

Pelatihan Self Efficacy Dan Dampaknya Terhadap N-ACH Pada Atlet Di Unit Kegiatan Mahasiswa Silat Perisai Diri

Nun Jamianto

Fakultas Ekonomi Universitas Yos Sudarso Surabaya; caknun.inzaghi@gmail.com

ABSTRAK

Seorang atlet tim prestasi dalam suatu persiapan pertandingan merupakan situasi yang membangkitkan kecenderungan kompetitif, tetapi di lain pihak juga membangkitkan motif untuk menghindari kegagalan menghadapi pertandingan. Beberapa penelitian mengungkapkan factor mental, terutama kecemasan yang bersifat situasional pada atlet pada masa persiapan menghadapi pertandingan adalah suatu hal yang banyak terjadi dan perlu mendapatkan perhatian dari para pelatih. Pelatihan yang dipandang efektif adalah menumbuhkan keyakinan dan kesanggupan (*self efficacy*) diri pada atlet. Untuk itu penelitian ini bertujuan membuktikan pengaruh pelatihan *self efficacy* terhadap kebutuhan berprestasi (*N-Ach*) pada atlet dalam persiapan pertandingan prestasi. Penelitian *true eksperimental* ini menggunakan model *one design pre test – post test*, dengan mengambil sampling 28 atlet silat di unit kegiatan mahasiswa sebagai kelompok yang mendapatkan perlakuan (pelatihan). Data dalam penelitian ini menggunakan metode angket, model skala likert. Hasil analisis uji beda menunjukkan sebelum diberikan dan sesudah diberikan pelatihan mengalami peningkatan sebesar 3%. Hasil analisis Anava menunjukkan nilai $F=5,036$ dan $p=0,029$ ($p<0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre test* dan *post test*. Hal ini dapat dikatakan bahwa hipotesis yang menyatakan ada pengaruh pelatihan *self efficacy* terhadap efikasi diri atlet di unit kegiatan mahasiswa silat dapat diterima. Hasil analisis uji regresi diketahui nilai nilai $F= 6,223$ dan $p= 0,019$ ($p<0,05$) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan *self efficacy* terhadap *N-Ach*, hal tersebut didukung dengan nilai koefisien determinasi yang menjelaskan bahwa *self efficacy* memberikan sumbangan efektif terhadap *N-Ach* sebesar 19,3%.

Kata kunci: pelatihan; *self efficacy*; *n-Achievement*

PENDAHULUAN

Usaha untuk mengembangkan olahraga saat ini semakin maksimal, hal ini ditunjukkan oleh munculnya beberapa disiplin ilmu penunjang untuk kemajuan olahraga, khususnya pembinaan mental bagi atlet menjadi penting, untuk memenangkan pertandingan dan menjadi juara. Para pelatih perlu memahami bagian ini yaitu mengenal eksistensi individu sebagai subyek yang dibina keberanian atlet inilah yang disebut eksistensi yaitu mengetahui apa adanya dan sifat-sifat ataupun hukum-hukum yang sesuai dengan apa adanya pada subyek yang dibina.

Menurut Shireman (2014), bahwa pembinaan harus sesuai dengan eksistensi atlet sebagai makhluk yang mempunyai jiwa dan raga, makhluk sosial, dan makhluk Tuhan dengan segala sifat dan hukumnya. Arvinen-Barrowa, Weiganda, Thomasa, Hemminga, dan Walleya (2007), menjelaskan bahwa sebelum memberikan perlakuan pada atlet, maka perlu memahami eksistensi manusia secara umum, dengan sifat-sifat yang tidak boleh diabaikan yang merupakan prinsip-prinsip pembinaan bagi atlet, sehingga latihan mental (*mental training*) yang diberikan pada atlet sesuai dengan apa yang diharapkan. Arvinen-Barrowa, et.al, (2007) dan Phelps (2009) menjelaskan bahwa *mental training* merupakan kunci utama dalam pencapaian prestasi. Dalam melakukan kegiatan olahraga, lebih-lebih untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi, diperlukan berfungsinya aspek-aspek kejiwaan tertentu: misalnya untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam cabang olahraga panahan atau menembak, maka atlet harus dapat memusatkan perhatian dengan baik, penuh percaya diri, tenang, dapat berkonsentrasi penuh meski ada gangguan angin atau suara. Artinya masalah emosional perlu diperhatikan, karena gangguan emosional dapat mempengaruhi *psychological stability* atau keseimbangan psikik secara keseluruhan, dan ini berakibat besar terhadap pencapaian prestasi atlet.

Hasil penelitian Gilson, et. al. (2012); Cumminga (2006), dan Devonport (2006), bahwa meningkat atau merosotnya kinerja atlet sangat ditentukan oleh kesiapan mental atlet, dan selanjutnya juga ditentukan oleh ketahanan mental atlet. Makin disadari bahwa sifat-sifat kepribadian (*personality traits*) dan kemampuan-kemampuan psikologik sangat berperan dalam meningkatkan kinerja maupun prestasi pada para atlet. Selanjutnya Devonport (2006), dan Phelps (2009), menjelaskan bahwa ketahanan mental pada atlet berkaitan erat dengan masalah bagaimana seorang atlet mengatasi dirinya sendiri, terutama kecemasan dan kekhawatirannya dalam menghadapi pertandingan.

Masalah keyakinan pada kemampuan diri seorang atlet, terutama atlet cabang olah raga bela diri menurut hasil penelitian Putri (2008), yang menunjukkan bahwa atlet paling takut pada akibat sosial yang akan mereka peroleh atas mutu prestasi yang dicapai, misalnya takut gagal memenuhi harapan pelatih, KONI, pemerintah, takut dicemooh, dikritik, dan dikecam masyarakat. Kemudian hasil penelitian Luthans dan Combs (2007);

Khaibar, K (2008); Pajares, (2012) melaporkan bahwa kesanggupan dan motivasi berprestasi pada para atlet berkaitan erat dengan masalah self efficacy dibandingkan serta masalah-masalah emosi seperti kemampuan mengendalikan kecemasan dibandingkan dengan harga diri sosial. Luthans dan Combs (2007) menjelaskan bahwa untuk mencapai prestasi seorang atlet harus memiliki efikasi diri, daya konsentrasi, kemauan keras, koordinasi gerak yang baik, dan rasa keindahan ini semua akan dapat terganggu apabila atlet yang bersangkutan mengalami dan efikasi diri yang rendah.

Di dalam olahraga prestasi, persaingan atau kompetisi merupakan salah satu bentuk pembuktian sejauh mana kemampuan seorang atlet. Menurut Sitzmann and Ely (2011), atlet yang mampu berkompetisi dan memenangkan pertandingan dalam level kompetisi yang tinggi, Olimpiade misalnya, akan dianggap sebagai atlet yang mempunyai prestasi tinggi. Terlebih lagi jika mampu mempertahankannya dalam kurun waktu yang cukup lama. Untuk mencapai semua itu diperlukan kerja keras dalam waktu yang bertahun-tahun. Menurut Lingem (dalam Shireman, 2014) untuk mencapai usia matang bagi seorang atlet, misalkan seorang Karateka dibutuhkan paling tidak 5-10 tahun berkompetisi dalam level yang kompetitif mulai dari usia muda. Artinya dalam setiap jenjang usia, pemain harus menghadapi tekanan dalam kompetisi. Tekanan inilah yang akan membuat seorang pemain matang. Selain kompetisi, latihan yang benar merupakan prasyarat lain untuk mencapai kematangan teknik.

Proses latihan merupakan proses yang menyakitkan, kadang kejenuhan, kebosanan, ditambah dengan rasa penat menghantui seorang pemain dalam mengikuti sesi latihan (Parnabas, 2010). Bagi pemain yang tidak mempunyai motivasi yang kuat, tentu saja ini adalah perjalanan yang menyulitkan. Selanjutnya dalam menjalani kompetisi, atlet dihadapkan pada persaingan yang begitu ketat. Seorang atlet harus menjalani kompetisi yang melelahkan sebelum mengecap sebagai seorang juara. Hanya seorang pemain yang mempunyai kualitas teknik, fisik dan mental prima sajalah yang mampu menempuh semua hambatan yang menghadang.

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh pelatihan self efficacy pada peningkatan efikasi para atlit Silat di Unit Kegiatan Kemahasiswaan Perisai Diri. Penelitian ini juga bertujuan untuk membuktikan pengaruh self efficacy terhadap N-Ach atlit Silat di Unit Kegiatan Kemahasiswaan Perisai Diri.

METODE

Populasi dalam penelitian yang akan dilakukan melalui kegiatan pelatihan adalah atlet di Unit Kegiatan Mahasiswa Silat Perisai Diri di Surabaya, dengan jumlah populasi mencapai 35 orang. Penelitian ini akan mengambil beberapa anggota populasi sebagai sampling penelitian, yaitu atlet sebanyak 28 orang sebagai kelompok yang mendapatkan perlakuan (pelatihan).

Tipe penelitian ini adalah penelitian true eksperimental dengan model one design pre test – post test. Tipe ini dianggap paling ideal untuk mempelajari mekanisme sebab-akibat, karena hampir semua sumber-sumber invaliditas dapat terkontrol dengan baik oleh desain ini (Suryabrata, 2015). Selanjutnya hasil uji pre test disebut sebagai variabel bebas (X) yang diuji pengaruhnya terhadap variabel tergantung (Y) yaitu N-Ach.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode angket. Pernyataan dalam angket tersebut disusun dengan menggunakan skala Likert yaitu berupa pernyataan dengan 5 alternatif pilihan jawaban.

Analisis data untuk mengetahui pengaruh pelatihan self efficacy terhadap keyakinan diri (self efficacy) pada atlit dilakukan menggunakan uji beda mean melalui uji analisis varian (ANAVA)

HASIL

Hasil analisis data adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil uji Anova

| | Mean | Std. Deviation | df | F | Sign. |
|-----------|---------|----------------|----|-------|-------|
| Post Test | 63.8214 | 6.99764 | 1 | 5,036 | 0.029 |
| Pre Test | 60.0000 | 5.67646 | | | |
| Total | 61.9107 | 6.60104 | | | |

Hasil analisis uji beda tersebut menunjukkan rerata skor atlit sebelum diberikan dan sesudah diberikan pelatihan mengalami peningkatan sebesar 3%. Hasil analisis Anava menunjukkan nilai F sebesar 5,036 dengan probabilitas sebesar 0,029 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre test dan post test. Hal ini dapat dikatakan bahwa hipotesis yang menyatakan ada pengaruh pelatihan self efficacy terhadap efikasi diri atlit di unit kegiatan mahasiswa silat dapat diterima.

Selanjutnya analisis prediktor menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Regresi Linier

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | Change Statistics | | | | |
|--|-------|----------|-------------------|----------------------------|-------------------|----------|-----|-----|---------------|
| | | | | | R Square Change | F Change | df1 | df2 | Sig. F Change |
| 1 | .439a | .193 | .162 | 10.49797 | .193 | 6.223 | 1 | 6 | .019 |
| a. Predictors: (Constant), Self Efficacy | | | | | | | | | |

Hasil analisis uji regresi diketahui nilai koefisien korelasi antara self efficacy dengan n-Ach sebesar 43,9% dan tergolong cukup. Sedangkan nilai F sebesar 6,223 dengan probabilitas sebesar 0,019 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan self efficacy terhadap N-Ach, hal tersebut didukung dengan nilai koefisien determinasi yang menjelaskan bahwa self efficacy memberikan sumbangan efektif terhadap N-Ach sebesar 19,3%. Hasil analisis tersebut dapat menjelaskan bahwa hipotesis yang menyatakan ada pengaruh self efficacy terhadap N-Ach pada atlet di unit kegiatan mahasiswa silat dapat diterima.

PEMBAHASAN

Hasil analisis uji beda pre test dengan post test pada kelompok yang mendapatkan perlakuan atau pelatihan, serta hasil uji beda post test antara kelompok kontrol dengan kelompok yang mendapatkan perlakuan dengan nilai probabilitas yang kurang dari 5% telah membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan ada pengaruh pelatihan self efficacy terhadap self efficacy atlet dapat diterima. Demikian pula hasil uji analisis prediktor yang menyatakan adanya pengaruh self efficacy terhadap N-Ach dapat diterima.

Hasil penelitian yang membuktikan adanya perubahan keyakinan diri pada atlet setelah mengikuti pelatihan self efficacy telah membuktikan teori Zone of Optimal Functioning (ZOF). Zona optimal menyangkut ketahanan mental berupa rasa rendah diri, keyakinan yang rendah, kurang percaya diri dan frustrasi. Zona optimal tersebut menurut Bird (dalam Parnabas, 2010) berkaitan dengan faktor pemicu kecemasan atau state anxiety, yaitu factor lingkungan berupa: a) Jenis pertandingan akan sangat menentukan bagaimana kecemasan seorang atlet muncul. Hal ini dikarenakan tekanan terhadap para atlet untuk level nasional lebih berat dibandingkan dengan pertandingan level antar klub, namun level kompetisi ini juga ditentukan oleh persepsi individual dari para atlet. Ada atlet yang menganggap penting untuk satu level kompetisi, tapi ada pula yang menganggapnya kurang penting; b) Harapan pada penampilan, bahwa harapan bisa datang dari diri sendiri maupun orang lain. Harapan menjadi sumber kecemasan ketika seorang atlet tidak merasa mampu atau siap dalam menghadapi pertandingan. Harapan ini juga ditentukan oleh level pertandingan dan lawan yang dihadapi. Harapan yang terlalu besar dengan lawan yang berat serta bertanding di level kompetisi yang ketat, maka atlet akan sangat mungkin mengalami rasa cemas; dan faktor ketidakpastian. Ketidakpastian disini bisa diartikan sebagai ketidaktauhan atlet terhadap apa yang akan dihadapi dalam pertandingan. Hal ini bisa disebabkan oleh kekuatan lawan yang tidak terdeteksi atau kondisi lapangan atau bahkan situasi penonton yang akan menyaksikan. Ketidakpastian cenderung membuat seorang atlet menjadi ragu-ragu dan tidak mempunyai dasar untuk mempersiapkan diri.

Hal ini sesuai dengan beberapa hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nichollsa, Polmanb, dan Levy (2010) yang menyimpulkan bahwa seorang atlet yang memiliki self efficacy yang tinggi lebih mampu mengontrol keadaan emosi dan tekanan mental untuk mengurangi kekhawatiran serta meningkatkan performance skill dalam menghadapi suatu kompetisi. Demikian pula hasil penelitian Komarudin (2011) yang membuktikan bahwa self efficacy mampu menurunkan kecemasan dan meningkatkan performance atlet dan n-Ach dalam kejuaraan olah raga. Menurut Wann (dalam Komarudin, 2011), seorang atlet harus mampu merespon secara positif reaksi-reaksi berbentuk perilaku, emosi, dan kognisi dalam situasi pertandingan olahraga yang meliputi reaksi dari partisipan dan reaksi dari penonton yang tidak jarang justru berdampak menurunkan semangat atlet apabila seorang atlet kurang memiliki efikasi diri yang tinggi.

Bandura (dalam Shireman, 2014; Wei-Tao, 2016; dan Luthans, dan Combs, 2007) menjelaskan bahwa self efficacy bagi seorang atlet adalah untuk membantu atlet mencapai ketangguhan mental (mental toughness) yang dibutuhkan untuk bertanding. Ketangguhan mental ini dicirikan dengan daya juang tinggi, konsentrasi prima serta kepercayaan diri serta perasaan cemas yang terkontrol serta meningkatkan dorongan kebutuhan untuk berprestasi (N-Ach). Mental toughness inilah yang menurunkan kadar kebimbangan atau keragu-raguan serta kecemasan seorang atlet ketika menghadapi arena pertandingan.

Whitehead (dalam Lowther, Lane, dan Lane, 2012; dan Lincoln, 2013) menjelaskan pentingnya self efficacy sebagai bagian dari proses membangun daya juang dan N-ach. Proses menumbuhkan self efficacy tersebut dimulai dari membangun pemahaman atlet tentang diri dan kemampuan diri, seperti pemberian latihan

dengan penekanan pada penguasaan teknik secara individual (individual mastery). Proses tersebut dijelaskan Lincoln (2013) sebagai bentuk membangun motivasi intrinsik secara lebih efektif, sehingga penguasaan kemampuan sebagai dasar motivasi intrinsik harus lebih banyak ditekankan. Penekanan ini diwujudkan dalam bentuk umpan balik atau masukan-masukan dengan konkret. Pelatih yang hanya berfokus pada kesalahan cenderung akan mengurangi nilai dari masukannya dan kemungkinan membuat para atlet menjadi stres. Contoh, saat memberi masukan dan umpan balik, pelatih harus memberi penekanan pada perkembangan personal yang telah dibuat, misalnya mengatakan, "Kamu benar-benar sudah mulai menguasai teknik memukul dengan benar", yang kemudian diikuti dengan pesan agar tidak membandingkan diri atlet dengan temannya agar tidak memunculkan rasa rendah diri, malu, dan takut akibat membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang dipaparkan dapat disimpulkan bahwa pelatihan *self efficacy* berpengaruh terhadap peningkatan keyakinan diri para atlet, dan keyakinan diri pada para atlet memberikan dampak terhadap peningkatan kebutuhan berprestasi (*n-Ach*), pada atlet silat di unit kegiatan mahasiswa.

REFERENSI

- Alwisol, (2005). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Arvinen, B.M., Weiganda, A.D., Thomasa, S., Hemmingsa, B., dan Walleya, M, (2007). Elite and Novice Athletes' Imagery Use in Open and Closed Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*. Volume 19, Issue 1, pages 93-104
- Bandura, A (1994). *Self efficacy*. (artikel online) Diambil tanggal 15 April 2019, dari: <http://id.shvoong.com/social-sciences/psychology/2182436-definisi-self-efficacy-dan-indikatornya/#ixzz2GLWVDE8Z>
- Bandura. A. (1997). *Self efficacy the exercise of control*. New York: Standford University.
- Baron R.A. & Byrne D. (2004). *Psikologi sosial* (Edisi X). (Djuwita, Parman, Yasmina & Lunanta, Pengalih bhs.). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Caldwell, K., Harrison, M., Marianne. A., dan Triplett, T. (2009). Effect of Pilates and taiji quan training on self-efficacy, sleep quality, mood, and physical performance of college students. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. Volume 13, Issue 2, April 2009, Pages 155–163
- Cumminga, J. (2006). Investigating the Relationship between Exercise Imagery, Leisure-Time Exercise Behavior, and Self-Efficacy. *Journal of Applied Sport Psychology*. Volume 20, Issue 2, pages 184-198
- Devonport, J. Tracey (2006). Perceptions of the contribution of psychology to success in elite kickboxing. *Journal of Sports Science and Medicine*. Vol.X(2006), p: 99-107
- Gilson TA, Cisco, R.G.F, dan Curnock LE. (2012). An examination of athletes' self-efficacy and strength training effort during an entire off-season. *J Strength Cond Res*. 2012 Feb;26(2):443-51, Diambil tanggal 15 Februari 2019, dari: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22233790>
- Hardjana, A.M (2011). *Training SDM yang Efektif*. Yogyakarta : Penerbit Kanisius.
- Harrell, A. M./Stahl, M. J. (1984): McClelland's Trichotomy of Needs Theory and the Job Satisfaction and Work Performance of CPA Firm Professionals. *Accounting, Organizations and Society*. Volume 9, Issues 3-4, 1984, Pages 241-252
- Khaibar, K (2008). Hubungan antara *self efficacy* dengan penampilan puncak (*peak performance*) pada Pemain Sepakbola. (artikel penelitian online), diambil tanggal 12 Agustus 2018, dari: http://eprints.umm.ac.id/4952/1/hubungan_antara_self_efficacy_dengan_penampilan_puncak.pdf
- Komarudin, M.A (2011). Hubungan level kecemasan dan akurasi passing dalam permainan sepakbola. Diambil tanggal 9 Oktober 2018 dari: <http://101.203.168.85/sites/default/files/penelitian/Komarudin,%20M.A./Level%20Kecemasan%20dan%20Akurasi%20Passing.pdf>
- Lilly, J.D., Duffy, J.A., Virick, M (2006). A gender-sensitive study of McClelland's needs, stress, and turnover intent with work-family conflict, *Women In Management Review*, Vol. 21 Iss: 8, pp.662 – 680. (abstract) diambil tanggal 1 september 2018 dari <http://www.emeraldinsight.com>
- Lincoln, S (2013). Anxiety in Karate. *Artikel online*, Japanese Karate Academy Inc. diambil dari: <http://goju.com.au/anxiety-in-karate/>
- Lowther, J., Lane, A dan Lane, H. (2002). Self-Efficacy And Psychological Skills During The Amputee Soccer World Cup. *Journal of Sport of Psychology*. Volume 4, Issue 2, p: 23-34

- Luthans, F., dan Combs, G (2007). Diversity Training: Analysis of the Impact of Self-Efficacy. *Paper*, Management Department Faculty Publications. Diambil tanggal 15 Oktober 2018, dari: <http://digitalcommons.unl.edu/managementfacpub/28>
- Nicholls, A.R., Polman, R., & Levy, A.R (2010). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science*. Volume 10, Issue 2, p: 97-102
- Parnabas, V.A (2010). Tahap keseimbangan keadaan atlet Malaysia sebelum dan semasa pertandingan: faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Thesis Doktorat*, Fakultas Sains dan Kemanusiaan, Malaysia: Universitas Kebangsaan Malaysia-Bangi.
- Phelps, M. (2009). Menggugah Motivasi Atlet. *Artikel online*. Diambil tanggal 15 Oktober 2018, dari: <http://psikologiolahraga.wordpress.com/2009/01/08/menggugah-motivasi-atlet/>
- Putri, H (2008). Self efficacy, arousal, dan kecemasan pada atlet: studi kesiapan mental pada atlet cabang olah raga pencak silat dalam pembinaan IPSI Jawa Tengah, *thesis pasca sarjana*, Fakultas Psikologi, tidak diterbitkan. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata
- Shireman, Jhon (2014). The effect of martial arts training on self-concept, self-esteem, and self efficacy. *Literatur review*. p: 1-15. Diambil tanggal 15 Oktober 2018, dari: http://www.westpoint.edu/cfe/Literature/Shireman_10.pdf
- Sitzmann, T., and Ely, K. (2011). A meta-analysis of self-regulated learning in work-related training and educational attainment: What we know and where we need to go. *Psychological Bulletin*, Vol 137(3), p: 421-442
- Suryabrata, S (2015), *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Wei-Tao, T, (2006). Effects of training framing, general self-efficacy and training motivation on trainees' training effectiveness, *Personnel Review*, Vol. 35 Iss: 1, pp.51-65, Diambil tanggal 15 April 2019, dari: <http://www.emeraldinsight.com/journals.htm?articleid=1537337&show=pdf>