

**PENGARUH ANTARA KETANGGUHAN DAN *GOAL*  
*SETTING* TERHADAP PRESTASI AKADEMIK SISWA  
ATLET DI SMA NEGERI 2 BANJARMASIN**

**SKRIPSI**



**HAMSITA**

**NIM 1710123320007**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
BANJARMASIN**

**2022**

**PENGARUH ANTARA KETANGGUHAN DAN *GOAL*  
*SETTING* TERHADAP PRESTASI AKADEMIK SISWA  
ATLET DI SMA NEGERI 2 BANJARMASIN**

**SKRIPSI**



**HAMSITA**

**NIM 1710123320007**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
BANJARMASIN**

**2022**

**PENGARUH ANTARA KETANGGUHAN DAN *GOAL*  
*SETTING* TERHADAP PRESTASI AKADEMIK SISWA  
ATLET DI SMA NEGERI 2 BANJARMASIN**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan  
dalam menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan  
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat

**Oleh**

**HAMSITA**

**NIM 1710123320007**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
BANJARMASIN**

**2022**

**LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI**

**PENGARUH ANTARA KETANGGUHAN DAN *GOAL SETTING* TERHADAP PRESTASI AKADEMIK SISWA ATLET DI SMA NEGERI 2 BANJARMASIN**

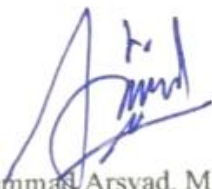
**HAMSITA**

**NIM 1710123320007**

Disetujui untuk Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Pembimbing I,

Pembimbing II,

  
Muhammad Arsyad, M.Psi, Psikolog  
NIPK. 19871213 20160110 1 001

Tanggal :

  
Eklys Cheseda Makaria. M.Pd  
NIP. 19920806 201803 2 001

Tanggal :

Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Al Rachman, M.Pd.  
NIP. 19760427 200801 1 011

## LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Hamsita

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji

Pada tanggal 3 Juni 2022

Dewan Penguji

Dr. Ali Rachman, M.Pd

NIP. 19760427 200801 1 011



Ketua

Dr. Ririanti Rachmayanie J., S.Psi., M.Pd

NIP. 19750214 200501 2 001



Sekretaris

Muhammad Arsyad M.Psi, Psikolog

NIPK. 19871213 20160110 1 001



Penguji I

Eklys Cheseda Makaria, M.Pd

NIP. 19920806 201803 2 001



Penguji II

Faisal Rachman, S.Pd, M.Pd

NIP. 1985917 200803 1 001



Penguji III

Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Lambung Mangkurat



Dr. Ali Rachman, M.Pd.

NIP. 19760427 200801 1 011

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

*“sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan.”* (QS. Al Insyirah : 6)

Persembahan :

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Penulis juga menghaturkan sholawat dan salam kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta sahabat, kerabat, dan pengikut-pengikut beliau hingga akhir zaman. Dalam proses penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari peran dan kesediaan berbagai pihak yang dengan tulus membantu dalam proses penyusunan skripsi saya. Atas segala bantuan dan bimbingan hingga disusunnya skripsi ini, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Keluarga tercinta yang selalu memberikan kasih sayang, doa serta dukungan moril maupun materil kepada saya.
2. Bapak dan Ibu Dosen Pembimbing yaitu Bapak Muhammad Arsyad, M.Psi Psikolog selaku dosen pembimbing I dan Eklyns Cheseda Makaria, M.Pd selaku dosen pembimbing II, serta seluruh dosen pengajar dan para *staff* Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP ULM yang telah banyak menginspirasi dan memberikan dukungan dalam segala hal.
3. Seluruh teman dan para sahabat yang selalu bersama saya dan selalu mendukung saya dalam proses pembuatan skripsi ini.

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Hamsita  
Nim : 1710123320007  
Tempat/tanggal lahir : Banjarmasin, 20 Desember 1999  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Lambung Mangkurat

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “**Pengaruh Antara Ketangguhan dan *Goal Setting* Terhadap Prestasi Akademik Siswa Atlet di SMA Negeri 2 Banjarmasin**” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Banjarmasin, 3 Juni 2022

Hormat saya,



Hamsita  
NIM 1710123320007

## ABSTRAK

Hamsita 2022. *Pengaruh Antara Ketangguhan dan Goal Setting Terhadap Prestasi Akademik Siswa Atlet Di SMA Negeri 2 Banjarmasin.*  
Pembimbing : (1) Muhammad Arsyad, M.Psi, Psikolog, (2) Eklys Cheseda Makaria, M.Pd.

Kata Kunci :Ketangguhan, *Goal Setting*, Prestasi Akademik.

Prestasi akademik merupakan proses belajar yang dialami siswa dan menghasilkan perubahan dalam bidang pengetahuan. Sebagai seorang siswa tentunya tidak terlepas dari tanggung jawab untuk memenuhi tuntutan akademik, tuntutan tersebut ialah dengan meraih prestasi akademik. Pada kenyataannya sebagian besar siswa atlet di sekolah cenderung memiliki prestasi akademik yang rendah. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh antara ketangguhan dan *goal setting* terhadap prestasi akademik siswa atlet di SMA Negeri 2 Banjarmasin.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian pengaruh. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket ketangguhan dan *goal setting* dengan skala *likert* dan rekapitulasi nilai uts siswa atlet. Teknik penarikan sampel dengan sampel jenuh yaitu menggunakan semua populasi (98 orang) siswa atlet. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif, regresi linier sederhana dan regresi linier berganda dengan bantuan *MS.Excel* dan *SPSS* versi 26.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara  $X_1$   $X_2$  dan  $Y$  yang menunjukkan *R Square* sebesar 0,392 atau 39,2% yang artinya terdapat pengaruh antara ketangguhan dan *goal setting* terhadap prestasi akademik pada siswa atlet di SMA Negeri 2. Saran bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menggunakan variabel bebas lainnya yang memungkinkan memberikan pengaruh terhadap prestasi akademik.



## **ABSTRACT**

Hamsita 2022. *The influence of toughness and Goal Setting on the academic achievement of student athletes in SMA Negeri 2 Banjarmasin.*  
Pembimbing : (1) Muhammad Arsyad, M.Psi, Psikolog, (2) Ekllys Cheseda Makaria, M.Pd.

*Keywords: Hardiness, Goal Setting, Academic Achievement*

*Academic achievement is a learning process experienced by students and produces changes in the field of knowledge. As a student, of course, we cannot be separated from the responsibility to meet academic demands, these demands are to achieve academic achievement. In fact, most of the student athletes at school tend to have low academic achievement. This research was conducted with the aim of knowing the effect of toughness and goal setting on the academic achievement of student athletes at SMA Negeri 2 Banjarmasin.*

*This research uses a quantitative approach with the type of influence research. Data collection was carried out using a toughness questionnaire and goal setting with a Likert scale and recapitulation of student-athlete UTS scores. The sampling technique with a saturated sample is using the entire population (98 people) of student athletes. The data analysis technique used descriptive statistics, simple linear regression and multiple linear regression with the help of MS. Excel and SPSS version 26.*

*The results showed that there was an influence between  $X_1$   $X_2$  and  $Y$  which showed R Square of 0.392 or 39.2%, which means that there is an influence between toughness and goal setting on academic achievement in student athletes at SMA Negeri 2. Suggestions for further researchers are expected to be able to research by using other independent variables that may have an influence on academic achievement.*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga skripsi yang berjudul “Pengaruh Antara Ketangguhan dan *Goal Setting* Terhadap Prestasi Akademik Siswa Atlet di SMA Negeri 2 Banjarmasin” berhasil diselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program S1 (Strata-1) pada Program Studi Bimbingan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

Peneliti menyadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari peran serta dari berbagai pihak yang telah membantu baik secara moril maupun materil. Untuk itu disampaikan ucapan terima kasih khususnya kepada Bapak Muhammad Arsyad, M.Psi, Psikolog sebagai pembimbing I dan Ibu Eklys Cheseda Makaria, M.Pd sebagai pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, bimbingan, arahan, dan saran dalam penyusunan skripsi ini. Selain itu, ucapan terima kasih ditujukan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Sutarto Hadi, M.Si, Rektor Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Prof. Dr. Chairil Faif Pasani, M.si, Dekan FKIP ULM Banjarmasin yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam rangka kelancaran pelaksanaan penelitian.

3. Bapak Drs. H. Muhammad Yusuf Effendi, M. Ap selaku Kepala Dinas Pendidikan yang telah memberikan rekomendasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
4. Bapak Dr. Ali Rachman M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pengarahan sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
5. Ibu Dr. Ririanti Rahmayanie Jamain, S.Psi, M.Pd, selaku Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling yang telah memberikan bimbingan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
6. Bapak Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Banjarmasin yang telah memberikan izin melakukan penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
7. Bapak dan Ibu Dosen Pengajar di Program Studi Bimbingan Konseling yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam melaksanakan penelitian ini.
8. Bapak dan Ibu Guru Bimbingan Konseling serta Dewan Guru dan Staff Tata Usaha di SMA Negeri 2 Banjarmasin yang telah memberikan informasi dan data dalam melaksanakan penelitian ini.
9. Seluruh peserta didik di SMA Negeri 2 Banjarmasin yang telah mendukung terlaksananya kegiatan penelitian.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu telah berkontribusi dalam penelitian ini, terutama untuk keluarga dan sahabat sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan kelemahan. Sehingga diharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun agar isi dari skripsi ini menjadi lebih baik. Semoga amal baik yang

diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT dan bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Banjarmasin, .....

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
SURAT PERNYATAAN .....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL .....	xvi
DAFTAR GAMBAR .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	15
C. Batasan Penelitian .....	15
D. Tujuan Penelitian .....	16
E. Manfaat Penelitian.....	17
F. Asumsi Dasar Penelitian .....	18
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK .....</b>	<b>19</b>
A. Ketangguhan ( <i>Hardiness</i> ).....	19
1. Pengertian Karakter Tangguh ( <i>Hardiness</i> ).....	19
2. Karakteristik Karakter Tangguh .....	23

3. Aspek-aspek Ketangguhan Pribadi .....	24
4. Fungsi Dari <i>Hardiness</i> .....	25
5. Ciri-ciri Individu Yang Memiliki <i>Hardiness</i> .....	26
6. Faktor Pembentukan Karakter Tangguh pada Diri Siswa .....	31
7. Langkah-langkah Menuju Ketangguhan Pribadi.....	31
B. <i>Goal Setting</i> .....	33
1. Pengertian <i>Goal Setting</i> .....	33
2. Bentuk <i>Goal Setting</i> dalam Olahraga .....	36
3. Efektivitas <i>Goal Setting</i> .....	41
4. Langkah-langkah dalam <i>Goal Setting</i> .....	41
5. Prinsip <i>Goal Setting</i> .....	44
6. Model Intervensi dalam <i>Goal Setting</i> .....	46
C. Prestasi Akademik .....	46
1. Pengertian Prestasi Akademik.....	46
2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Akademik .....	48
3. Indikator Prestasi Belajar .....	49
4. Hasil Belajar sebagai Prestasi .....	49
5. Karakteristik Prestasi Belajar .....	50
6. Prestasi Belajar Sebagai Motivasi .....	54
D. Kerangka Berpikir .....	57
E. Hipotesis.....	60
F. Hasil Penelitian yang relevan .....	61

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>66</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	66
B. Variabel Penelitian .....	67
C. Jenis dan Sumber Data.....	69
D. Populasi dan Sampel.....	70
E. Teknik Penarikan Sampel.....	72
F. Teknik Pengumpulan Data .....	73
1. Jenis Instrument .....	73
2. Definisi Konseptual.....	75
3. Definisi Operasional .....	75
4. Kisi-kisi Instrument.....	77
5. Uji coba Instrument .....	79
G. Uji Pertsyaratan Analisis Data .....	82
1. Uji Normalitas .....	82
2. Uji Multikolinearitas .....	83
3. Uji Homogenitas/Heterokedastisitas .....	84
H. Teknik Analisis Data .....	84
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>87</b>
A. Prosedur Penelitian.....	87
B. Deskripsi Data .....	91
C. Hasil Pengujian Persyaratan Analisis Data.....	96

D. Hasil Teknik Analisis Data .....	101
E. Hasil Pengujian Hipotesis.....	117
F. Pembahasan .....	123
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>153</b>
A. Kesimpulan.....	153
B. Saran.....	154
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>156</b>
<b>LAMPIRAN</b>	
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS</b>	



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b> Populasi Penelitian .....	70
<b>Tabel 3.2</b> Sampel Penelitian .....	70
<b>Tabel 3.3</b> Kisi-Kisi Angket Ketangguhan ( <i>Akademik Hardiness</i> ) .....	76
<b>Tabel 3.4</b> Koefisien Validitas .....	77
<b>Tabel 3.5</b> Kisi-Kisi Angket <i>Goal Setting</i> .....	77
<b>Tabel 3.6</b> Tabel interval predikat berdasarkan KKM .....	78
<b>Tabel 4.1</b> Hasil Uji Validasi Ketangguhan .....	90
<b>Tabel 4.2</b> Hasil Uji Validasi <i>Goal Setting</i> .....	91
<b>Tabel 4.3</b> Hasil Analisis Reliabilitas dengan teknik <i>Alpha Cronbach</i> Variabel Ketangguhan ( $X_1$ ) .....	93
<b>Tabel 4.4</b> Hasil Analisis Reliabilitas dengan teknik <i>Alpha Cronbach</i> Variabel <i>Goal setting</i> .....	93
<b>Tabel 4.5</b> Hasil analisis reliabilitas dengan teknik <i>Alpha Cronbach</i> Variabel Ketangguhan ( $X_1$ ) dan <i>Goal setting</i> ( $X_2$ ) .....	94
<b>Tabel 4.6</b> Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov .....	95
<b>Tabel 4.7</b> Uji Multikolinieritas .....	99
<b>Tabel 4.8</b> Penentuan Kategori Ketangguhan ( $X_1$ ) .....	103
<b>Tabel 4.9</b> Tingkat Capaian Responden Tiap Indikator Variabel Ketangguhan .....	105

<b>Tabel 4.10</b> Penentuan Kategori <i>Goal Setting</i> ( $X_2$ ) .....	109
<b>Tabel 4.11</b> Tingkat Capaian Responden Tiap Indikator Variabel <i>Goal Setting</i> .....	111
<b>Tabel 4.12</b> Tabel interval predikat berdasarkan KKM rapor siswa .....	115
<b>Tabel 4.13</b> Penentuan Kategori Prestasi Akademik (Y) .....	115
<b>Tabel 4.14</b> Tabel persentase mata pelajaran dibawah KKM .....	117
<b>Tabel 4.15</b> Hasil Regresi Linear Sederhana $X_1$ Terhadap Y .....	118
<b>Tabel 4.16</b> Pengaruh $X_1$ Terhadap Y .....	119
<b>Tabel 4.17</b> Hasil Regresi Linear Sederhana ( $X_2$ ) Terhadap (Y) .....	120
<b>Tabel 4.18</b> Pengaruh ( $X_2$ ) Terhadap (Y) .....	121
<b>Tabel 4.19</b> Hasil Regresi Linear Berganda ( $X_1$ ) dan ( $X_2$ ) Terhadap (Y) .....	122
<b>Tabel 4.20</b> Pengaruh $X_1$ dan $X_2$ Terhadap Y .....	123

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> Bagan Kerangka Berpikir .....	57
<b>Gambar 3.1</b> Diagram Pengaruh variabel $X_1$ , $X_2$ dan $Y$ .....	66
<b>Gambar 4.1</b> Hasil Uji Normalitas <i>Probability Plot</i> .....	96
<b>Gambar 4.2</b> <i>Scatterplot</i> Uji Heteroskedastisitas .....	97
<b>Gambar 4.3</b> Kategori Ketangguhan ( $X_1$ ) .....	104
<b>Gambar 4.4</b> Kategori <i>Goal Setting</i> ( $X_2$ ) .....	110
<b>Gambar 4.5</b> Kategori Prestasi Akademik ( $Y$ ) .....	113

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Penggunaan Angket .....	156
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian .....	158
Lampiran 3. Angket Ketangguhan ( $X_1$ ) Sebelum Uji Coba .....	160
Lampiran 4. Angket <i>Goal Setting</i> ( $X_2$ ) Sebelum Uji Coba .....	165
Lampiran 5. Hasil Instrumen Uji Panelis Ketangguhan ( $X_1$ ) .....	174
Lampiran 6. Hasil Instrumen Uji Panelis <i>Goal Setting</i> ( $X_2$ ) .....	177
Lampiran 7. Angket Sebelum Uji Validitas Ketangguhan .....	183
Lampiran 8. Angket Sebelum Uji Validitas <i>Goal Setting</i> .....	186
Lampiran 9. Nilai $R_{Tabel}$ Product Moment .....	190
Lampiran 10. Hasil Uji Validitas Variabel Ketangguhan Menggunakan Microsoft Excel .....	192
Lampiran 11. Hasil Uji Validitas Variabel <i>Goal Setting</i> Menggunakan Microsoft Excel .....	194
Lampiran 12. Hasil Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas Angket Ketangguhan ( $X_1$ ) Menggunakan SPSS .....	196
Lampiran 13. Hasil Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas Angket <i>Goal Setting</i> ( $X_2$ ) Menggunakan SPSS .....	200
Lampiran 14. Angket Ketangguhan ( $X_1$ ) Setelah Uji Coba .....	206
Lampiran 15. Angket <i>Goal Setting</i> ( $X_2$ ) Setelah Uji Coba .....	210
Lampiran 16. Uji Normalitas .....	215
Lampiran 17. Uji Multikolinearitas .....	220
Lampiran 18. Uji Homogenitas/Heterokedastisitas .....	224

Lampiran 19. Jurnal Revisi Dosen Pembimbing 1 .....	229
Lampiran 20. Jurnal Revisi Dosen Pembimbing 2 .....	233
Lampiran 21. Jurnal Revisi Dosen Penguji Uji Panelis .....	237
Lampiran 22. Riwayat Hidup .....	240