

**PERBANDINGAN *BURNOUT* ANTARA ATLET KATEGORI SENI
DENGAN ATLET KATEGORI TARUNG BEBAS CABANG OLAHRAGA
TARUNG DERAJAT**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh

Silvina

NIM.1506335

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2020

Silvina, 2020

**PERBANDINGAN *BURNOUT* ANTARA ATLET KATEGORI SENI DENGAN ATLET KATEGORI TARUNG
BEBAS CABANG OLAHRAGA TARUNG DERAJAT**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**Perbandingan Burnout Antara Atlet Kategori Seni Dengan Atlet Kategori
Tarung Bebas Cabang Olahrag Tarung Derajat**

**Oleh
Silvina**

Sebuah skripsi yang diajukan sebagai syarat untuk memenuhi salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Olahraga Program pada Fakultas Olahraga dan
Kesehatan

© Silvina 2020
Universitas Pendidikan Indonesia
2020

Hak Cipta dilindungi undang – undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, di foto kopi atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

SILVINA

**PERBANDINGAN *BURNOUT* ANTARA ATLET KATEGORI SENI
DENGAN ATLET KATEGORI TARUNG BEBAS CABANG OLAHRAGA
TARUNG DERAJAT**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

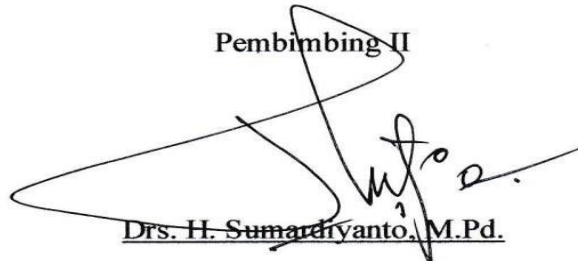
Pembimbing I



Dr. Hamidie Ronald D, M.Pd., Ph.D.

NIP. 19701102 200012 1 001

Pembimbing II



Drs. H. Sumardiyanto, M.Pd.

NIP. 19621222 198703 1 002

Mengetahui

Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi



Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.

NIP. 19681220 199802 2 001

Silvina, 2020

**PERBANDINGAN *BURNOUT* ANTARA ATLET KATEGORI SENI DENGAN ATLET KATEGORI TARUNG
BEBAS CABANG OLAHRAGA TARUNG DERAJAT**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRAK
**PERBANDINGAN *BURNOUT* ANTARA ATLET KATEGORI SENI
DENGAN ATLET KATEGORI TARUNG BEBAS CABANG OLAHRAGA
TARUNG DERAJAT**

Silvina
NIM. 1506335

Dosen Pembimbing I : Dr. Hamidie Ronald D, M.Pd., Ph.D.
Dosen Pembimbing II : Drs. H. Sumardiyanto, M.Pd.

Tarung Derajat terbagi oleh dua kategori seni dan tarung bebas. *Burnout* adalah suatu sindrom kelelahan emosi, sikap kurang menghargai atau kurang memiliki pandangan positif terhadap orang lain dan penurunan pencapaian prestasi diri yang ditandai dengan menurunnya kemampuan dalam menjalankan tugas-tugas rutin sebagai akibat dari adanya stres berkepanjangan (Maslach dan Jackson, dalam Kristensen dkk, 2005), peneliti ingin membuktikan bahwa burnout berbeda dalam masing – masing kategori seni dan tarung. Dikarenakan pola latihan masing – masing kategori yang berbeda. Tujuan penelitian ini untuk menguji perbandingan burnout antara kategori seni dan tarung. Metode yang digunakan uji komparatif dengan memakai pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah kausal komparatif. Sampel penelitian berjumlah 70 atlet yang terdiri dari 35 atlet seni dan 35 atlet tarung dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian ini dianalisis dengan bantuan SPSS ver.22 menunjukkan data burnout yaitu nilai $F = 0.204$ dan sig. 0.040 maka H_0 ditolak dan dapat disimpulkan terdapat perbandingan burnout antara kategori seni dan tarung.

Kata Kunci : burnout, tarung derajat

ABSTRAK
**PERBANDINGAN *BURNOUT* ANTARA ATLET KATEGORI SENI
DENGAN ATLET KATEGORI TARUNG BEBAS CABANG OLAHRAGA
TARUNG DERAJAT**

Silvina
NIM. 1506335

Dosen Pembimbing I : Dr. Hamidie Ronald D, M.Pd., Ph.D.
Dosen Pembimbing II : Drs. H. Sumardiyanto, M.Pd.

Tarung Derajat is divided into two categories of art and free combat. Burnout is a syndrome of emotional exhaustion, which is an attitude of lack of respect or lack of positive views towards others and reduced self-achievement that is characterized by decreased ability to carry out routine tasks as a result of prolonged stress (Maslach and Jackson, in Kristensen et al, 2005), the researcher is going to prove that burnout prevailed different in each category of art and fighting. Due to the different training patterns of each category. The purpose of this study was to examine the burnout comparison between the arts and combat categories. The method used is a comparative test using a quantitative approach. The research design used is causal comparative. The research sample consisted of 70 athletes consisting of 35 art athletes and 35 combat athletes. The sampling technique used was purposive sampling. The results of this study were analyzed with the help of SPSS ver.22 showing the burnout data, namely the value of $F = 0.204$ and sig. 0.040, then H_0 is rejected and it can be concluded that there is a burnout comparison between the art and combat categories.

Keywords: burnout, Tarung Derajat

DAFTAR ISI

HAK CIPTA	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRA.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Segi Teoritis	4
1.5 Sistematika Penulisan.....	4
BAB II	6
KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Kajian Teori.....	6
2.1.1 Tarung Derajat	6
2.1.2 Burnout.....	6
2.2 Penelitian Yang Relevan	10
BAB III.....	11
METODE PENELITIAN	11
3.1 Desain Penelitian	12
3.2 Partisipan	13
3.3 Populasi dan Sampel	13
3.3.1 Populasi.....	13
3.3.2 Sampel	13
3.4 Instrumen Penelitian.....	14
3.5 Prosedur Penelitian.....	16
3.6 Analisi Data.....	17

Silvina, 2020

PERBANDINGAN BURNOUT ANTARA ATLET KATEGORI SENI DENGAN ATLET KATEGORI TARUNG BEBAS CABANG OLAHRAGA TARUNG DERAJAT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3.6.1	Uji Validitas	18
3.6.2	Uji Reliabilitas	18
3.6.3	Uji Normalitas Data dan Homogenitas	18
3.6.4	Uji Hipotesis	18
BAB IV	20
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	20
4.1	Temuan Penelitian	20
4.1.1	Uji Validitas	20
4.1.2	Uji Reliabilitas	21
4.1.3	Uji Normalitas	22
4.1.4	Uji Homogenitas	22
4.1.5	Uji Hipotesis	23
4.2	Pembahasan Temuan Penelitian	24
BAB V	26
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	26
5.1	Simpulan.....	26
5.2	Implikasi dan Rekomendasi	26
DAFTAR RUJUKAN	28
LAMPIRAN – LAMPIRAN	31
	Lampiran 1. Kuesioner	31
	Lampiran 2. Hasil output Analisis Data menggunakan SPSS	33
	Lampiran 3. Surat Keputusan	36
	Lampiran 4. Riwayat Hidup.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3 1	Desain Kausal Komparatif	13
Gambar 3 2	Metode Purposive Sampling	14
Gambar 3 3	Langkah-langkah Penelitian	17
Gambar 4 1	Hasil standar deviasi.....	24

Silvina, 2020

PERBANDINGAN BURNOUT ANTARA ATLET KATEGORI SENI DENGAN ATLET KATEGORI TARUNG BEBAS CABANG OLAHRAGA TARUNG DERAJAT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR TABEL

Tabel 4 1 Hasil Uji Validitas.....	20
Tabel 4 2 Hasil Uji Tingkat Keandalan Cronbach's Alpha	21
Tabel 4 3 Hasil Uji Reabilitas	21
Tabel 4 4 Hasil Uji Normalitas	22
Tabel 4 5 Hasil Uji Homogenitas.....	23
Tabel 4 6 Hasil Uji Hipotesis	23

DAFTAR RUJUKAN

- Arce, C., De, F. C., Andrade, E., Seoane, G., & Raedeke, T. (2012). Adaptation of the Athlete Burnout Questionnaire in a Spanish sample of athletes. *Span.J.Psychol.*, *15*(1138-7416 (Print)), 1529–1536.
<https://doi.org/10.1093/intqhc/mzh002>
- Arikunto, Suharismi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (1957). Changes in Athlete Burnout and Motivation over a 12-Week League Tournament, (24), 1957–1966.
<https://doi.org/10.1249/01.mss.0000176304.14675.32>
- Fender, L. K. (1989). Athlete Burnout : Potential for Research and Intervention Strategies, 63–71.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996). Burnout in Competitive Junior Tennis Players: I. A Quantitative Psychological Assessment. *The Sport Psychologist*, *10*(4), 322–340. <https://doi.org/10.1123/tsp.10.4.322>
- Gustafsson, H., Carlin, M., Podlog, L., Stenling, A., & Lindwall, M. (2018). Motivational profiles and burnout in elite athletes: A person-centered approach. *Psychology of Sport and Exercise*, *35*(April 2016), 118–125.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.11.009>
- Gustafsson, H., Lundkvist, E., Podlog, L., & Lundqvist, C. (2016). Conceptual Confusion and Potential Advances in Athlete Burnout Research. *Perceptual and Motor Skills*, *123*(3), 784–791.
<https://doi.org/10.1177/0031512516665900>
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., & Lundqvist, C. (2007). Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. *The Sport Psychologist*, *21*, 21–37.
- Harsono, (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Bandung: CV. Tambak Kusuma
- Husdarta. 2011. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta

- Isoard-gauthier, S., Guillet-descas, E., & Bernard, C. (2016). Athlete Burnout and the Risk of Dropout Among Young Elite Handball Players, 123–130.
- Komarudin. 2014. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Kristensen, T.S., Borritz, M., Villadsen, E. & Christensen. 2005. The Copenhagen Burnout Inventory: a New Tool for the Assessment of Burnout. *Work & Stress*, 19 (3): 192-207. File: <http://www.search.ebscohost.com>. Diakses 04 Januari 2011.
- Li, C., Wang, C. K. J., Pyun, D. Y., & Kee, Y. H. (2013). Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 692–700. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.04.009>
- Maslach, C., Schaufelli, W. B., Leiter, M. P. 2001. The truth about burnout. Artikel. www.fine.articles.com. Diakses tanggal 29 April 2011. Mede. E.2009. Analysis
- Nevi, Seniati, L., Rostiana, D. N. (2005). Faktor-faktor yang mempengaruhi burnout pada tenaga penjual. *Jurnal Phronesis*. Vol.7. No.2. Hal.141-171. Jakarta: Universitas Tarumanegara
- Petitpas, A. (2009). *Injury Prevention and Rehabilitation. Handbook of Sports Medicine and Science Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1002/9780470757116>
- Raedeke, T.D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 396–417.
- Raedeke, T.D., & Smith, A.L. (2009). The athlete burnout questionnaire manual. Morgantown, West Virginia University: Fitness Information Technology
- Ryan, R. M., Deci, E. L., & Grolnick, W. S. (1995). Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology. *Developmental Psychopathology*, 1(May 2016), 618–655. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=1995-97696-020&site=ehost-live>

Silvina, 2020

PERBANDINGAN BURNOUT ANTARA ATLET KATEGORI SENI DENGAN ATLET KATEGORI TARUNG BEBAS CABANG OLAHRAGA TARUNG DERAJAT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Shirom, A. (2005). Reflections on the study of burnout. *Work and Stress*, 19, 263–270. doi:10.1080/02678370500376649
- Suharsaputra, Uhar. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Tindakan*. Bandung: PT Refika Aditama
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- William E W. 1983. *Coaching and Motivation*. New Jersey: PrenticeHole, Inc.
- https://id.wikipedia.org/wiki/Tarung_Derajat