>                  | <b>46</b>  |
| 5.1 Kesimpulan.....                                               | 46         |
| 5.2 Diskusi.....                                                  | 46         |
| 5.3 Saran.....                                                    | 48         |
| 5.3.1 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Teoritis .....          | 48         |
| 5.3.2 Saran yang Berkaitan dengan Praktis .....                   | 49         |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                             | <b>X</b>   |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                        | <b>P-1</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                                             | <b>L-1</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1.1 <i>Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin</i> .....                | 31 |
| Tabel 1.2 <i>Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Usia</i> .....                         | 32 |
| Tabel 2.1 <i>Kisi-kisi Alat ukur</i> .....                                                 | 34 |
| Tabel 2.2 <i>Hasil uji reliabilitas butir sebelum menyeleksi butir data uji coba</i> ..... | 37 |
| Tabel 2.3 <i>Hasil uji reliabilitas butir setelah menyeleksi butir data uji coba</i> ..... | 37 |
| Tabel 2.4 <i>Hasil uji reliabilitas butir data Atlet Sprinter</i> .....                    | 38 |
| Tabel 3 <i>Gambaran Dimensi Variabel Kejenuhan</i> .....                                   | 41 |
| Tabel 4 <i>Gambaran Butir Dimensi Variabel Kejenuhan</i> .....                             | 43 |
| Tabel 5 <i>Uji Beda Variabel Berdasarkan Jenis Kelamin</i> .....                           | 43 |
| Tabel 6 <i>Uji Beda Dimensi Kejenuhan Berdasarkan Jenis Kelamin</i> .....                  | 45 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|             |                                                                                                   |      |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Lampiran 1  | <i>Blue Print</i> Alat Ukur Kejenuhan .....                                                       | L-1  |
| Lampiran 2  | <i>Pedoman Wawancara</i> .....                                                                    | L-2  |
| Lampiran 3a | <i>Informed Consent</i> .....                                                                     | L-3  |
| Lampiran 3b | Identitas Partisipan .....                                                                        | L-5  |
| Lampiran 3c | Kuesioner Kejenuhan .....                                                                         | L-6  |
| Lampiran 4  | Reliabilitas Uji Coba Alat Ukur Kejenuhan Dimensi<br><i>Physical/Emotional Exhaustion</i> .....   | L-7  |
| Lampiran 5  | Reliabilitas Uji Coba Alat Ukur Kejenuhan Dimensi<br><i>Reduced Sense of Accomplishment</i> ..... | L-8  |
| Lampiran 6  | Reliabilitas Uji Coba Alat Ukur Kejenuhan Dimensi <i>Sport</i><br><i>Devaluation</i> .....        | L-9  |
| Lampiran 7  | Reliabilitas Uji Coba Seluruh Butir Alat Ukur Variabel<br>Kejenuhan .....                         | L-10 |
| Lampiran 8  | Reliabilitas Alat Ukur Kejenuhan Dimensi<br><i>Physical/Emotional Exhaustion</i> .....            | L-11 |
| Lampiran 9  | Reliabilitas Alat Ukur Kejenuhan Dimensi <i>Reduced Sense</i><br><i>of Acomphishment</i> .....    | L-12 |
| Lampiran 10 | Reliabilitas Alat Ukur Kejenuhan Dimensi <i>Sport</i><br><i>Devaluation</i> .....                 | L-13 |

|             |                                                                       |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Lampiran 11 | Reliabilitas Seluruh Butir Alat Ukur Variabel<br>Kejenuhan ..... L-14 |
| Lampiran 12 | Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia ..... L-15                       |
| Lampiran 13 | Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin ..... L-17              |
| Lampiran 14 | Gambaran Variabel Kejenuhan ..... L-18                                |
| Lampiran 15 | Gambaran Butir Variabel Kejenuhan ..... L-19                          |
| Lampiran 16 | Uji Beda Dimensi Kejenuhan Berdasarkan Jenis Kelamin L-               |



## ABSTRAK

**Pal Gunadi B. S. P. (705130145)**

**Gambaran kejenuhan pada Atlet Sprinter di *Club X*; Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC & Untung Subroto, M.Psi.**

Kejenuhan merupakan salah satu faktor penghambat atlet mencapai prestasi khususnya pada atlet pada cabang olahraga sprinter. Latihan rutin yang seharusnya meningkatkan peluang prestasi pada sprinter namun dapat berdampak *counterproductive* akibat kejenuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kejenuhan pada atlet sprinter di *Club X*. Penelitian ini dilakukan pada 30 (tiga puluh) Sprinter di Jakarta, yaitu 15 laki-laki dan 15 perempuan. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif berbentuk non-eksperimental analisis data menggunakan korelasi Spearman. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran kejenuhan dapat disebut rendah ( $r_s = 0.440$ ;  $p = 0.015 < 0.05$ ), artinya kejenuhan yang dialami oleh sprinter di *Club X* tergolong rendah.

Kata Kunci: *Kejenuhan, Prestasi Atlet, Sprinter.*