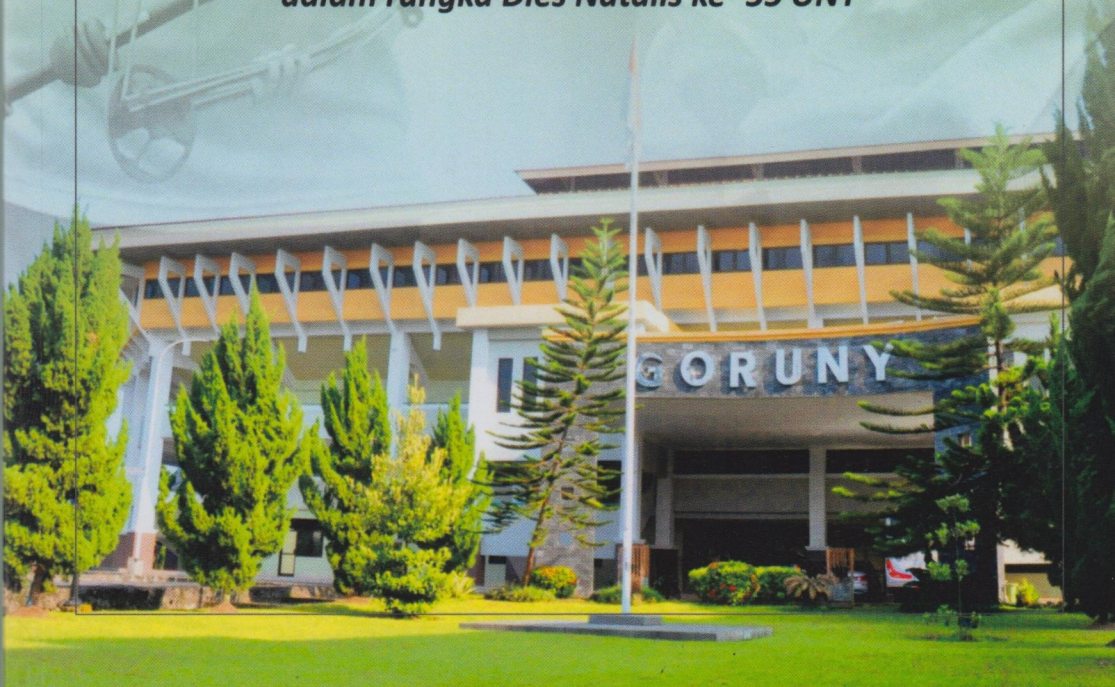




KONTRIBUSI ILMU KEOLAHRAGAAN DALAM PEMBANGUNAN OLAHRAGA NASIONAL

*Kumpulan Pemikiran Civitas Akademika FIK UNY
dalam rangka Dies Natalis ke- 55 UNY*



KONTRIBUSI ILMU KEOLAHRAGAAN DALAM PEMBANGUNAN OLAHRAGA NASIONAL

*Kumpulan Pemikiran Civitas Academica FIK UNY
dalam rangka Dies Natalis ke-55 UNY*



RAJAWALI PERS
Divisi Buku Perguruan Tinggi
PT RajaGrafindo Persada
DEPOK

14. ENERGY EXPENDITURE DAN SISTEM HIDRASI PADA CABANG OLAHRAGA TENNIS LAPANGAN <i>Cerika Rismayanthi</i>	196
15. PENTINGNYA PEMAHAMAN PELATIH TERHADAP LATIHAN KETERAMPILAN MENTAL UNTUK MENINGKATKAN PRESTASI OLAHRAGA, <i>Dimiyati</i>	216
16. HUBUNGAN <i>SELF-EFFICACY</i> DAN MOTIVASI BERPRESTASI ATLET TENIS LAPANGAN LEVEL JUNIOR DAN SENIOR <i>Abdul Alim</i>	236
17. KEPEMIMPINAN DALAM KEPELATIHAN OLAHRAGA <i>Fx. Sugiyanto</i>	245
18. SINERGI PELATIH “AKADEMISI” DAN “MANTAN ATLET” UNTUK PENINGKATAN PRESTASI OLAHRAGA DI INDONESIA, <i>Amat Komari</i>	267
19. FISILOGI DAN JENIS TEKNIK RECOVERY UNTUK ATLET RUGBY <i>Bambang Priyonoadi</i>	276
BAGIAN 3: PENGEMBANGAN ILMU KEOLAHRAGAAN	297
20. FUNGSI DAN MAKNA OLAHRAGA DALAM DIMENSI SOSIAL KONTEMPORER: SEBUAH KAJIAN KRITIS SOSIOLOGIS ATAS FENOMENA OLAHRAGA KEKINIAN <i>M. Hamid Anwar</i>	299
21. PENGEMBANGAN DISIPLIN ILMU KEOLAHRAGAAN MELALUI PEMBUKAAN PROGRAM STUDI MANAJEMEN OLAHRAGA <i>Sulistiyono</i>	315

16 HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DAN MOTIVASI BERPRESTASI ATLET TENIS LAPANGAN LEVEL JUNIOR DAN SENIOR

Abdul Alim

Jurusan Pendidikan Kepelatihan
abdulalim@uny.ac.id

ABSTRAK

Faktor psikologis merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi dalam bidang olahraga. *Self-efficacy* dan motivasi merupakan faktor psikologis yang dari awal berpengaruh dalam pencapaian prestasi atau performa yang maksimal. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan *self-efficacy* dan motivasi berprestasi atlet tenis lapangan pada level junior dan senior. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif dengan desain penelitian deskriptif komparatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet tenis lapangan tingkat Daerah maupun Nasional di Indonesia. Sampel penelitian ini berjumlah 133 terdiri dari 42 petenis laki-laki junior dan 21 petenis perempuan junior, 44 petenis laki-laki senior, dan 26 petenis perempuan senior. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik insidental sampling yang dilakukan dengan cara insidental tidak menggunakan perencanaan tertentu. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner untuk *self-efficacy* dan motivasi. Hasil analisis data dari 133 orang petenis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan motivasi berprestasi atlet tenis lapangan dengan signifikansi sebesar 0,035.

Kata kunci: *Self Efficacy*, Motivasi Berprestasi, Atlet, Tenis Lapangan

PENDAHULUAN

Dalam pencapaian prestasi olahraga banyak faktor yang mempengaruhi. Berbicara mengenai pencapaian prestasi dalam bidang olahraga merupakan hal yang kompleks karena keterkaitan masing-

masing faktor dalam mempengaruhi pencapaian prestasi. Banyak faktor yang perlu diperhatikan dan dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal. Faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi di antaranya kondisi fisik/ biomotor, kemampuan penguasaan teknik dan taktik, serta faktor psikologikal. Keseluruhan faktor tersebut saling mendukung satu sama lain dalam pencapaian performa yang optimal. Hal ini didukung dengan pendapat para pakar olahraga dalam Kenioua & Boumesjed (2017: 36) menyatakan setuju bahwa pencapaian performa yang optimal dapat dicapai tidak hanya karena pengaruh keterampilan fisik semata tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologikal. Faktor psikologi merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi olahraga. Kesadaran akan pentingnya faktor psikologis diperlukan agar dapat memperbaiki dan meningkatkan kemampuan psikologis sebagai faktor pendukung tercapainya prestasi puncak. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Baker & Sedwick tahun 2005 dalam Heazlewood & Burke (2011: 1) yang mengungkapkan bahwa faktor psikologikal dalam olahraga teridentifikasi sebagai faktor penting dalam meningkatkan performa.

Self-efficacy dan motivasi merupakan dua faktor psikologis yang menjadi titik awal keberhasilan seseorang untuk berprestasi di bidang olahraga. Pencapaian prestasi merupakan hasil dari proses latihan, yang artinya bahwa pencapaian prestasi merupakan suatu proses dan tidak dapat diraih secara instan. Berhasil atau gagalnya mencapai prestasi olahraga bergantung pada proses latihan yang dilalui atlet baik saat latihan dengan pelatihnya maupun pengalaman saat bertanding. Hal ini pun berlaku pada cabang olahraga tenis lapangan. Seorang atlet tenis lapangan akan dapat mencapai prestasi yang optimal tentu melalui suatu proses. Seorang atlet tenis lapangan pada awal berlatih tenis karena didorong oleh kekuatan mentalnya berupa perhatian, keinginan, keyakinan maupun cita-cita. Kekuatan mental yang mendorong seseorang untuk berlatih tenis disebut sebagai motivasi. Motivasi merupakan dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan seseorang dalam bertindak. Seseorang yang tidak memiliki motivasi berlatih tenis lapangan, tentunya tidak akan mungkin melakukan aktivitas latihan tenis lapangan. Djamarah (2011) menyatakan bahwa individu yang tidak mempunyai motivasi belajar, tidak akan mungkin melakukan aktivitas belajar. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi

merupakan faktor psikologis yang sangat penting dalam pencapaian prestasi atlet tenis karena dengan adanya motivasi maka seseorang akan tergerak dan terarah untuk latihan tenis.

Terbentuknya motivasi karena adanya rasa percaya akan kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas. Rasa percaya akan kemampuan diri tersebut dikenal dengan sebutan *self efficacy*. Bandura dalam Yufita dan Budiarto (2006) menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan mempunyai motivasi yang tinggi pula dibandingkan dengan seseorang yang memiliki *self efficacy* rendah. Pernyataan tersebut bermakna bahwa *self efficacy* erat kaitannya dengan motivasi. Dari pemaparan yang sudah dijelaskan di atas bahwa motivasi dan *self efficacy* sangat berpengaruh pada pencapaian prestasi, perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai motivasi dan *self efficacy* pada atlet tenis guna mendukung tercapainya pencapaian prestasi yang optimal.

KAJIAN TEORI

Motivasi

Motivasi adalah proses yang menjelaskan intensitas, arah, dan ketekunan seorang individu untuk mencapai tujuannya. Tiga elemen utama dalam definisi ini di antaranya adalah intensitas, arah, dan ketekunan. Dalam hubungan antara motivasi dan intensitas, intensitas terkait dengan seberapa giat seseorang berusaha, tetapi intensitas tinggi tidak menghasilkan prestasi kerja yang memuaskan kecuali upaya tersebut dikaitkan dengan arah yang menguntungkan organisasi. Sebaliknya elemen yang terakhir, ketekunan, merupakan ukuran mengenai berapa lama seseorang dapat mempertahankan usahanya. Motivasi dalam olahraga merupakan sesuatu dorongan yang dimiliki seseorang untuk berolahraga. Cucui I. A. & Cucui G.G. (2014: 67) menyatakan bahwa terdapat dua macam motivasi yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Seberapa termotivasinya seorang atlet dapat dilihat dari arah dan intensitas usaha yang dilakukan oleh atlet tersebut (Sage, 1977).

Motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi. Motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi. Dorongan ini sering dikatakan dibawa sejak lahir, sehingga tidak dapat dipelajari. Menurut Self Determination Theory yang juga dikembangkan oleh Deci & Ryan

(1985, dalam Vallerand, 2004) motivasi intrinsik mempunyai tiga tingkatan, yaitu: (1) Knowledge. (2) Accomplishment, (3) Stimulation. Pelliter et al dalam Heerden (2014: 67) menyatakan bahwa terdapat tiga dimensi dalam motivasi internal yaitu: 1) *motivation to know*, 2) *motivation to accomplish*, dan 3) *motivation to stimulation*. Motivasi untuk mengetahui mengarah pada pemenuhan kebutuhan pengalaman dalam belajar dan usaha memahami konsep baru dalam partisipasi olahraga. Motivasi untuk pencapaian didefinisikan sebagai keterlibatan dalam suatu kegiatan untuk kesenangan dan kepuasan seseorang dalam mencapai tujuan pribadi, sedangkan seseorang yang dimotivasi akan mengalami stimulasi untuk berpartisipasi untuk tujuan mendapatkan pengalaman dengan sensasi yang berbeda. Weinberg & Gould dalam (Cucui I. A. & Cucui G.G. (2014: 69) menyatakan bahwa terdapat 3 teori motivasi yaitu: 1) *the need for achievement theory*, 2) *the attribution theory* dan 3) *the goal attainment theory*. Teori kebutuhan prestasi mempertimbangkan bahwa motivasi berprestasi dipengaruhi oleh faktor kepribadian, situasional, tren, reaksi emosional, dan perilaku berprestasi sebagai akibat dari interaksi faktor kepribadian, situasional, tren dan reaksi emosional. Teori atribusi mengacu pada proses kognitif dimana individu mempresepsikan dan menjelaskan perilaku sendiri atau perilaku orang lain dalam kehidupan sehari-hari. Teori atribusi berkaitan dengan suatu keadaan yang dihubungkan dengan kesuksesan atau kegagalan dalam suatu aktivitas. Teori pencapaian tujuan berkaitan dengan dorongan seseorang untuk melakukan sesuatu guna mencapai tujuan tertentu.

Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar diri individu yang menyebabkan individu beradaptasi dalam olahraga (Karel Muskanan, 2015: 108). Dorongan ini berasal dari pelatih, guru, orang tua, bangsa atau berupa hadiah, sertifikat, penghargaan atau uang. Heerden (2014: 67) menyatakan bahwa motivasi ekstrinsik dalam olahraga merupakan dorongan dari luar untuk berpartisipasi pada suatu aktivitas atau kegiatan olahraga untuk mendapatkan kesenangan maupun hadiah atau menghindari hukuman. Motivasi ekstrinsik itu dapat dipelajari dan tergantung pada besarnya nilai penguat itu dari waktu ke waktu. Motivasi ekstrinsik biasa didefinisikan motivasi yang datang dari luar individu. Dengan kata lain, motivasi yang dimiliki seseorang tersebut dikendalikan oleh objek-objek yang berasal dari luar individu.

Self-Efficacy

Bandura (1997) mengemukakan bahwa *self-efficacy* adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan atau mengatasi hambatan. Selanjutnya ia juga mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungannya. Definisi *self-efficacy* memiliki arti yang beragam, Alwisol (2009) mendefinisikan *self-efficacy*, adalah penilaian diri apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang disyaratkan. Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2008) *self-efficacy* harus di lihat dari beberapa konsep, pertama *self-efficacy* tidak mengacu kepada penilaian kemampuan motorik dasar seperti berjalan, berjabat tangan, atau memeluk, kedua *self-efficacy* tidak berarti kita dapat melakukan perilaku yang diinginkan tanpa kecemasan, tekanan, atau rasa takut, tidak lebih dari sebuah penilaian, akurat, atau keliru, tentang apakah kita dapat atau tidak menilai tindakan yang dibutuhkan, ketiga *self-efficacy* tidak sama dengan aspirasi.

Menurut Bandura (1997), *self-efficacy* pada diri individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi. Tingkat Kesulitan Tugas (*magnitude*) *Self-efficacy* individu dalam mengerjakan suatu tugas berbeda dalam tingkat kesulitan tugas. Dimensi ini berkaitan dengan kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Generalisasi (*Generality*) dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Kekuatan (*Strenght*) Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional. Jika dikaitkan dengan substansinya, peneliti berupaya mengetahui bagaimana hubungan antara *self-efficacy* dan motivasi berprestasi atlet tenis lapangan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet tenis lapangan junior dan senior pada tingkat daerah maupun nasional di Indonesia. Sampel penelitian ini berjumlah 133 terdiri dari 42 petenis laki-laki junior dan 21 petenis perempuan junior, 44 petenis laki-laki senior, dan

26 petenis perempuan senior. Pengambilan data penelitian dilakukan pada event-event kejuaraan tenis baik kejuaraan tenis daerah maupun nasional, junior dan senior. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik insidental sampling yang dilakukan dengan cara insidental.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner. Terdapat dua kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner *self-efficacy* dan kuesioner motivasi. Setiap pertanyaan/ pernyataan yang ada pada kuesioner tersebut akan mewakili setiap indikator variabel yang telah ditentukan. Pengukuran variable dalam kuesioner akan diukur menggunakan skala likert.

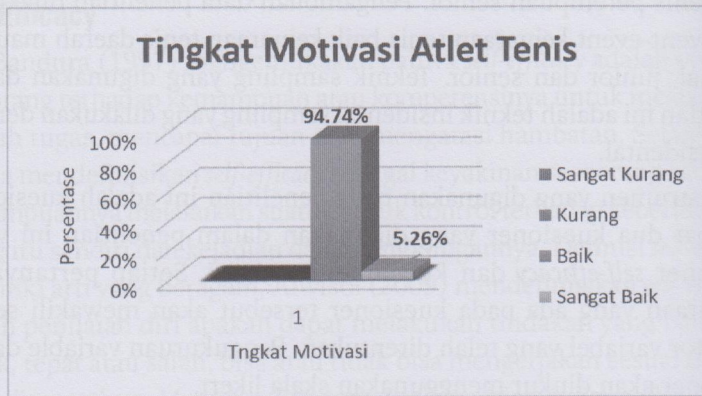
HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini membahas mengenai hubungan *self-efficacy* dan motivasi berprestasi atlet tenis. Data penelitian ini didapatkan dari hasil dua jenis tes, yaitu: (1) tes motivasi, dan (2) *Self-efficacy*. Penjabaran analisis data penelitian ini adalah sebagai berikut.

Rangkuman hasil pengukuran motivasi pada subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Rangkuman Hasil Tes Motivasi

No.	Kategori	n	%
1.	Motivasi Sangat Kurang	0	0
2.	Motivasi Kurang	0	0
3.	Motivasi Baik	126	94,74
4.	Motivasi Sangat Baik	7	5,26
	Jumlah	133	100

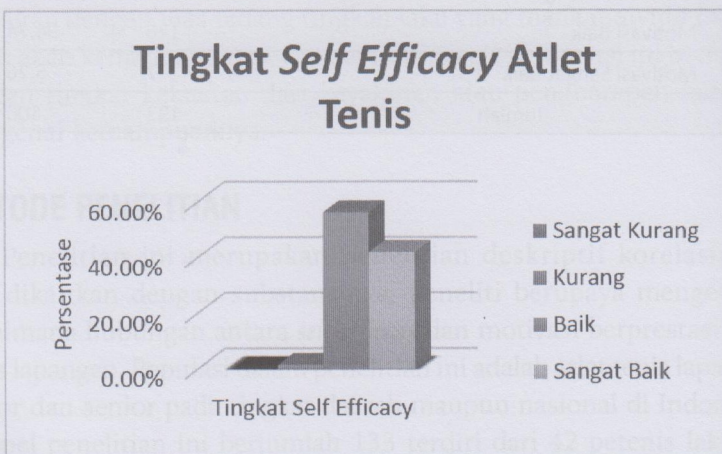


Gambar 1. Histotram Tingkat Motivasi Atlet Tenis

Rangkuman hasil pengukuran *Self-Efficacy* pada subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 2. Rangkuman Hasil *Self Efficacy*

No.	Kategori	n	%
1.	Motivasi Sangat Kurang	0	0
2.	Motivasi Kurang	2	1,50
3.	Motivasi Baik	75	56,39
4.	Motivasi Sangat Baik	56	42,11
Jumlah		133	100



Gambar 2. Histotram Tingkat *Self-Efficacy* Atlet Tenis

Hasil analisis korelasi antara *self-efficacy* dan motivasi berprestasi pada atlet tenis junior dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Analisis Korelasi *self-efficacy* dan Motivasi pada Atlet Tenis

Variabel	P Value
<i>Self-Efficacy</i> *Motivasi	0,033

Tabel 3 menunjukkan hubungan antara *self-efficacy* dan motivasi pada atlet tenis lapangan. Data di atas menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan motivasi pada atlet tenis lapangan. Data penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi level *self-efficacy* atlet tenis maka semakin tinggi pula motivasi untuk berprestasi. Hal ini sejalan dengan pendapat Stajkovic dan Luthans 2006 yang menyatakan bahwa *self-efficacy* memiliki kemampuan untuk mempengaruhi mobilisasi motivasi. Seseorang yang memiliki *self-efficacy* atau keyakinan terhadap sesuatu akan termobilisasi untuk bermotivasi melakukan atau mendapatkan sesuatu tersebut. *Self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan untuk mencapai suatu tujuan dimana individu yakin mampu untuk menghadapi segala tantangan dan mampu memprediksi seberapa besar usaha yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tersebut. Tingginya *self-efficacy* seseorang berkontribusi terhadap kemampuan seseorang menghadapi atau beradaptasi terhadap tantangan dan tekanan. *Self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk melakukan sesuatu dalam menyelesaikan tugas atau permasalahan (Bandura, 1997). Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Bandura dalam Yufita dan Budiarto 2006 yang menyatakan bahwa *self-efficacy* mempengaruhi aspek kognitif yang berhubungan dengan motivasi seseorang. Adanya hubungan *self-efficacy* dan motivasi berprestasi karena adanya perasaan yakin dari seorang atlet yang akan mempengaruhi pilihan, tujuan, serta persistensi mereka dalam melakukan aktivitas dalam proses pencapaian prestasi. Keyakinan diri pada seorang atlet tersebut membuat atlet termotivasi untuk melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas atau latihan, karena atlet tersebut yakin bahwa dirinya mampu untuk menyelesaikan proses pencapaian prestasi tersebut dan akan bertahan pada kondisi apapun.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2009). Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press.
- Bandura. (1997). *Self-Efficacy, The exercise of control*. New York: W H Freeman and Company
- Cucui, I.A. & Cucui G.G. (2014). Motivation and its implications in sports performance. *Civilization and Sport*, 15 (1): 67-71.
- Djamarah, S. B. (2011). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2008). *Theories of Personality, 7th edition*. McGraw-Hill Companies inc.
- Heazlewood & Burke. (2011). *Self-efficacy* and its relationship to selected sport psychological constructs in the prediction of performance in ironman triathlon. *Journal of Human Sport & Exercise*, 6(2): 1-23.
- Heerden, V. (2014). The relationships between motivation type and sport participation among students in a South African context. *Journal of Physical Education and Sport Management*, 5 (6): 66-71.
- Kenioua, M. & Boumesjed. (2017). The relationship between *self-efficacy*, achievement motivation and state anxiety among football player. *Revue Sciences et Pratiques des Activités Physiques Sportives et Artistiques Journal*, 11 (1): 36-49.
- Muskanan, Karel. (2015). Analisis motivasi berprestasi atlet pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Kebijakan & Administrasi Publik*, 19(2): 105-113.
- Vallerand, R. J. (2004). *Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport*. Encyclopedia of Applied Psychology, Vol. 2
- Weinberg, Robert S. and Gould, Daniel. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. United States: Human Kinetics.
- Yufita & Budiarto. (2006). Motivasi kerja guru ditinjau dari self-efficacy dan iklim sekolah (studi pada guru-guru yayasan "X"). *Jurnal Ilmiah Psikologi Industri dan Organisasi*, 8(2), pp. 181-195.