

**HUBUNGAN PERSEPSI HAMBATAN DENGAN KOMITMEN PERILAKU  
OLAHRAGA LARI DALAM *HEALTH BELIEF MODEL***

***SKRIPSI***

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk  
Memperoleh Gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi Pada Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Jember**



**Oleh:**

**Ray Haqqi Wafda**

**NIM 2210811050**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**2026**

## HALAMAN PENGESAHAN

Diajukan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Satu (S1) Psikologi

Pada Tanggal  
15 Agustus 2026

Mengesahkan  
Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Jember  
Dekan

Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si  
NIP. 197505292005012001

Dewan Penguji

Tanda Tangan

Panca Kursistin Handayani, S.Psi., M.A. Psikolog  
NIP : 197303032005012001

Ria Wiyatfi Linsiya, M.Si., M.Psi, Psikolog  
NPK : 1992011812003915

Dr. Nurlaela Widyarini., S.Psi., M.Si  
NIP : 197505292005012001

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Ray Haqqi Wafda

NIM : 2210811050

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi mana pun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Jember, 26 Agustus 2026



Ray Haqqi Wafda

## **MOTTO**

"Aku membahayakan nyawa ibu untuk lahir ke dunia, jadi tidak mungkin aku tidak ada artinya, dan aku membuat ayahku bekerja tiap hari hingga lelah, jadi aku pastikan lelahnya tidak sia sia."



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

### **(Keluarga Tercinta)**

Keluarga tercinta yang selalu menjadi tempat untuk pulang, sumber kekuatan, dan bagian terpenting dalam setiap perjalanan penulis. Terima kasih atas kasih sayang, perhatian, pengorbanan, dukungan, dan doa yang selalu diberikan sejak awal menempuh pendidikan hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih karena selalu memberikan semangat ketika penulis merasa lelah, memberikan keyakinan ketika penulis mulai meragukan diri sendiri, serta tetap memberikan dukungan dalam berbagai keadaan. Setiap bentuk perhatian dan pengorbanan yang diberikan mungkin tidak selalu dapat penulis balas dengan kata-kata, tetapi semuanya memiliki arti yang sangat besar dalam perjalanan ini. Skripsi ini menjadi salah satu bentuk kecil dari rasa terima kasih penulis atas segala cinta, dukungan, dan kepercayaan yang telah diberikan. Semoga pencapaian ini dapat menjadi sesuatu yang membanggakan dan menjadi awal dari perjalanan yang lebih baik bagi penulis dan keluarga tercinta.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan petunjuk-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, teladan utama dalam menuntut ilmu dan menjalani kehidupan.

Proses penyusunan skripsi ini menjadi saksi bisu sebuah perjalanan bermakna tentang keberanian untuk belajar berdiri di atas kaki sendiri. Setiap tantangan, lelah, dan keraguan yang hadir berhasil dilampaui dengan keteguhan hati, membentuk pendewasaan diri yang sangat berharga.

Perjalanan ini tentu tidak ditempuh sepenuhnya seorang diri. Uluran tangan, doa, serta arahan dari berbagai pihak menjadi penguat langkah hingga karya ilmiah ini terwujud. Ungkapan terima kasih dan penghargaan yang tulus disampaikan kepada:

1. Kedua Orang Tua Tersayang, sosok pilar utama dalam hidup. Doa yang tak pernah putus, kasih sayang tanpa syarat, serta pengorbanan yang tak ternilai menjadi sumber kekuatan terbesar untuk terus melangkah tegap dan pantang menyerah.
2. Ibu Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si, selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu Ria Wiyatfi Linsiya, M.Si., M.Psi., Psikolog. selaku Dosen Pembimbing II. Kesabaran, ilmu, waktu, serta bimbingan yang telah dicurahkan menjadi kompas yang mengarahkan penulis hingga skripsi ini dapat rampung.

3. Ibu Panca Kursistin Handayani, S.Psi., MA selaku Dosen Penguji. Masukan yang konstruktif, kritik membangun, serta arahan yang diberikan sangat berarti dalam menyempurnakan kualitas penelitian ini.
4. Segenap Dosen dan Staf Universitas Muhammadiyah Jember. Seluruh dedikasi dalam mentransfer ilmu pengetahuan, bimbingan akademik, serta pelayanan yang diberikan selama masa studi menjadi bekal yang sangat berharga.
5. Seluruh Pengurus dan Anggota Komunitas *Dentistry Runners* Jember. Keterbukaan, kerja sama, dan kesediaan berbagi informasi selama proses pengumpulan data menjadi fondasi utama dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Rekan-Rekan Mahasiswa Sepenanggungan, terima kasih atas kebersamaan, diskusi, inspirasi, dan dukungan moral di sepanjang masa perkuliahan. Suka dan duka yang dilalui bersama menjadikan perjalanan ini lebih berwarna.
7. Hicipupu sosok yang senantiasa hadir membawa kehangatan, mendengarkan setiap keluh kesah, serta memberikan dorongan semangat tanpa henti pada saat-saat paling menantang.

Karya sederhana ini disadari masih memiliki keterbatasan. Harapan besar ditautkan agar skripsi ini dapat memberikan manfaat nyata, baik bagi pengembangan ilmu pengetahuan maupun bagi pembaca yang membutuhkan.

## DAFTAR ISI

|                                                                            |      |
|----------------------------------------------------------------------------|------|
| HALAMAN PENGESAHAN.....                                                    | ii   |
| HALAMAN PERNYATAAN .....                                                   | iii  |
| MOTTO .....                                                                | iv   |
| HALAMAN PERSEMBAHAN .....                                                  | v    |
| KATA PENGANTAR.....                                                        | vi   |
| DAFTAR ISI.....                                                            | viii |
| DAFTAR TABEL .....                                                         | xi   |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                                      | xii  |
| INTISARI .....                                                             | xiii |
| ABSTRACT .....                                                             | xiv  |
| BAB I PENDAHULUAN.....                                                     | 1    |
| A. Latar Belakang.....                                                     | 1    |
| B. Rumusan Masalah .....                                                   | 12   |
| C. Tujuan Penelitian.....                                                  | 12   |
| D. Manfaat Penelitian.....                                                 | 13   |
| 1. Manfaat Teoritis.....                                                   | 13   |
| 2. Manfaat Praktis .....                                                   | 13   |
| E. Keaslian Penelitian.....                                                | 14   |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....                                               | 20   |
| A. Komitmen Perilaku Olahraga Lari.....                                    | 20   |
| 1. Pengertian Komitmen Perilaku Olahraga Lari.....                         | 20   |
| 2. Aspek Komitmen Perilaku Olahraga Lari.....                              | 21   |
| 3. Faktor yang Berkaitan dengan Komitmen Perilaku Olahraga Lari .....      | 23   |
| 4. Proses Terbentuknya Komitmen Perilaku Olahraga Lari.....                | 24   |
| 5. Indikator Komitmen Perilaku Olahraga Lari .....                         | 24   |
| 6. Pengukuran Komitmen Perilaku Olahraga Lari.....                         | 26   |
| B. <i>Health Belief Model</i> (HBM).....                                   | 26   |
| C. <i>Perceived Barriers</i> .....                                         | 29   |
| D. Hubungan Persepsi Hambatan dengan Komitmen Perilaku Olahraga Lari ..... | 33   |



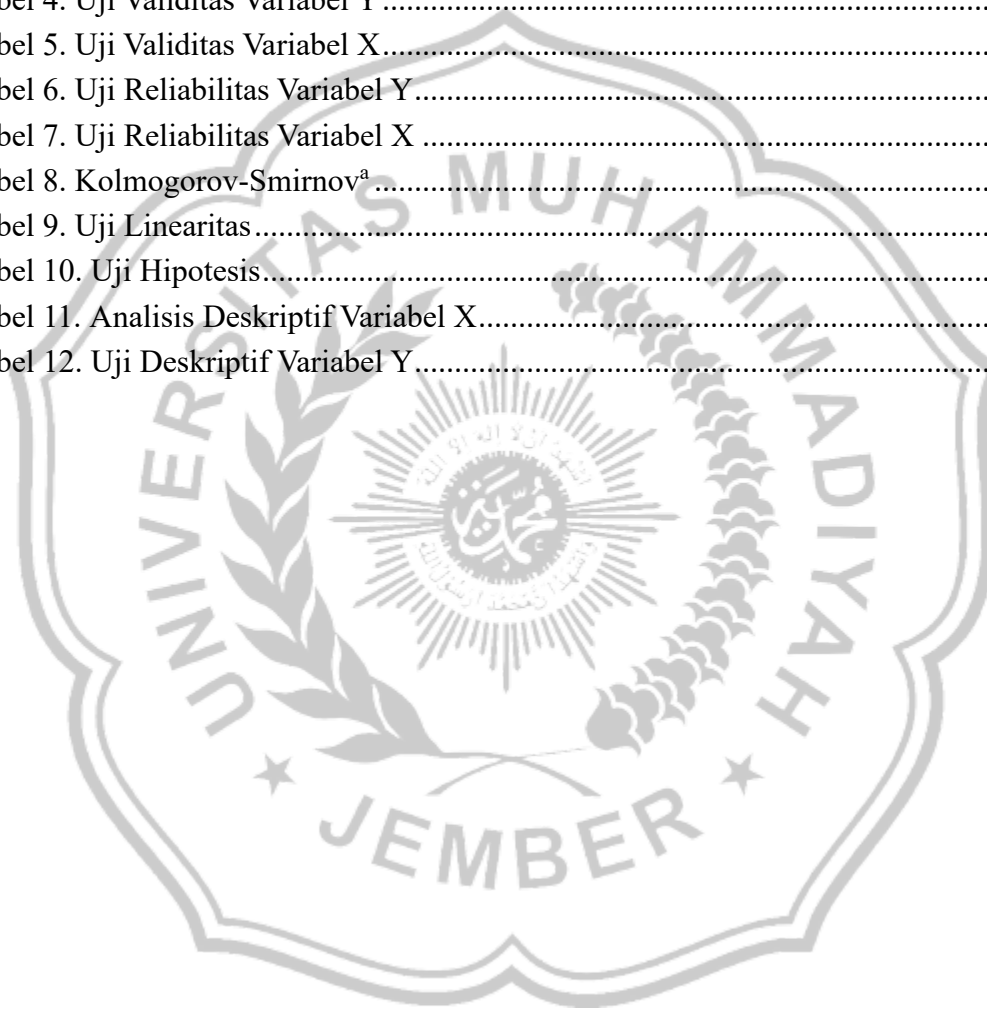
|                                                                                 |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| E. Hipotesa .....                                                               | 39        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                                          | <b>41</b> |
| A. Metode Penelitian .....                                                      | 41        |
| 1. Jenis Penelitian .....                                                       | 41        |
| 2. Identifikasi Variabel Variabel dalam penelitian terdiri dari:.....           | 41        |
| B. Definisi Operasional.....                                                    | 42        |
| 1. Variabel Terikat: Komitmen Perilaku Olahraga Lari .....                      | 42        |
| 2. Variabel Bebas: Persepsi Hambatan ( <i>Perceived Barriers</i> ) .....        | 43        |
| D. Populasi dan Sampel.....                                                     | 45        |
| 1. Populasi .....                                                               | 45        |
| 2. Sampel .....                                                                 | 45        |
| E. Metode Pengumpulan Data.....                                                 | 46        |
| 1. Skala Komitmen Perilaku Olahraga Lari ( <i>Commitment to Running</i> ) ..... | 46        |
| 2. Skala Persepsi Hambatan ( <i>Perceived Barriers</i> ).....                   | 48        |
| F. Metode Analisa Data.....                                                     | 49        |
| 1. Uji Instrumen.....                                                           | 50        |
| a. Uji Validitas.....                                                           | 50        |
| b. Uji Reliabilitas .....                                                       | 51        |
| 2. Uji Asumsi .....                                                             | 51        |
| a. Uji Normalitas.....                                                          | 51        |
| b. Uji Linearitas .....                                                         | 52        |
| 3. Uji Hipotesis .....                                                          | 52        |
| 4. Analisis Deskriptif .....                                                    | 53        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>                                         | <b>55</b> |
| A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian .....                               | 55        |
| 1. Orientasi Kacah.....                                                         | 55        |
| 2. Persiapan Penelitian .....                                                   | 58        |
| 3. Pelaksanaan Penelitian dan Pengambilan Data.....                             | 60        |
| 4. Karakteristik Demografis Subjek Penelitian .....                             | 60        |
| B. Analisis Data .....                                                          | 61        |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 1. Uji Keabsahan Alat Ukur ..... | 62 |
| 2. Uji Asumsi.....               | 64 |
| C. Pembahasan.....               | 68 |
| <b>BAB V PENUTUP</b> .....       | 79 |
| A. Kesimpulan.....               | 79 |
| B. Saran .....                   | 81 |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....      | 79 |
| <b>LAMPIRAN</b> .....            | 79 |



## DAFTAR TABEL

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. Blueprint Skala Komitmen Perilaku Olahraga Lari .....                    | 47 |
| Tabel 2. Blueprint Skala Persepsi Hambatan Berolahraga (Perceived Barriers) ..... | 49 |
| Tabel 3. Karakteristik Demografis .....                                           | 60 |
| Tabel 4. Uji Validitas Variabel Y .....                                           | 62 |
| Tabel 5. Uji Validitas Variabel X .....                                           | 63 |
| Tabel 6. Uji Reliabilitas Variabel Y .....                                        | 63 |
| Tabel 7. Uji Reliabilitas Variabel X .....                                        | 64 |
| Tabel 8. Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> .....                                    | 65 |
| Tabel 9. Uji Linearitas .....                                                     | 65 |
| Tabel 10. Uji Hipotesis .....                                                     | 66 |
| Tabel 11. Analisis Deskriptif Variabel X .....                                    | 67 |
| Tabel 12. Uji Deskriptif Variabel Y .....                                         | 67 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1 Data Mentah .....                            | 79  |
| Lampiran 2 Hasil Uji Normalitas .....                   | 88  |
| Lampiran 3 Hasil Uji Pearson .....                      | 89  |
| Lampiran 4 Hasil Analisis Deskriptif.....               | 90  |
| Lampiran 5 Hasil Uji Linearitas.....                    | 91  |
| Lampiran 6 Layak Etik.....                              | 92  |
| Lampiran 7 Izin Pengambilan Data.....                   | 92  |
| Lampiran 8 Uji Validitas Perceive Barrier .....         | 94  |
| Lampiran 9 Reliabilitas Variabel Perceive Barrier.....  | 96  |
| Lampiran 10 Reliabilitas Variabel Komitmen.....         | 97  |
| Lampiran 11 Validitas Variabel Komitmen .....           | 98  |
| Lampiran 12 Skala Komitmen Perilaku Olahraga Lari ..... | 101 |
| Lampiran 13 Skala Perceived Barriers.....               | 102 |

