



Analisis Tingkat Efikasi Diri Atlet Senam Sulawesi Selatan

Baharuddin¹, Poppy Elisano Arfanda², Wahyana Mujari Wahid³

Universitas Negeri Makassar
Email: baharuddin.thalib@unm.ac.id

Abstrak. Studi ini akan membahas tentang kemampuan atlet senam Sulawesi Selatan dalam mengatasi setiap permasalahan yang muncul saat pertandingan berlangsung ataupun pada saat sebelumnya terutama saat latihan. Hal ini berkaitan dengan *self efficacy* atau efikasi diri yang dimiliki oleh masing-masing atlet. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat efikasi diri atlet senam Sulawesi Selatan. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen tes yang mengadaptasi dari Skala The General Self-Efficacy yang dibuat oleh Aristi Born, Ralf Schwarzer & Matthias Jerusalem pada tahun 1995, dengan 10 pertanyaan dan jawaban terdiri dari 4 skala. Kuisisioner ini telah dibakukan dalam 32 bahasa dan yang diadaptasi dalam penelitian ini dalam versi Bahasa Indonesia. Pengumpulan data menggunakan google form yang memang ditujukan khusus bagi atlet senam Sulawesi Selatan. Hasil dari seluruh responden dengan rata-rata 82%, dan berada pada kategori tinggi. Atlet senam Sulawesi Selatan ini dapat mengatasi setiap permasalahan yang muncul baik pada saat latihan maupun saat pertandingan. Kesimpulan dalam penelitian adalah *self efficacy* atlet senam Sulawesi Selatan yang tinggi, mempengaruhi banyak hal yang berkaitan dengan keterampilan dan kemampuan individu.

Kata kunci: *self efficacy*, senam, atlet senam Sulawesi Selatan

PENDAHULUAN

Salah satu konsep yang dikembangkan dalam menunjang prestasi adalah keyakinan diri yang berhasil dibuktikan dalam bidang olahraga yaitu efikasi diri yang mengacu pada suatu keyakinan seseorang atas kemampuannya untuk melaksanakan tugas khusus atau bagian dari berbagai komponen tugas. Lebih jauh dikatakan bahwa efikasi diri tidak berkaitan dengan kemampuan yang sebenarnya melainkan terkait dengan keyakinan seseorang.

Pada kompetisi tingkat tinggi, kemenangan ataupun kekalahan seringkali justru ditentukan oleh faktor psikologis, terutama pada kondisi dimana seorang atlet harus mempunyai kemampuan fisik, teknik, dan taktik pada level yang sama. Terdapat 3 faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal pada atlet, yaitu faktor fisik, teknik dan psikologis, dimana sekitar 80% keberhasilan atlet ditentukan oleh faktor psikologis (Wulandari & Jannah, 2018).

Untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam olahraga tidak hanya dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik atau strategi, tetapi latihan mental dan kemampuan mental juga memegang peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang baik. Ketahanan mental merupakan aspek psikologis yang harus dimiliki oleh atlet agar dapat meraih prestasi dan menunjukkan performa yang maksimal saat latihan dan menghadapi pertandingan. Salah satu aspek psikologis yang berpengaruh dalam pencapaian dan perjuangan dalam olahraga adalah efikasi diri. Efikasi diri adalah penilaian pribadi atas kemampuannya sendiri untuk mengatur dan melakukan tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Komarudin, 2013).

Efikasi diri olahraga juga berarti kepercayaan atlet terhadap kemampuannya untuk melakukan bentuk tugas olahraga dan keterampilan spesifiknya dan dapat mempengaruhi reaksi emosional dan perilaku atlet dalam situasi yang penuh tekanan (Besharat & Pourbohloul, 2011). Efikasi diri dalam olahraga dapat membantu atlet untuk memiliki kinerja yang lebih baik dalam melakukan latihan dan menghadapi tantangan dalam situasi pertandingan.

Seseorang dengan efikasi diri, percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian di sekitarnya, sedangkan seseorang dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitarnya. Dalam situasi yang sulit, orang dengan efikasi yang rendah cenderung mudah menyerah. Sementara dengan orang dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha keras untuk mengatasi tantangan yang menghadang.

Melalui pendekatan sosio-kognitif, jika tingkat efikasi diri rendah, dan orang dengan tingkat efikasi diri tinggi akan menjadi lebih kuat dalam menghadapi rangsang emosional yang parah seperti kemarahan dan mereka lebih cepat beradaptasi dengan kegembiraan (Mowlaie et al., 2011). Kepercayaan diri atas kemampuan seseorang dalam menguasai situasi dan dapat menguntungkan, serta merupakan hasil interaksi pendidikan, pengalaman, lingkungan eksternal dan mekanisme penyesuaian diri serta kemampuan individu juga termasuk dalam efikasi diri (Wohon AM, 2019).

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan munculnya hal-hal yang tidak diinginkan dalam pertandingan, antara lain; pertama adalah ketakutan akan kegagalan, Hal ini menjadi ancaman bagi ego atlet, terutama oleh lawan yang dianggap lebih lemah. Kedua, kekhawatiran akan cedera, biasanya terjadi pada cabang olahraga yang body contact, dimana serangan lawan dianggap bisa mencederai. Ketiga, ketakutan akan penilaian social, hal ini muncul karena penilaian

penonton, sehingga muncul ancaman bagi harga diri atlet. Keempat, situasi pertandingan yang mulai tidak jelas, misalnya penundaan pertandingan. Kelima, perubahan terhadap perubahan rencana taktik atau teknik yang dilakukan tanpa bertanding sebelumnya. Munculnya hal-hal tersebut akan dirasa tidak baik bagi penampilan atlet, namun ada dengan adanya efikasi diri, hal-hal negative tersebut akan dapat diatasi dengan baik (Zulkarnaen & Rahmasari, 2013).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, jenis penelitian yang bersifat survei yang bertujuan untuk mengungkapkan Self Efficacy Atlet Disabilitas dalam meraih prestasi. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari 2021 dan pengambilan data dilakukan melalui google form karena masih tingginya tingkat penularan pandemi covid-19 di Indonesia.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah purposive sampling, salah satu teknik sampling yang tujuan utamanya adalah untuk menghasilkan sampel yang dianggap mewakili populasi. Teknik ini untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representative (Sugiyono, 2015). Data yang diambil melibatkan atlet disabilitas Sulawesi Selatan. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet disabilitas yang berada di wilayah Provinsi Sulawesi Selatan.

Pengumpulan data efikasi diri ini dengan menggunakan kuisisioner yang mengadaptasi dari Skala *The General Self-Efficacy* yang dibuat oleh Aristi Born, Ralf Schwarzer & Matthias Jerusalem yang dirilis pada tahun 1995 (Burns et al., 2013), dengan 10 pertanyaan dan jawaban (respon) terdiri dari 4 skala. Kuisisioner ini telah dibakukan dalam 32 bahasa dan yang diadaptasi dalam penelitian ini adalah versi Bahasa Indonesia. Kuisisioner efikasi diri ini umumnya fokus pada evaluasi atau apa yang telah dilakukan oleh atlet senam Sulawesi Selatan dan kemungkinan keberhasilan mereka. Analisis dari hasil penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dari masing-masing item tes.

Tabel 1. Skala *the general self efficacy* adaptasi bahasa indonesia

No.	Pertanyaan
1.	Pemecahan masalah yang sulit selalu berhasil, bila saya berusaha.
2.	Saya akan mencari cara dan jalan keluar untuk melanjutkan yang telah saya lakukan, bila ada yang menghambat tujuan saya.
3.	Untuk melaksanakan niat dan tujuan, saya tidak mempunyai kesulitan.
4.	Saya tahu bagaimana saya bertingkah laku dalam situasi yang tidak terduga.
5.	Saya tahu bagaimana menanggulangi, jika ada konflik baru yang muncul.
6.	Saya selalu mempunyai pemecahan masalah terhadap setiap permasalahan yang timbul.

-
7. Saya dapat mengandalkan kemampuan saya, jika saya menghadapi kesulitan dengan tenang.
-
8. Untuk mengatasi kesulitan, saya mempunyai banyak ide.
-
9. Saya akan selalu dapat mengatasi kejadian yang tidak terduga dengan baik.
-
10. Saya selalu siap menangani apapun yang terjadi
-

Respon Format:

Nilai 1 = sangat tidak setuju

Nilai 2 = tidak setuju

Nilai 3 = setuju

Nilai 4 = sangat setuju

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebaran Data Atlet

Data yang diambil melibatkan atlet disabilitas Sulawesi Selatan seperti yang digambarkan pada tabel berikut.

Tabel 2. Biodata atlet senam sulawesi selatan

No	Nama	Kecabangan
1	A	Senam Artistik Putra
2	MT	Senam Artistik Putra
3	PA	Senam Ritmik
4	DS	Senam Artistik Putri
5	MN	Senam Artistik Putri
6	NA	Senam Artistik Putri
7	DA	Senam Ritmik
8	AJ	Senam Artistik Putra
9	AS	Senam Artistik Putra
10	ND	Senam Artistik Putri
11	DT	Senam Artistik Putra

Distribusi Data Atlet Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 3. Jenis kelamin atlet senam sulawesi selatan

No	Jenis Kelamin	Responden	
		Jumlah	%
1	Laki-laki	5	45%
2	Perempuan	6	55%
	Total	11	100%

Distribusi Data Atlet Berdasarkan Kecabangannya

Tabel 4. Kecabangan atlet senam sulawesi selatan

No	Kecabangan	Responden	
		Jumlah	%
1	Senam Artistik Putra	5	46%
2	Senam Artistik Putri	4	36%
3	Senam Ritmik	2	18%
Total		11	100%

Efikasi Diri berdasarkan Kuisisioner Skala *The General Self-Efficacy*

1) Item tes 1: Pemecahan masalah yang sulit selalu berhasil, bila saya berusaha.

Tabel 5. Item tes 1

No	Item Tes 1	Responden	
		Jumlah	%
1	Sangat setuju	8	73%
2	Setuju	3	27%
3	Tidak setuju Sangat tidak	0	0.00%
4	setuju	0	0.00%
Total		11	100%

Berdasarkan tabel di atas, 8 orang atau 73% menjawab sangat setuju dan 3 orang atau 27% menjawab setuju, apabila pemecahan masalah yang sulit selalu berhasil bila berusaha.

2) Item tes 2: Saya akan mencari cara dan jalan keluar untuk melanjutkan yang telah saya lakukan, bila ada yang menghambat tujuan saya.

Tabel 6. Item tes 2

No	Item Tes 2	Responden	
		Jumlah	%
1	Sangat setuju	6	55%
2	Setuju	5	45%
3	Tidak setuju Sangat tidak	0	0.00%
4	setuju	0	0.00%
Total		11	100%

Berdasarkan tabel di atas, 6 orang responden atau 55% menjawab sangat setuju dan 5 orang responden atau 45% menjawab setuju, bahwa mereka akan mencari cara dan jalan keluar untuk melanjutkan apa yang telah mereka lakukan,

bila ada yang menghambat tujuan mereka.

- 3) Item tes 3: Untuk melaksanakan niat dan tujuan, saya tidak mempunyai kesulitan.

Tabel 7. Item tes 3

No	Item Tes 3	Responden	
		Jumlah	%
1	Sangat setuju	2	18%
2	Setuju	5	45%
3	Tidak setuju	4	36%
4	Sangat tidak setuju	0	0%
Total		11	100%

Berdasarkan tabel di atas, 2 orang responden atau 18% menjawab sangat setuju, 5 orang atau 45% menjawab setuju dan 4 orang atau 36% menjawab tidak setuju bahwa untuk melaksanakan niat dan tujuannya, mereka tidak mempunyai kesulitan.

- 4) Item tes 4: Saya tahu bagaimana saya bertingkah laku dalam situasi yang tidak terduga.

Tabel 8. Item tes 4

No	Item Tes 4	Responden	
		Jumlah	%
1	Sangat setuju	1	9%
2	Setuju	10	91%
3	Tidak setuju	0	0%
4	Sangat tidak setuju	0	0%
Total		11	100%

Berdasarkan tabel di atas, 1 orang atau 9% yang sangat setuju dan 10 orang atau 91% yang setuju, bahwa mereka tahu bagaimana harus bertingkah laku dalam situasi yang tidak terduga.

- 5) Item tes 5: Saya tahu bagaimana menanggulangi, jika ada konflik baru yang muncul.

Tabel 9. Item tes 5

No	Item Tes 5	Responden	
		Jumlah	%
1	Sangat setuju	1	9%
2	Setuju	9	82%
3	Tidak setuju	1	9%
4	Sangat tidak setuju	0	0%
Total		11	100%

Berdasarkan tabel di atas, dari 11 responden, 1 orang atau 9% menyatakan sangat setuju, 9 orang atau 82% menyatakan setuju dan 1 orang atau 9% menjawab tidak setuju, bahwa mereka tahu bagaimana menanggulangi, jika ada konflik baru yang muncul.

- 6) Item tes 6: Saya selalu mempunyai pemecahan masalah terhadap setiap permasalahan yang timbul.

Tabel 10. Item tes 6

No	Item Tes 6	Responden	
		Jumlah	%
1	Sangat setuju	1	9%
2	Setuju	7	64%
3	Tidak setuju	3	27%
4	Sangat tidak setuju	0	0%
Total		11	100%

Berdasarkan tabel di atas, 1 orang responden atau 9% menyatakan sangat setuju, 7 orang atau 64% menjawab setuju dan 3 orang atau 27% menjawab tidak setuju jika mereka selalu mempunyai pemecahan masalah terhadap setiap permasalahan yang timbul.

- 7) Item tes 7: Saya dapat mengandalkan kemampuan saya, jika saya menghadapi kesulitan dengan tenang.

Tabel 11. Item tes 7

No	Item Tes 7	Responden	
		Jumlah	%
1	Sangat setuju	2	18%
2	Setuju	9	82%
3	Tidak setuju	0	0%
4	Sangat tidak setuju	0	0%
Total		11	100%

Berdasarkan tabel di atas, 2 responden atau 18% menyatakan setuju dan 9 orang atau 82% menyatakan setuju, bahwa mereka dapat mengandalkan kemampuan mereka, jika dapat menghadapi kesulitan dengan tenang.

- 8) Item Tes 8: Untuk mengatasi kesulitan, saya mempunyai banyak ide.

Tabel 12. Item tes 8

No	Item Tes 8	Responden	
		Jumlah	%
1	Sangat setuju	1	9%
2	Setuju	8	73%
3	Tidak setuju	2	18%
4	Sangat tidak setuju	0	0%
Total		11	100%

Berdasarkan tabel di atas, 1 orang responden atau 9% menyatakan setuju, 8 orang responden atau 73% menyatakan setuju dan 2 orang responden atau 18% menyatakan tidak setuju jika untuk mengatasi kesulitan, mereka harus mempunyai banyak ide.

- 9) Item Tes 9: Saya akan selalu dapat mengatasi kejadian yang tidak terduga dengan baik.

Tabel 13. Item tes 9

No	Item Tes 9	Responden	
		Jumlah	%
1	Sangat setuju	4	36%
2	Setuju	6	55%
3	Tidak setuju	1	9%
4	Sangat tidak setuju	0	0%
Total		11	100%

Berdasarkan tabel di atas, 4 orang responden atau 36% menyatakan sangat setuju, 6 orang atau 55% menyatakan setuju dan 1 orang atau 9% menyatakan tidak setuju bahwa mereka akan selalu dapat mengatasi kejadian yang tidak terduga dengan baik.

- 10) Item Tes 10: Saya selalu siap menghadapi apapun yang terjadi

Tabel 14. Item tes 10

No	Item Tes 10	Responden	
		Jumlah	%
1	Sangat setuju	8	73%
2	Setuju	3	27%
3	Tidak setuju	0	0%
4	Sangat tidak setuju	0	0%
Total		11	100%

Berdasarkan tabel di atas, 8 responden atau 73% menjawab sangat setuju dan 3 responden atau 27% menjawab setuju dengan pertanyaan bahwa mereka siap menghadapi apapun yang terjadi. Dari data diatas dapat dibuat tabel distribusi frekuensi efikasi diri atlet senam Sulawesi Selatan seperti dibawah ini:

Tabel 15. Distribusi frekuensi efikasi diri atlet senam sulawesi selatan

Kategorisasi	Rumusan Norma	Nilai	Frek	%
Sangat Tinggi	$(M+1,5SD) \leq X$	34 – 40	2	18
Tinggi	$(M+0,5SD) \leq X < (M+1,5SD)$	28 – 33	9	82
Sedang	$(M-0,5SD) \leq X < (M+0,5SD)$	22 – 27	0	0
Rendah	$(M-1,5SD) \leq X < (M+0,5SD)$	16 – 21	0	0
Sangat Rendah	$X < (M-1,5SD)$	10 – 15	0	0

Berdasarkan tabel 15 diperoleh hasil kategori sangat tinggi sebanyak 2 orang atau 18% dan kategori tinggi sebanyak 9 orang atau 82%.

Pembahasan

Rata-rata dari hasil kuisioner menyatakan bahwa 82% atlet senam Sulawesi Selatan mempunyai tingkat efikasi diri tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa dimana mereka dapat mengatasi masalah yang muncul pada saat berlatih ataupun pada saat pertandingan.

Beberapa penelitian dalam bidang olahraga dan aktivitas fisik telah menunjukkan hubungan signifikan yang konsisten antara efikasi diri dan kinerja. Dalam beberapa penelitian juga istilah efikasi diri digunakan untuk mengekspresikan kepercayaan diri dalam melakukan keterampilan dan beberapa studi yang telah dilakukan antara hubungan kausal dalam teori Bandura dengan aktivitas olahraga (Sun, 2015). Memiliki tingkat efikasi diri yang baik adalah hal yang penting karena sebagai salah satu faktor paling signifikan yang mempengaruhi kinerja dalam permainan atau pertandingan. Atlet dengan efikasi diri yang tinggi akan dapat mengatasi rasa cemas, stress dan depresi. Mereka akan dapat melalui rintangan yang ada di depannya.

Tingginya efikasi diri akan mempengaruhi tingkat kecemasan yang dirasakan. Efikasi diri akan dianggap optimal jika atlet dapat mengatasi permasalahan yang muncul. Untuk menekan tingkat kecemasan maka atlet harus memiliki efikasi diri untuk membantu mereka berpikir positif, sehingga memunculkan motivasi (Supratmanto & Kushartanti, 2018). Setiap atlet memiliki pandangan yang berbeda tentang kemampuannya, hal ini mempengaruhi harapan dan keyakinan atlet unruk mencapai prestasi. Melalui keyakinan atas kemampuannya, atlet dapat mengatasi setiap hambatan, tekanan dan beban yang dihadapinya. Penilaian terhadap efikasi dirilah yang menentukan seberapa giat atlet berlatih dan seberapa besar keyakinan untuk mencapai tujuannya.

Efikasi diri akan muncul jika seorang atlet memiliki performa yang baik, dimana kondisi fisik dan kondisi psikis berjalan seiring. Hal ini menunjukkan bahwa keterbatasan fisik bagi atlet disabilitas tidak menghalangi mereka untuk mempunyai

efikasi diri yang tinggi. Penampilan seorang atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor untuk meningkatkan prestasi olahraga, salah satunya yaitu keyakinan seorang atlet terhadap kemampuan yang dapat memunculkan perilaku sesuai dengan yang diharapkan (Hapsari & Sakti, 2016). Efikasi diri yang tinggi juga berkaitan dengan ketangguhan mental (Sari, 2015). Efikasi diri adalah keyakinan seorang atlet dalam mengambil keputusan pada saat latihan atau bertanding, yang digambarkan dengan keyakinan, kemampuan dan keterampilan yang mempengaruhi pengambilan keputusannya. Efikasi diri ini mempengaruhi banyak hal yang berkaitan dengan keterampilan dan kemampuan individu.

KESIMPULAN

Hasil penelitian melaporkan bahwa terdapat korelasi positif antara efikasi diri dan performansi olahraga. Artinya, efikasi diri dapat memberikan pengaruh bagi atlet dalam menunjukkan performa ketika berlatih dan menghadapi pertandingan. Perlu dilakukan upaya untuk mengembangkan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki atlet, yaitu efikasi diri. Efikasi diri berkorelasi dengan prestasi olahraga sehingga perlu dilakukan upaya khusus untuk mengembangkannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Besharat, M., & Pourbohloul, S. (2011). Moderating Effects of SelfConfidence and Sport SelfEfficacy on the Relationship between Competitive Anxietyand Sport Performance. *Psychology*, 2, 760–765. <https://doi.org/10.4246/psych.2011.27116>
- Hapsari, R., & Sakti, H. (2016). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Gaya Kepemimpinan Pelatih Dengan Efikasi Diri Pada Atlet Taekwondo Kota Semarang. *Empati*, 5(2), 373–377.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga Latihan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Rosdakarya.
- Moritz, S., Feltz, D., Fahrback, K., & Mack, D. (2002). The Relation of Self Efficacy Measures to Sport Performance: A Meta-Analytic Review. *Research Quarterly For Exercise And Sport*, 7(1), 280–294. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.1060890>
- Mowlaie, M., Besharat, M. A., Pourbohloul, S., & Azizi, L. (2011). The mediation effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between dimensions of anger and anger control with sport performance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 138–142. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.027>
- Sari, I. (2015). An investigation of imagery, intrinsic motivation, self-efficacy and performance in athletes. *Anthropologist*, 20(3), 675–688. <https://doi.org/10.1080/09720073.2015.11891773>
- Sun, H. (2015). Operationalizing physical literacy: The potential of active video games. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 145–149. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.03.006>



- Supratmanto, D., & Kushartanti, B. M. W. (2018). Pengaruh senam aerobik dan yoga terhadap rasio lingkaran pinggang panggul dan tingkat depresi pada wanita primenopause. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 172–183. <https://doi.org/10.21831/jk.v0i0.20616>
- Wohon AM, E. A. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal Universitas Diponegoro Semarang. *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal Universitas Diponegoro Semarang*, 8(2), 64–70.
- Wulandari, Y. A., & Jannah, M. (2018). Pengaruh PETTLEP Imagery Terhadap Efikasi Diri Atlet Lari 100 Meter Perorangan. *Journal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(2), 154–164.
- Zagórska, A., & Guskowszka, M. (2014). A Program To Support Self Efficacy Among Athletes. *Journal of Medicine Science Sports*, 24, 121–128. <https://doi.org/10.1111/sms.12125>
- Zulkarnaen, A. A., & Rahmasari, D. (2013). Hubungan antara self-efficacy dan optimisme dengan kecemasan pada atlet beladiri aikido. *Character*, 2(2), 1–7.