



**REGULASI DIRI PADA ATLET OLAHRAGA
INDIVIDU DAN ATLET OLAHRAGA BEREKU**

SKRIPSI

**disajikan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi**

oleh

Mifta Fany Handayani

1511414099

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2019

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi dengan judul “Regulasi Diri Pada Atlet Olahraga Individu dan Atlet Olahraga Beregu” ini merupakan hasil karya saya sendiri, bukan buatan orang lain dan bukan menjiplak karya ilmiah orang lain, baik sebagian ataupun seluruhnya. Pendapat dan temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Maret 2019



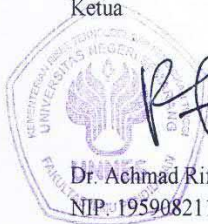

Mifta Fany Handayani
NIM. 1511414099

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Regulasi Diri Pada Atlet Olahraga Individu dan Atlet Olahraga Beregu” telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Senin tanggal 11 Maret 2019.


Panitia:

Ketua




Dr. Achmad Rifai RC, M.Pd
NIP. 195908211984031001

Sekretaris




Sugiariyanti, S.Psi., M.A
NIP. 197804192003122001

Penguji I



Dra. Tri Esti Budiningsih, S.Psi., M.A
NIP. 195811251986012001

Penguji II



Dr. Drs. Edy Purwanto, M.Si
NIP. 196301211987031001

Penguji III/Pembimbing



Nuke Martiarini, S.Psi., M.A
NIP. 198103272012122001

MOTTO DAN PERUNTUKAN

Motto:

“Keberhasilan adalah kemampuan untuk melewati dan mengatasi dari satu kegagalan, kegagalan berikutnya tanpa kehilangan semangat”.

Peruntukan:

Penulis peruntukan karya ini bagi kedua orang tua tercinta, Bapak dan Mama, serta kedua adek tercinta.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah *rabbil'alamiin*. Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia yang diberikan selama menjalani proses pembuatan skripsi yang berjudul “Regulasi Diri Pada Atlet Olahraga Individu dan Atlet Olahraga Beregu” sampai dengan selesai.

Penyusunan skripsi ini sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, maka pada kesempatan ini ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada:

1. Dr. Achmad Rifai RC, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan beserta jajaran pimpinan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Sugeng Hariyadi S.Psi., M.S Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
3. Nuke Martiarini S.Psi., M.A Dosen Pembimbing dan Penguji III yang telah membimbing serta memberi saran sampai terselesaikannya skripsi ini.
4. Dra. Tri Esti Budiningsih, S.Psi. M.A Penguji I yang telah memberikan saran dan berbagai ilmu sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.
5. Dr. Drs. Edy Purwanto, M.Si Penguji II yang telah memberikan saran dan berbagai ilmu sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.
6. Seluruh Bapak dan Ibu dosen serta staf di Jurusan Psikologi yang telah berkenan membagikan ilmu dan pengalaman.

7. Ayah (Bapak Roesjanto), ibu (Ibu Maria Ulfa), adek pertama (Muhamad Raffi Hidayat), dan adek kedua (Nafira Nurul Hikmah), yang telah memberikan segenap doa, perhatian, dan dukungan yang tiada lelahnya.
8. Teman-teman seperjuangan rombel 3, terimakasih atas kebersamaan kita selama ini dalam suka dan duka.
9. Teman-teman Psikologi angkatan 2014 yang telah mewarnai kisah selama di UNNES.
10. Semua pihak yang turut membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Akhirnya penulis mengucapkan terimakasih setulus hati kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini memberikan manfaat dan kontribusi dalam bidang psikologi dan semua pihak pada umumnya.

Semarang, Maret 2019



Penulis

Regulasi Diri Pada Atlet Olahraga Individu dan Atlet Olahraga Beregu

Mifta Fany Handayani
Nuke Martiarini S. Psi., M. A.
Jurusan Psikologi
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang
miftafany@gmail.com

ABSTRAK

Seorang atlet membutuhkan regulasi diri yang baik dalam bertanding maupun latihan. Pentingnya regulasi diri bagi atlet saat latihan maupun kompetisi agar dirinya tenang, tidak gugup, dan tidak cepat mengambil keputusan. Regulasi diri atlet individu dan atlet beregu itu berbeda. Jika atlet individu dengan meregulasi dirinya sendiri akan mampu mengendalikan segala tindakan dan dapat mempertimbangkan manfaat dan tujuannya. Namun jika atlet beregu harus lebih mampu mengontrol dirinya untuk dapat bekerja sama dengan regunya. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan regulasi diri pada atlet olahraga individu dan atlet olahraga beregu.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif komparasi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa atlet olahraga dari beberapa jurusan di Universitas Negeri Semarang yang berjumlah 264 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 125 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala regulasi diri berisi 63 item dengan koefisien reliabilitas $\alpha = 0.911$. Menggunakan teknik analisis *Mann Whitney U Test*.

Hasil penghitungan dibantu dengan *software* pengolah data, didapati regulasi diri pada atlet olahraga individu dan atlet olahraga beregu berada pada kategori sedang. Uji hipotesis diperoleh hasil signifikansi 0.883 dengan nilai signifikansi > 0.05 . Dengan demikian, menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan regulasi diri pada atlet olahraga individu dan atlet olahraga beregu.

Kata Kunci: Regulasi diri, Atlet Olahraga Individu, Atlet Olahraga Beregu

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERUNTUKAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
BAB	
1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	13
1.3 Tujuan Penulisan	13
1.4 Manfaat Penelitian	14
1.4.1 Manfaat Teoritis	14
1.4.2 Manfaat Praktis	14
1.4.2.1 Bagi Peneliti	14
1.4.2.2 Bagi Subjek	14

2. LANDASAN TEORI	15
2.1 Regulasi Diri	15
2.1.1 Pengertian Regulasi Diri	15
2.1.2 Aspek-Aspek Regulasi Diri.....	16
2.1.3 Tahapan Regulasi Diri	18
2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....	21
2.1.4.1 Faktor Eksternal	21
2.1.4.2 Faktor Internal.....	21
2.2 Atlet.....	23
2.3 Jenis Olahraga	24
2.3.1 Olahraga Individu.....	24
2.3.1.1 Cabang Olahraga Individu	25
2.3.2 Olahraga Beregu.....	26
2.3.2.1 Cabang Olahraga Beregu	26
2.4 Perbedaan Regulasi Diri pada Atlet Olahraga Individu dan Atlet Olahraga Beregu	27
2.5 Kerangka Berfikir.....	31
2.6 Hipotesis.....	31
3. METODE PENELITIAN	33
3.1 Jenis Penelitian.....	33
3.2 Desain Penelitian	33
3.3 Variabel Penelitian	33
3.3.1 Identifikasi Variabel Penelitian	33
3.3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	34

3.4 Populasi dan Sampel	34
3.4.1 Populasi.....	34
3.4.2 Sampel.....	35
3.5 Metode dan Alat Pengumpulan Data	35
3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas	37
3.6.1 Uji Validitas	37
3.6.2 Uji Reliabilitas	38
3.7 Metode Analisis Data.....	39
4. HASIL DAN PEMBAHASAN	42
4.1 Persiapan Penelitian	42
4.1.1 Orientasi Kancan Penelitian	42
4.1.2 Penentuan Subjek Penelitian	43
4.1.3 Penyusunan Instrumen Penelitian	43
4.2 Pelaksanaan Penelitian	44
4.2.1 Pengumpulan Data Penelitian	44
4.2.2 Pelaksanaan Skoring	45
4.2.3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	45
4.2.3.1 Uji Validitas	45
4.2.3.2 Uji Reliabilitas	46
4.3 Hasil Penelitian	47
4.3.1 Gambaran Data Demografi	47
4.3.1.1 Data Atlet Berdasarkan Cabang Olahraga	47
4.3.1.2 Data Atlet Berdasarkan Fakultas	48

4.3.1.3 Data Atlet Berdasarkan Angkatan	49
4.3.1.4 Data Atlet Berdasarkan Jenis Kelamin	51
4.3.1.5 Data Atlet Berdasarkan Usia Atlet	52
4.3.2 Hasil Analisis Deskriptif	53
4.3.2.1 Gambaran Umum Regulasi Diri pada Atlet Olahraga Individu	54
4.3.2.2 Gambaran Khusus Regulasi Diri pada Atlet Olahraga Individu Berdasarkan Tahapan Regulasi Diri.....	57
4.3.2.2.1 Gambaran Khusus Berdasarkan <i>Receiving</i>	57
4.3.2.2.2 Gambaran Khusus Berdasarkan <i>Evaluating</i>	59
4.3.2.2.3 Gambaran Khusus Berdasarkan <i>Triggering</i>	62
4.3.2.2.4 Gambaran Khusus Berdasarkan <i>Searching</i>	64
4.3.2.2.5 Gambaran Khusus Berdasarkan <i>Formulating</i>	67
4.3.2.2.6 Gambaran Khusus Berdasarkan <i>Implementing</i>	69
4.3.2.2.7 Gambaran Khusus Berdasarkan <i>Assesing</i>	72
4.3.2.3 Gambaran Umum Regulasi Diri pada Atlet Olahraga Beregu	76
4.3.2.4 Gambaran Khusus Regulasi Diri pada Atlet Olahraga Beregu Berdasarkan Tahapan Regulasi Diri.....	78
4.3.2.4.1 Gambaran Khusus Berdasarkan <i>Receiving</i>	78
4.3.2.4.2 Gambaran Khusus Berdasarkan <i>Evaluating</i>	81
4.3.2.4.3 Gambaran Khusus Berdasarkan <i>Triggering</i>	83
4.3.2.4.4 Gambaran Khusus Berdasarkan <i>Searching</i>	86
4.3.2.4.5 Gambaran Khusus Berdasarkan <i>Formulating</i>	88
4.3.2.4.6 Gambaran Khusus Berdasarkan <i>Implementing</i>	91
4.3.2.4.7 Gambaran Khusus Berdasarkan <i>Assessing</i>	93

4.3.3 Hasil Analisis Inferensial	97
4.3.3.1 Hasil Uji Hipotesis	97
4.3.4 Hasil Analisis Tambahan	98
4.3.4.1 Gambaran Khusus Berdasarkan Cabang Olahraga	98
4.3.4.1 Gambaran Khusus Berdasarkan Fakultas	100
4.3.4.1 Gambaran Khusus Berdasarkan Angkatan	101
4.3.4.1 Gambaran Khusus Berdasarkan Jenis Kelamin	102
4.3.4.1 Gambaran Khusus Berdasarkan Usia Atlet	103
4.4 Pembahasan	105
4.4.1 Pembahasan Analisis Deskriptif Gambaran Regulasi Diri pada Atlet Olahraga Individu.....	105
4.4.2 Pembahasan Analisis Deskriptif Gambaran Regulasi Diri pada Atlet Olahraga Beregu.....	106
4.4.3 Pembahasan Analisis Inferensial Gambaran Regulasi Diri pada Atlet Olahraga Individu dan Atlet Olahraga Beregu	107
4.4.4 Pembahasan Analisis Tambahan Gambaran Regulasi Diri pada Atlet Olahraga Individu dan Atlet Olahraga Beregu	108
4.4.4.1 Pembahasan Analisis Tambahan Cabang Olahraga	108
4.4.4.2 Pembahasan Analisis Tambahan Fakultas	109
4.4.4.3 Pembahasan Analisis Tambahan Angkatan	109
4.4.4.4 Pembahasan Analisis Tambahan Jenis Kelamin	110
4.4.4.5 Pembahasan Analisis Tambahan Usia Atlet	110
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	111
5. PENUTUP.....	113
5.1 SIMPULAN	113

5.2 SARAN	113
DAFTAR PUSTAKA	115
LAMPIRAN	120

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Data Atlet Olahraga Individu dan Atlet Olahraga Beregu	3
3.1 Kriteria Jawaban dan Cara Penilaian	36
3.2 Penyebaran Butir Skala Regulasi Diri.....	37
3.3 Hasil Validitas Aitem Skala	38
3.4 Interpretasi Reliabilitas Guilford	39
3.5 Penggolongan Kategorisasi Analisis Berdasarkan <i>Mean</i> Teoritis	40
4.1 Hasil Validitas Item Skala Regulasi Diri	46
4.2 Reliabilitas Skala Regulasi Diri	47
4.3 Data Atlet Berdasarkan Cabang Olahraga	47
4.4 Data Atlet Berdasarkan Fakultas.....	48
4.5 Data Atlet Berdasarkan Angkatan.....	50
4.6 Data Atlet Berdasarkan Jenis Kelamin	51
4.7 Data Atlet Berdasarkan Usia Atlet.....	52
4.8 Penggolongan Kriteria Analisis Berdasarkan <i>Mean</i> Teoritis	53
4.9 Gambaran Umum Regulasi Diri Pada Atlet Olahraga Individu	54
4.10 Jumlah Penyebaran Regulasi Diri Pada Atlet Olahraga Individu	55
4.11 Perbandingan <i>Mean teoritic</i> dan <i>Mean Empiric</i> Regulasi Diri pada Atlet Olahraga Individu	56
4.12 Statistik Deskriptif Berdasarkan Tahapan <i>Receiving</i> pada Atlet Olahraga Individu	57
4.13 Gambaran Khusus Kategorisasi Pada Tahapan <i>Receiving</i> pada Atlet Olahraga Individu	58

4.14 Perbandingan <i>Mean teoritic</i> dan <i>Mean Empiric</i> Berdasarkan Tahapan <i>Receiving</i> pada Atlet Olahraga Individu	59
4.15 Statistik Deskriptif Berdasarkan Tahapan <i>Evaluating</i> pada Atlet Olahraga Individu	60
4.16 Gambaran Khusus Kategorisasi Pada Tahapan <i>Evaluating</i> pada Atlet Olahraga Individu	61
4.17 Perbandingan <i>Mean teoritic</i> dan <i>Mean Empiric</i> Berdasarkan Tahapan <i>Evaluating</i> pada Atlet Olahraga Individu	62
4.18 Statistik Deskriptif Berdasarkan Tahapan <i>Triggering</i> pada Atlet Olahraga Individu	62
4.19 Gambaran Khusus Kategorisasi Pada Tahapan <i>Triggering</i> pada Atlet Olahraga Individu	63
4.20 Perbandingan <i>Mean teoritic</i> dan <i>Mean Empiric</i> Berdasarkan Tahapan <i>Triggering</i> pada Atlet Olahraga Individu	64
4.21 Statistik Deskriptif Berdasarkan Tahapan <i>Searching</i> pada Atlet Olahraga Individu	65
4.22 Gambaran Khusus Kategorisasi Pada Tahapan <i>Searching</i> pada Atlet Olahraga Individu	66
4.23 Perbandingan <i>Mean teoritic</i> dan <i>Mean Empiric</i> Berdasarkan Tahapan <i>Searching</i> pada Atlet Olahraga Individu	67
4.24 Statistik Deskriptif Berdasarkan Tahapan <i>Formulating</i> pada Atlet Olahraga Individu	67
4.25 Gambaran Khusus Kategorisasi Pada Tahapan <i>Formulating</i> pada Atlet Olahraga Individu	68
4.26 Perbandingan <i>Mean teoritic</i> dan <i>Mean Empiric</i> Berdasarkan Tahapan <i>Formulating</i> pada Atlet Olahraga Individu	69
4.27 Statistik Deskriptif Berdasarkan Tahapan <i>Implementing</i> pada Atlet Olahraga Individu	70
4.28 Gambaran Khusus Kategorisasi Pada Tahapan <i>Implementing</i> pada Atlet Olahraga Individu.....	71

4.29 Perbandingan <i>Mean teoritic</i> dan <i>Mean Empiric</i> Berdasarkan Tahapan <i>Implementing</i> pada Atlet Olahraga Individu	72
4.30 Statistik Deskriptif Berdasarkan Tahapan <i>Assessing</i> pada Atlet Olahraga Individu	72
4.31 Gambaran Khusus Kategorisasi Pada Tahapan <i>Assessing</i> pada Atlet Olahraga Individu	73
4.32 Perbandingan <i>Mean teoritic</i> dan <i>Mean Empiric</i> Berdasarkan Tahapan <i>Assessing</i> pada Atlet Olahraga Individu	74
4.33 Ringkasan Deskriptif Tiap Tahapan Regulasi Diri pada Atlet Olahraga Individu	75
4.34 Gambaran Umum Regulasi Diri pada Atlet Olahraga Beregu	76
4.35 Jumlah Penyebaran Regulasi Diri pada Atlet Olahraga Beregu	77
4.36 Perbandingan <i>Mean teoritic</i> dan <i>Mean Empiric</i> Regulasi Diri pada Atlet Olahraga Beregu	78
4.37 Statistik Deskriptif Berdasarkan Tahapan <i>Receiving</i> pada Atlet Olahraga Beregu	79
4.38 Gambaran Khusus Kategorisasi Pada Tahapan <i>Receiving</i> pada Atlet Olahraga Beregu	80
4.39 Perbandingan <i>Mean teoritic</i> dan <i>Mean Empiric</i> Berdasarkan Tahapan <i>Receiving</i> pada Atlet Olahraga Beregu	81
4.40 Statistik Deskriptif Berdasarkan Tahapan <i>Evaluating</i> pada Atlet Olahraga Beregu	81
4.41 Gambaran Khusus Kategorisasi Pada Tahapan <i>Evaluating</i> pada Atlet Olahraga Beregu	82
4.42 Perbandingan <i>Mean teoritic</i> dan <i>Mean Empiric</i> Berdasarkan Tahapan <i>Evaluating</i> pada Atlet Olahraga Beregu	83
4.43 Statistik Deskriptif Berdasarkan Tahapan <i>Triggering</i> pada Atlet Olahraga Beregu	84
4.44 Gambaran Khusus Kategorisasi Pada Tahapan <i>Triggering</i> pada Atlet Olahraga Beregu	85

4.45 Perbandingan <i>Mean teoritic</i> dan <i>Mean Empiric</i> Berdasarkan Tahapan <i>Triggering</i> pada Atlet Olahraga Beregu	86
4.46 Statistik Deskriptif Berdasarkan Tahapan <i>Searching</i> pada Atlet Olahraga Beregu	86
4.47 Gambaran Khusus Kategorisasi Pada Tahapan <i>Searching</i> pada Atlet Olahraga Beregu	87
4.48 Perbandingan <i>Mean teoritic</i> dan <i>Mean Empiric</i> Berdasarkan Tahapan <i>Searching</i> pada Atlet Olahraga Beregu	88
4.49 Statistik Deskriptif Berdasarkan Tahapan <i>Formulating</i> pada Atlet Olahraga Beregu	89
4.50 Gambaran Khusus Kategorisasi Pada Tahapan <i>Formulating</i> pada Atlet Olahraga Beregu	90
4.51 Perbandingan <i>Mean teoritic</i> dan <i>Mean Empiric</i> Berdasarkan Tahapan <i>Formulating</i> pada Atlet Olahraga Beregu	91
4.52 Statistik Deskriptif Berdasarkan Tahapan <i>Implementing</i> pada Atlet Olahraga Beregu	91
4.53 Gambaran Khusus Kategorisasi Pada Tahapan <i>Implementing</i> pada Atlet Olahraga Beregu	92
4.54 Perbandingan <i>Mean teoritic</i> dan <i>Mean Empiric</i> Berdasarkan Tahapan <i>Implementing</i> pada Atlet Olahraga Beregu	93
4.55 Statistik Deskriptif Berdasarkan Tahapan <i>Assessing</i> pada Atlet Olahraga Beregu	94
4.56 Gambaran Khusus Kategorisasi Pada Tahapan <i>Assessing</i> pada Atlet Olahraga Beregu	95
4.57 Perbandingan <i>Mean teoritic</i> dan <i>Mean Empiric</i> Berdasarkan Tahapan <i>Assessing</i> pada Atlet Olahraga Beregu	96
4.58 Ringkasan Deskriptif Tiap Tahapan Regulasi Diri pada Atlet Olahraga Beregu	96
4.59 Hasil Uji Hipotesis	98
4.60 Gambaran Khusus Berdasarkan Cabang Olahraga	99

4.61 Gambaran <i>Mean</i> pada Cabang Olahraga	99
4.62 Gambaran Khusus Berdasarkan Fakultas	100
4.63 Gambaran <i>Mean</i> Berdasarkan Fakultas	100
4.64 Gambaran Khusus Berdasarkan Angkatan	101
4.65 Gambaran <i>Mean</i> pada Angkatan	102
4.66 Gambaran Khusus Berdasarkan Jenis Kelamin	102
4.67 Gambaran <i>Mean</i> pada Jenis Kelamin	103
4.68 Gambaran Khusus Berdasarkan Usia Atlet	104
4.69 Gambaran <i>Mean</i> Berdasarkan Usia Atlet	104

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir	31
4.1 Diagram Data Atlet Berdasarkan Cabang Olahraga	48
4.2 Diagram Data Atlet Berdasarkan Fakultas.....	49
4.3 Diagram Data Atlet Berdasarkan Angkatan.....	51
4.4 Diagram Data Atlet Berdasarkan Jenis Kelamin	52
4.5 Diagram Data Atlet Berdasarkan Usia Atlet	53
4.6 Diagram Gambaran Umum Regulasi Diri pada Atlet Olahraga Individu.....	56
4.7 Diagram Gambaran Khusus Berdasarkan Tahapan <i>Receiving</i> pada Atlet Olahraga Individu	59
4.8 Diagram Gambaran Khusus Berdasarkan Tahapan <i>Evaluating</i> pada Atlet Olahraga Individu	61
4.9 Diagram Gambaran Khusus Berdasarkan Tahapan <i>Triggering</i> pada Atlet Olahraga Individu	64
4.10 Diagram Gambaran Khusus Berdasarkan Tahapan <i>Searching</i> pada Atlet Olahraga Individu	66
4.11 Diagram Gambaran Khusus Berdasarkan Tahapan <i>Formulating</i> pada Atlet Olahraga Individu	69
4.12 Diagram Gambaran Khusus Berdasarkan Tahapan <i>Implementing</i> pada Atlet Olahraga Individu	71
4.13 Diagram Gambaran Khusus Berdasarkan Tahapan <i>Assessing</i> pada Atlet Olahraga Individu	74
4.14 Diagram Ringkasan Tahapan Regulasi Diri pada Atlet Olahraga Individu...	75
4.15 Diagram Gambaran Umum Regulasi Diri pada Atlet Olahraga Beregu.....	77
4.16 Diagram Gambaran Khusus Berdasarkan Tahapan <i>Receiving</i> pada Atlet Olahraga Beregu	80

4.17 Diagram Gambaran Khusus Berdasarkan Tahapan <i>Evaluating</i> pada Atlet Olahraga Beregu	83
4.18 Diagram Gambaran Khusus Berdasarkan Tahapan <i>Triggering</i> pada Atlet Olahraga Beregu	85
4.19 Diagram Gambaran Khusus Berdasarkan Tahapan <i>Searching</i> pada Atlet Olahraga Beregu	88
4.20 Diagram Gambaran Khusus Berdasarkan Tahapan <i>Formulating</i> pada Atlet Olahraga Beregu	90
4.21 Diagram Gambaran Khusus Berdasarkan Tahapan <i>Implementing</i> pada Atlet Olahraga Beregu	93
4.22 Diagram Gambaran Khusus Berdasarkan Tahapan <i>Assessing</i> pada Atlet Olahraga Beregu	95
4.23 Diagram Ringkasan Tahapan Regulasi Diri pada Atlet Olahraga Beregu	97

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Skala	121
2. Tabulasi	131
3. Hasil Statistika Penelitian	142

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Atlet pada umumnya dihadapkan pada situasi-situasi yang penuh dengan ketegangan dibandingkan dengan yang bukan atlet. Situasi yang penuh dengan ketegangan itu terjadi karena atlet merasa takut atau tegang dalam menghadapi sesuatu yang dianggap mengancam dirinya. Situasi tersebut dirasakan menimbulkan ketegangan (*stress*) pada diri atlet yang bersangkutan. Situasi yang penuh dengan ketegangan tersebut merupakan tantangan berat bagi atlet. Proses penyesuaian atau adaptasi untuk menghadapi situasi tegang perlu dilatihkan kepada atlet agar tidak menimbulkan ketegangan yang berlebihan (Komarudin, 2013:72).

Atlet olahraga individu dan atlet olahraga beregu dapat menghasilkan performa yang maksimal maka diperlukan adanya regulasi diri. Pentingnya regulasi diri bagi atlet saat latihan maupun kompetisi agar dirinya tenang, tidak gugup, dan tidak cepat mengambil keputusan. Atlet membutuhkan regulasi diri yang baik dalam bertanding maupun latihan. Regulasi diri atlet digunakan untuk mengatasi kecemasan (*anxiety*), stres dan lain sebagainya yang dapat mengganggu performa atlet (Rohmansyah, 2017).

Selain itu pentingnya regulasi diri bagi atlet adalah untuk menurunkan bahkan menaikkan intensitas dari emosi yang rasa dan kemungkinan

diri meregulasi diri itu dengan baik, menjadi emosi negatif atau positif untuk mencapai tujuan spesifik.

Peranan regulasi diri diperlukan bagi atlet dalam menyikapi situasi yang mengancam atau situasi yang membawa ketidaknyamanan. Dalam penelitian ini situasi yang membawa ketidaknyamanan difokuskan pada stres. DeWall, Baumeister, Stillman, dan Gailliot (2007:62) telah mengadakan penelitian terhadap beberapa mahasiswa di Amerika. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri yang kurang efektif dapat menimbulkan perilaku agresif, sedangkan mereka yang memiliki regulasi diri efektif akan lebih mampu mengendalikan dirinya. Hasil penelitian Trentacosta dan Shaw (2009:356) menghasilkan hal serupa bahwa regulasi diri dapat menjadikan seseorang mengendalikan perilaku maladaptif.

Regulasi diri atlet individu dan atlet beregu itu berbeda. Jika atlet individu dengan meregulasi dirinya sendiri akan mampu mengendalikan segala tindakan dan dapat mempertimbangkan manfaat dan tujuannya. Namun jika atlet beregu harus lebih mampu mengontrol dirinya untuk dapat bekerja sama dengan regunya, karena olahraga beregu memerlukan kekompakan satu sama lain dan dapat bekerja sama dalam menjalankan strategi dalam pertandingan. Jika dalam regu terdapat atlet yang regulasi dirinya kurang, maka saat bertanding akan menghasilkan permainan yang kurang maksimal.

Perbedaan secara mendasar antara atlet individu dan kelompok dari cara mereka bertanding. Atlet individu lebih menekankan pada sikap bekerja sendiri/mandiri. Sedangkan pada atlet berkelompok mereka lebih menekankan rasa sikap

kerjasama. Dari hal-hal tersebut dapat menjadi salah satu pertimbangan adanya perbedaan atlet individu dan berkelompok (Palupi dalam Murdiansyah, 2015).

Regulasi diri sangat penting dimiliki oleh setiap atlet hal ini terkait mental saat menghadapi pertandingan maupun mental saat bertanding. Seorang atlet apabila tidak memiliki regulasi diri dalam dirinya akan berpengaruh pada cara bertandingnya. Ini terjadi karena, saat pertandingan diperlukan mental yang kuat dan fisik yang optimal. Bila atlet tidak percaya diri maka mental tandingnya akan turun, ini berakibat menurunnya performa atlet yang dapat mengakibatkan kemungkinan terburuk yaitu, kekalahan. Sehingga, banyak cara atlet untuk mengantisipasi regulasi diri saat menghadapi pertandingan maupun saat bertanding.

Self regulation digambarkan sebagai sebuah siklus karena *feedback* dari tingkah laku sebelumnya digunakan untuk membuat penyesuaian dalam usahanya saat ini. Penyesuaian seperti itu diperlukan karena faktor-faktor personal, tingkah laku, dan lingkungan secara konstan berubah selama proses belajar dan berperilaku. Faktor-faktor tersebut juga harus diobservasi dengan *feedback* yang mengarah pada dirinya (Susanto, 2006).

Berikut adalah data atlet olahraga individu dan atlet olahraga beregu di Universitas Negeri Semarang:

Tabel 1.1 Data Atlet Olahraga Individu dan Atlet Olahraga Beregu

NO.	JENIS OLAHRAGA	CABANG OLAHRAGA	JUMLAH	
			PUTRA	PUTRI
1.	INDIVIDU	PARALAYANG	5	4
		BULUTANGKIS	14	8
		ATLETIK	4	0
		TENIS LAPANGAN	10	10
		TAEKWONDO	1	1

		PENCAK SILAT	11	6
		ANGKAT BESI	0	1
		RENANG	4	9
		PANAHAN	1	0
		WOODBALL	20	11
		KEMPO	1	1
		WUSHU	1	0
		GULAT	1	0
		PENTAQUE	7	2
		TENIS MEJA	6	7
JUMLAH			86	60
TOTAL			146	
2.	BEREGU	SEPAK BOLA	36	0
		FUTSAL PUTRA	3	0
		FUTSAL PUTRI	0	1
		VOLI	16	15
		SEPAK TAKRAW	12	13
		HANDBALL	1	1
		HOCKEY	1	0
		SENAM	0	1
		BASKET	10	8
JUMLAH			79	39
TOTAL			118	

Dari data diatas bahwa yang merupakan atlet adalah mahasiswa jurusan Keolahragaan dan beberapa tidak dari mahasiswa jurusan Keolahragaan yaitu dari jurusan Manajemen, Akutansi, Ilmu Hukum, Pendidikan Bahasa Inggris, Geografi, PKN, IKM, Teknik Sipil, dan Ilmu Politik.

Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri (Bandura dalam Ormrod, 2011:132). Regulasi diri adalah kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial (Brown dalam Neal & Carey, 2005). Regulasi diri merupakan salah satu strategi yang memanfaatkan tiga faktor dalam proses penerapan, yakni faktor sosial, kognitif dan perilaku yang memainkan peran penting dalam proses

pembelajaran, khususnya dalam membantu meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar (Fitri & Naqiyah, 2013).

Regulasi diri dapat mempengaruhi individu dalam melakukan suatu tindakan. Individu dengan regulasi diri yang baik, akan memiliki kemampuan dalam mengendalikan situasi-situasi yang dihadapinya sehingga tidak berdampak negatif bagi dirinya. Ia akan mampu menentukan sikap dan perilaku sesuai dengan keputusan mereka. Dengan kemampuan regulasi diri yang baik, individu akan mampu memandang secara positif setiap situasi yang dihadapinya. Keberadaan dari regulasi diri seseorang tidak lepas dari adanya pengaruh faktor internal dan eksternal yang ada di dalam diri individu (Alwisol, 2009:285).

Berdasarkan hasil wawancara pertama yang dilakukan dengan NAI, yang merupakan salah satu atlet paralayang, mengatakan bahwa:

“Ada lah, takut gagal *take off*, takut angin besar, takut jika teman lainnya terjadi *insiden*, banyaknya orang yang melihat. Iyo lah, semakin ora PD, maka semakin cemas. Semua atlet pasti gitu. Kecuali yang jam terbangnya udah tinggi.” (NAI, perempuan, 6 November 2017)

Berdasarkan hal tersebut dapat dijelaskan bahwa peranan regulasi diri penting bagi individu dalam menyikapi situasi yang mengancam atau situasi yang membawa ketidaknyamanan.

Hasil wawancara kedua yang dilakukan dengan NAI, yang merupakan salah satu atlet paralayang, mengatakan bahwa:

“Pertama saya mengikuti paralayang yang ada dibenak saya adalah ambisi ingin cepat bisa terbang. Untuk itu saya latihan dengan tekun, dan pada akhirnya saya mencoba untuk terbang sendiri, atau bisa disebut *first jump*, pada awal saya ingin melakukan penerbangan, rasa gelisah dan takut menyelimuti diri saya, grogi bercampur penasaran dan takut membuat saya gagal membuka

payung dengan sempurna, tetapi kemudian saya coba lagi akhirnya berhasil, dan saya melakukan penerbangan dengan dipandu oleh senior, takut dan banggapun tercampur aduk, saya pun tidak berani melepaskan togel (kendali), dan benar-benar fokus mendengarkan intruksi, sampai pada akhirnya saya dapat landing dengan sempurna. Untuk penerbangan kedua masih agak grogi, dan penerbangan selanjutnya sudah mulai memahami dan terbiasa.” (NAI, perempuan, 12 November 2017)

Dari hasil wawancara, didapatkan pada saat pertama kali melakukan paralayang merasa grogi, takut jika tidak bisa landing dengan sempurna namun subjek termotivasi untuk menjadi atlet yang berprestasi, maka dari itu subjek selalu mendengarkan intruksi dengan sungguh-sungguh sehingga mampu landing dengan baik dan terus berusaha untuk menjadi atlet yang lebih berprestasi. Atlet yang berprestasi mempunyai regulasi diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet yang tidak berprestasi (Teoring, 2009).

Berdasarkan hal tersebut, menjelaskan bahwa regulasi diri mampu mempengaruhi keberhasilan individu dalam mencapai tujuan tertentu melalui pengendalian perilaku yang dimunculkan.

Keyakinan diri, kepercayaan diri, serta kebebasan diri, akan memberi kekuatan pada aspek personal, sehingga lebih mempermudah individu dalam menetapkan tujuan ataupun goal yang akan dicapai (Widawati, 2008).

Seorang atlet harus mampu mengarahkan diri sendiri agar dapat memiliki kemampuan yang mengoptimalkan pembelajarannya. Seorang atlet dengan metakognitif yang bagus lebih mudah dalam mengatasi kecemasan. Regulasi diri juga dapat mengurangi kecemasan (Nazriati & Sanitiara, 2014).

Kondisi psikis atlet sangat mempengaruhi penampilannya. Regulasi diri sangat diperlukan bagi setiap orang khususnya atlet. Hal ini dikarenakan, regulasi

diri akan memberikan arah perilaku bagi atlet sehingga terus termotivasi untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan atau diharapkan. Dengan regulasi diri yang baik, ia akan mampu mengendalikan dan menyaring situasi-situasi sulit atau negatif sehingga tidak mempengaruhi penampilan mereka.

Menurut Alderman (dalam Herman, 2011) bahwa penampilan atlet dapat ditentukan oleh 4 faktor Antara lain: faktor kesegaran jasmani, faktor keterampilan, faktor pembawaan fisik, serta faktor psikologi dan tingkah laku. Faktor kesegaran jasmani meliputi; system *kardiovaskuler-respiratori*, daya tahan, kekuatan, kecepatan, power, koordinasi, kelentukan dan kelincahan, dan sebagainya. Faktor keterampilan meliputi; koordinasi gerak, keindahan gerak, waktu reaksi, dan sebagainya. Faktor pembawaan fisik seperti; segi-segi *antrophometrik* antara lain tinggi dan berat badan, panjang lengan, tungkai, lebar bahu, kemampuan gerak, dan lain sebagainya. Faktor psikologi dan tingkah laku meliputi; motif-motif berprestasi, intelegensi, aktualisasi diri, kemandirian, *agresivitas*, emosi, percaya diri, motivasi, semangat, rasa tanggung jawab, rasa sosial, hasrat ingin menang dan sebagainya.

Ada beberapa penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya. Penelitian yang dilakukan Kusumawati (2017) “Pengaruh *Adversity Quotient* terhadap Regulasi Diri Siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) SMP Negeri 13 Yogyakarta”. Penelitian ini menjelaskan bahwa atlet merupakan seseorang yang selalu dihadapkan pada kondisi penuh tekanan dan kompetisi. Dengan kondisi tersebut, berbagai faktor mampu mempengaruhi kemampuan atlet dalam menampilkan performanya secara optimal. Untuk itu, setiap atlet harus mampu mengontrol dan

mengendalikan diri mereka dalam menghadapi berbagai situasi. Salah satu hal yang berpengaruh dalam melakukan regulasi diri adalah *adversity quotient* (AQ).

Penelitian lain yang dilakukan Jonker (2010) mengatakan bahwa semakin tinggi regulasi seorang atlet maka akan semakin tinggi pula prestasi akademik dan prestasi pertandingannya. Penelitian selanjutnya yang dilakukan S, O. F.& Winata (2018) dengan judul “Regulasi Diri (Pengaturan Diri) Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan” menyebutkan hasil penelitian diperoleh bahwa regulasi diri memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap hasil belajar siswa, baik secara parsial maupun simultan. Oleh karena itu, hasil belajar siswa dapat ditingkatkan melalui peningkatan kemampuan regulasi diri (pengaturan diri) siswa.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Alfiana (2013) dengan judul “Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Organisasi Kemahasiswaan” bahwa regulasi diri merupakan kemampuan seseorang mengontrol diri dalam mencapai tujuan, sehingga mahasiswa meregulasi diri demi tercapai tujuan berkuliah. Adanya kegiatan organisasi yang tidak diwajibkan menjadikan perbedaan kegiatan mahasiswa. Dalam penelitian ini terdapat perbedaan tingkat regulasi pada mahasiswa jika ditinjau dari keikutsertaannya dalam organisasi kemahasiswaan.

Penelitian berikutnya yang dilakukan oleh Husna, dkk (2014) dengan judul “Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi” menunjukkan bahwa proses regulasi diri melibatkan beragam aspek dalam kehidupan mahasiswa. Dalam proses regulasi diri terdapat kesesuaian, kesinambungan, dan fokus antara tindakan dengan target

yang ingin dicapai. Proses regulasi diri tidak dilakukan subjek secara sendirian, melainkan dalam hubungan interdependensi dengan lingkungan sosial dan dependensi terhadap Tuhan.

Penelitian lain yang dilakukan Rachmah (2015) dengan judul “Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak” menemukan bahwa empat orang subjek menggunakan regulasi diri dalam belajar berupa regulasi kognitif, regulasi motivasi, regulasi perilaku dan regulasi emosi. Selain itu subjek juga melakukan regulasi konteks agar tujuan pembelajaran dapat dicapai. Regulasi diri dalam belajar yang dilakukan oleh para subjek dipengaruhi oleh situasi pencetus dan karakteristik tiap individu bersangkutan. Regulasi diri dalam belajar yang dilakukan juga tidak terlepas dari dukungan sosial yang diberikan kepada mereka.

Hasil penelitian Herani & Indriana (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dan kecenderungan *post power syndrome* dapat diterima. Semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah *kecenderungan post power syndrome*, sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi kecenderungan *post power syndrome*. Hasil penelitian Wibowo & Nashori (2017) membuktikan bahwa semakin tinggi skor regulasi diri, maka semakin rendah perilaku agresif yang dimiliki oleh remaja. Sebaliknya, semakin rendah skor regulasi diri, maka remaja cenderung lebih banyak untuk memunculkan perilaku agresif.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu di atas dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan cara individu meregulasi dirinya. Penampilan seorang atlet

juga dipengaruhi oleh faktor ketrampilan khusus yang harus dikembangkan menjadi suatu tampilan sesuai dengan yang diharapkan (Gunarsa, 2008:4). Sun & Wu (2011) menunjukkan bahwa pengaturan diri yang sukses melibatkan keadaan mental yang tenang, irama halus dalam kinerja, konsentrasi, dan aliran, sedangkan gangguan ritmik, stres, kelelahan mental, dan hilangnya aliran oleh atlet selama *self-regulation* yang tidak berhasil.

Atlet dituntut untuk mampu mengetahui prioritas mereka dan cara-cara untuk mencapai tujuan utama mereka. Menurut Zimmerman (dalam Ormrod, 2009) standar dan tujuan yang kita tetapkan bagi diri kita sendiri, dan cara kita memonitor dan mengevaluasi proses-proses kognitif dan perilaku kita sendiri, dan konsekuensi-konsekuensi yang kita tentukan sendiri untuk setiap kesuksesan dan kegagalan kita semuanya merupakan aspek-aspek pengaturan diri (*self-regulation*). Jika pemikiran dan tindakan kita berada di bawah kontrol kita, bukan dikontrol orang lain dan kondisi di sekitar kita, kita dikatakan merupakan individu-individu yang mengatur diri (*self regulated individual*).

Berdasarkan proses regulasi-diri, terdapat tiga tahap proses regulasi-diri, yaitu tahap orientasi ke depan, tahap performansi, dan tahap refleksi diri. Tahap orientasi ke depan terdiri dari dua proses utama yaitu analisis tugas dan keyakinan motivasi diri. Analisis tugas terdiri dari penetapan tujuan dan perencanaan strategi. Keyakinan motivasi diri terdiri dari efikasi diri, harapan terhadap hasil, minat/nilai intrinsik dan orientasi tujuan belajar. Tahap performansi diri terdiri dari dua proses yaitu kontrol diri dan observasi diri. Kontrol diri terdiri dari imajinasi, pengarahan diri, pemusatan perhatian, dan strategi belajar. Observasi

diri terdiri dari dua proses utamayaitu pencatatan diri atau perekaman diri terhadap peristiwa personal, dan eksperimen diri untuk mendapatkan penyebab dari peristiwa tersebut (Zimmerman dalam Arjanggi & Suprihatin, 2010).

Untuk mencapai prestasi maksimal atlet sering dihadapkan pada berbagai tantangan, baik dalam situasi berlatih maupun dalam situasi pertandingan. Oleh sebab itu, atlet harus memiliki berbagai kemampuan baik fisik, teknik, taktik maupun mental yang baik. Dengan demikian atlet harus memiliki kemampuan ganda yaitu kemampuan fisik dan mental, sebab hal ini akan memberikan kesempatan kepada atlet untuk membentuk konsistensi dalam mencapai penampilan puncak (Komarudin, 2013:7).

Faktor fisik terdiri dari stamina, kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Jika membicarakan mengenai faktor fisik, maka tidak dapat disangkal perlunya proses untuk membentuk suatu kondisi fisik menjadi seperti apa yang ditargetkan. Hal ini dicapai melalui prosedur latihan yang baik, teratur, sistematis, dan terencana, sehingga dapat membentuk kondisi siap untuk bertanding atau untuk berpenampilan sebaik-baiknya (Gunarsa, 2008:3).

Atlet mampu mendapatkan tekanan dari luar maupun dari dalam pada saat latihan maupun kompetisi. Hal tersebut, antara lain; berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut gagal, pengalaman bertanding yang memang masih kurang, lawan, penonton, teman, pengurus, tempat, perlengkapan, fasilitas pertandingan, lingkungan, dan tuntutan dari pelatih/ keluarga.

Kompetisi yang berjalan dengan ketat mampu mendatangkan tekanan pada atlet, kesiapan mental pada atlet perlu dipersiapkan dengan matang untuk

menghadapi kompetisi pertandingan yang ketat. Kompetisi yang bersifat lebih tinggi tingkatnya cenderung menyebabkan meningkatnya kondisi tekanan bagi seseorang. Pelatih mampu mengarahkan untuk mempersiapkan strategi, teknik, serta taktik dalam pertandingan, tetapi jika tekanan yang datang maka hal tersebut tidak bisa berjalan dengan baik. Atlet harus bisa mengantisipasi dan mempersiapkan diri untuk memecahkan permasalahan tersebut.

Regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengelola, mengarahkan dan menyesuaikan (1) perilaku, (2) proses berfikir, dan (3) emosi sesuai dengan lingkungan sosialnya (Wahyuningtyas, 2015). Kemampuan regulasi diri tidak dapat berkembang dengan sendirinya, diperlukan lingkungan yang kondusif agar dapat mengembangkan kemampuan regulasi diri (Sulistyaningsih & Cahyani, 2011). Markus dan Wurf mendeskripsikan bahwa dalam pandangan umum yang dapat diterima, regulasi diri selalu mengarah pada beberapa tujuan, yang terangkum dalam beberapa tahap yaitu: 1. memiliki dan menentukan tujuan belajar, 2. membuat perencanaan, dan 3. memilih strategi pencapaian tujuan (Nugroho dalam Deasyanti & R., 2007).

Kemampuan regulasi diri merupakan hasil dari adanya *sense of personal agency*, yaitu rasa dimana seseorang menganggap dirinya bertanggung jawab atas usaha pencapaian hasil. Maka dari itu ia membuat pilihan, membuat rencana untuk tindakan, memotivasi dan mengatur jalannya rencana dan tindakan (Woolfolk dalam Anggraeini, 2015).

Pentingnya regulasi diri dalam mencapai sebuah tujuan menjadikan setiap manusia mencoba untuk meregulasi dirinya. Berbagai cara digunakan manusia

untuk meraih sebuah kesuksesan. Berbagai cara inilah yang merupakan hasil dari regulasi diri seseorang. Semakin efektif regulasi diri yang dilakukan seseorang maka keberhasilan yang diraih oleh orang tersebut juga akan semakin sempurna, begitu juga sebaliknya. Selain itu seorang atlet juga membutuhkan regulasi diri, jika tidak mampu meregulasi diri, maka dapat berakibat buruk. Berdasarkan uraian latar belakang yang terjadi, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait permasalahan yang ada. Yaitu regulasi diri pada atlet olahraga individu dan atlet olahraga beregu yang terdapat di Universitas Negeri Semarang. Keunikan penelitian ini terdapat pada subjek penelitian, dimana belum ada penelitian regulasi diri yang menggunakan subjek atlet olahraga individu dan atlet olahraga beregu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran regulasi diri pada atlet olahraga individu dan atlet olahraga beregu.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Apakah ada perbedaan regulasi diri pada atlet olahraga individu dan atlet olahraga beregu?
2. Bagaimana gambaran regulasi diri pada atlet olahraga individu?
3. Bagaimana gambaran regulasi diri pada atlet olahraga beregu?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui perbedaan regulasi diri pada atlet olahraga individu dan atlet olahraga beregu.
2. Untuk mengetahui gambaran regulasi diri pada atlet olahraga individu.
3. Untuk mengetahui gambaran regulasi diri atlet pada atlet olahraga beregu.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai regulasi diri pada atlet olahraga individu dan atlet olahraga beregu. Sehingga hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi keilmuan psikologi, khususnya psikologi olahraga.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan lebih terutama dalam bidang psikologi secara umum dan psikologi olahraga secara khusus mengenai regulasi diri pada atlet olahraga individu dan atlet olahraga beregu sekaligus sebagai bahan acuan bagi peneliti lainnya untuk riset mengenai penelitian terkait.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Peneliti

Dapat mengetahui tentang perbedaan regulasi diri pada atlet olahraga individu dan atlet olahraga beregu.

1.4.2.2 Bagi Subjek

Dapat mengetahui tentang perbedaan regulasi diri pada atlet olahraga individu dan atlet olahraga beregu serta diharapkan bisa menjadi wacana untuk lebih baik dan lebih bersemangat serta menjadi lebih percaya diri.

BAB 2

LANDASAN TEORI

2.1 Regulasi Diri

2.1.1 Pengertian Regulasi Diri

Menurut Miller & Brown (Papalia & Olds, 2001) Regulasi diri merupakan suatu proses yang terjadi dimana seseorang mampu mengatur pencapaian dan tindakan yang mereka lakukan sendiri dengan cara menentukan target untuk mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat telah mencapai target tersebut.

Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri, menentukan target untuk diri mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut, dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut (Shelley Taylor E & Letitia A. Paplau dalam Mu'min, 2016).

Regulasi diri (*self regulation*) adalah proses dimana organisme mengejar tujuan yang penting (Carver & Scheiner dalam King, 2012). Regulasi diri adalah kemampuan individu dalam memotivasi diri untuk mencapai tujuan dengan cara merencanakan, mengevaluasi dan memodifikasi perilaku individu sendiri. Regulasi diri tidak hanya terbentuk untuk mencapai tujuan, tetapi berusaha menghindari gangguan lingkungan dan rangsangan emosional yang dapat mengganggu perkembangan individu (Pervin & Oliver dalam Yayan dkk, 2016).

Regulasi diri adalah kapasitas internal seseorang untuk dapat mengarahkan perilaku, afeksi, dan atensinya untuk memunculkan respon yang sesuai dengan

tuntutan dari dalam diri dan lingkungannya, menggunakan berbagai strategi dalam rangka mencapai tujuan. Seseorang yang termotivasi untuk mencapai tujuan akan melaksanakan aktivitas-aktivitas pengaturan diri yang mereka yakini akan membantu mereka (Schunk, Pintrich & Meece dalam Kusumawati, 2017).

Thompson menjabarkan tentang regulasi diri yang mengacu pada keterampilan intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggungjawab dalam memantau, mengevaluasi serta memodifikasi reaksi emosi yang akan ditunjukkan dalam mencapai suatu tujuan (Thompson dalam Syafrida, 2014).

Dari beberapa pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan diri dalam mengatur, mengontrol, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

2.1.2 Aspek-aspek Regulasi Diri

Menurut Zimmerman (1989:330) regulasi diri mencakup tiga aspek yaitu metakognitif, motivasi dan perilaku.

a. Metakognisi

Menurut Zimmermen dan Pons (1988:287) bahwa poin metakognitif bagi individu yang melakukan regulasi diri adalah merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri, dan menginstruksikan diri sebagai kebutuhan selama proses perilakunya. Matlin (1989) menambahkan metakognisi adalah pemahaman kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berfikir. Selanjutnya, ia mengatakan bahwa metakognisi merupakan suatu proses penting. Hal ini dikarenakan pengetahuan

seseorang tentang kognisinya dapat membimbing dirinya mengatur atau menata agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya.

b. Motivasi

Devi dan Ryan (dalam Ghufron, 2010:20) mengemukakan bahwa motivasi adalah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri individu. Ditambahkan Zimmerman dan Pons (1988:287), bahwa keuntungan motivasi ini adalah individu memiliki motivasi instrinsik, otonomi dan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu. Individu yang memiliki motivasi tinggi menilai tantangan yang dihadapi akan membuat individu semakin matang.

c. Perilaku

Perilaku menurut Zimmerman dan Pons (1988:287) merupakan upaya individu untuk mengatur diri menyeleksi dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya. Pada perilaku ini, Zimmerman dan Pons (1988:287) mengatakan bahwa individu memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan sosial dan fisik seimbang untuk mengoptimalkan pencapaian atas aktifitas yang dilakukan.

Ketiga aspek diatas bila digunakan individu secara tepat sesuai kebutuhan dan kondisi akan menunjang kemamuan pengolahan diri yang optimal.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek regulasi diri terdiri dari metakognisi, yaitu bagaimana individu mengorganisasi, merencanakan dan mengukur diri dalam beraktivitas. Motivasi mencakup strategi

yang digunakan untuk menjaga diri atas rasa kecil hati. Berkaitan dengan perilaku adalah bagaimana individu menyeleksi, menyusun dan memanfaatkan lingkungan fisik maupun sosial dalam mendukung aktivitasnya.

2.1.3 Tahapan Regulasi Diri

Tahapan Regulasi Diri pada ilmu psikologi sebenarnya akar dari teori regulasi diri adalah teori Albert Bandura yaitu teori sosial kognitif. Teori sosial kognitif Bandura mengemukakan bahwa kepribadian seseorang dibentuk dari kognitif, perilaku, dan lingkungan. Kontrol atas berbagai rangsangan dari luar dinamakan regulasi diri. Tahapan-tahapan pembentukan regulasi diri setiap individu, ada beberapa proses yang dilewati dan mendasarinya agar setiap individu dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Miller & Brown (dalam Neal & Carey, 2005) memformulasikan *self regulation* sebanyak tujuh tahap yaitu:

1. *Receiving* atau menerima informasi yang relevan

Yaitu langkah awal individu dalam menerima informasi dari berbagai sumber. Dengan informasi-informasi tersebut, individu dapat mengetahui karakter yang lebih khusus dari suatu masalah. Seperti kemungkinan adanya hubungan dengan aspek lainnya. Misalnya pada anak dalam tahap bermain dimana anak akan mendapatkan tantangan dari permainan tersebut serta dapat dinilai apakah anak dapat menyelesaikan dan ini akan berdampak pada regulasi diri anak pada tahapan penerimaan informasi (Bodrova, Germeroth, & Leong, 2013). Masalah yang didapatkan adalah ketika anak terlahir prematur ataupun memiliki kekurangan lainnya maka informasi yang didapatkan tidak seperti anak

lainnya. Pada penelitian Lynn et al (2011) tentang anak yang terlahir prematur menghasilkan tentang adanya perbedaan yang signifikan antara anak yang lahir pematurnya dan anak yang lahir normal. Kesulitan anak dalam menerima informasi sangat penting, dan berguna untuk pengembangan regulasi diri anak tersebut.

2. *Evaluating* atau mengevaluasi

Setelah kita mendapatkan informasi, langkah berikutnya adalah menyadari seberapa besar masalah tersebut. Dalam proses evaluasi diri, individu menganalisis informasi dengan membandingkan suatu masalah yang terdeteksi di luar diri (*eksternal*) dengan pendapat pribadi (*internal*) yang tercipta dari pengalaman yang sebelumnya yang serupa. Pendapat itu didasari oleh harapan yang ideal yang diperoleh dari pengembangan individu sepanjang hidupnya yang termasuk dalam proses pembelajaran.

3. *Triggering* atau membuat suatu perubahan

Sebagai akibat dari suatu proses perbandingan dari hasil evaluasi sebelumnya, timbul perasaan positif atau negatif. Individu menghindari sikap-sikap atau pemikiran-pemikiran yang tidak sesuai dengan informasi yang didapat dengan norma-norma yang ada. Semua reaksi yang ada pada tahap ini yaitu disebut juga kecenderungan ke arah perubahan.

4. *Searching* atau mencari solusi

Pada tahap sebelumnya proses evaluasi menyebabkan reaksi-reaksi emosional dan sikap. Pada akhir proses evaluasi tersebut menunjukkan pertentangan antara sikap individu dalam memahami masalah.

pertentangan tersebut membuat individu akhirnya menyadari beberapa jenis tindakan atau aksi untuk mengurangi perbedaan yang terjadi. Kebutuhan untuk mengurangi pertentangan dimulai dengan mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi.

5. *Formulating* atau merancang suatu rencana

Yaitu perencanaan aspek-aspek pokok untuk meneruskan target atau tujuan seperti soal waktu, aktivitas untuk pengembangan, tempat-tempat dan aspek lainnya yang mampu mendukung efisien dan efektif.

6. *Implementing* atau menerapkan rencana

Yaitu setelah semua perencanaan telah teralisasi, berikutnya adalah secepatnya mengarah pada aksi-aksi atau melakukan tindakan-tindakan yang tepat yang mengarah ke tujuan dan memodifikasi sikap sesuai dengan yang diinginkan dalam proses.

7. *Assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat

Pengukuran ini dilakukan pada tahap akhir. Pengukuran tersebut dapat membantu dalam menentukan dan menyadari apakah perencanaan yang tidak direalisasikan itu sesuai dengan yang diharapkan atau tidak serta apakah hasil yang didapat sesuai dengan yang diharapkan.

Berdasarkan hasil uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwasannya proses regulasi diri (*self regulation*) terdiri dari *receiving* atau menerima, *evaluating* atau mengevaluasi, *triggering* atau membuat suatu perubahan, *searching* atau mencari solusi, *formulating* atau merancang suatu rencana,

implementing atau menerapkan rencana, *assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat.

2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Menurut Bandura ada dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri (Alwisol, 2009:285):

2.1.4.1 Faktor Eksternal

a. Memberi Standar untuk Mengevaluasi Tingkah Laku

Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi, membentuk standar evaluasi diri seseorang. Orang belajar melalui orang tua, guru, dan figur lainnya tentang baik-buruk, tingkah laku yang dikehendaki dan yang tidak dikehendaki. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas, orang kemudian mengembangkan standar yang dapat digunakan dalam menilai prestasi diri.

b. Mempengaruhi Regulasi diri dalam Bentuk Penguatan (*Reinforcement*)

Hadiah intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan, manusia membutuhkan intensif yang berasal dari lingkungan eksternal. Standar tingkah laku dan penguatan biasanya bekerja sama, ketika orang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, perlu penguatan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

2.1.4.2 Faktor Internal

a. Observasi Diri (*Self Observation*)

Observasi diri dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri dan seterusnya. Orang harus mampu

memonitor performansinya, walaupun tidak sempurna karena orang cenderung memilih beberapa aspek dari tingkah lakunya dan mengabaikan tingkah laku lainnya. Hal yang diobservasi seseorang tergantung minat dan konsep dirinya.

b. Proses Penilaian atau Mengadili Tingkah Laku (*Judgmental Process*)

Proses penilaian adalah melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas, dan memberi atribusi performansi. Standar pribadi bersumber dari pengamatan model, misalnya orang tua atau teman seprofesi dan menginterpretasi balikan atau penguatan dari performansi diri.

Berdasarkan sumber model dan performansi yang mendapat penguatan, proses kognitif menyusun ukuran-ukuran atau norma yang sifatnya sangat pribadi, karena ukuran itu tidak selalu sinkron dengan kenyataan. Sebagian besar aktivitas harus dinilai dengan membandingkan dengan ukuran eksternal, bisa berupa norma standar perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain, atau perbandingan kolektif. Orang juga menilai suatu aktivitas berdasarkan arti penting dari aktivitas bagi dirinya. Akhirnya, orang juga menilai seberapa besar dirinya menjadi penyebab dari suatu performansi, apakah kepada diri sendiri dapat dikenai atribusi tercapainya performansi yang baik, atau sebaliknya justru dikenai atribusi terjadinya kegagalan dan performansi yang buruk.

c. Reaksi-Diri-Afektif (*Self Response*)

Berdasarkan pengamatan dan *judgement* itu, orang mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadaahi atau menghukum diri

sendiri. Bisa terjadi tidak muncul reaksi afektif, karena fungsi kognitif membuat keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri. Faktor pertama adalah faktor eksternal, faktor ini mempengaruhi regulasi diri dalam dua cara, yaitu memberikan standar untuk mengevaluasi tingkah laku dan mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan. Faktor kedua adalah faktor internal, faktor ini meliputi observasi diri, proses penilaian dan reaksi diri afektif.

2.2 Atlet

KBBI (dalam Utomo, 2017) menjelaskan bahwa atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan). Para atlet harus mempunyai kemampuan fisik yang lebih tinggi dan rata-rata.

Atlet adalah orang yang turut serta dalam pertandingan mengadu kekuatannya untuk mencapai suatu prestasi (Jannah dalam Murdiansyah, 2015). Atlet adalah orang yang selalu dihadapkan kepada permasalahan, baik permasalahan mengejar prestasi, menghadapi tekanan-tekanan lawan maupun penonton, kemungkinan mengalami kegagalan dan sebagainya (Rubianto Hadi dalam Utomo, 2017).

Menurut Sukadiyanto (dalam Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan dalam Amri, 2018) atlet adalah seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilihnya. Atlet adalah orang

yang turut serta dalam pertandingan mengadu kekuatannya untuk mencapai suatu prestasi. Atlet adalah pelaku olahraga yang berprestasi baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Dapat dikatakan atlet adalah orang yang melakukan latihan agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan, dan kekuatan dalam mempersiapkan diri jauh-jauh sebelum pertandingan dimulai.

Dari beberapa definisi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa atlet adalah seseorang yang melakukan pertandingan olahraga dengan mengadu kekuatannya untuk mencapai suatu prestasi.

2.3 Jenis Olahraga

Secara umum pembagian keolahragaan dan permainan dapat dijabarkan sebagai berikut (Farrell & H. Lundegren dalam Lusiani, 2006):

2.3.1 Olahraga Individu

Olahraga individual atau berpasangan, yaitu olahraga yang dapat dimainkan secara perorangan ataupun berpasangan yang dapat dibedakan atas:

- a. Olahraga beraket seperti: tennis lapangan, bulutangkis, *squash*, tennis meja, dsb.
- b. Olahraga akuatik seperti: renang, menyelam, *ski air*, polo air, selancar, dsb.
- c. Olahraga individu seperti: panahan, *bowling*, bersepeda, golf, senam, *roller skating*, angkat berat, dsb.
- d. Olahraga beladiri seperti: karate, judo, taekwondo, dsb.

- e. Olahraga yang berhubungan dengan lingkungan seperti: panjat tebing, mendaki, dsb.

Dapat disimpulkan bahwa olahraga perorangan adalah olahraga yang dimainkan satu atau dua orang (berpasangan).

2.3.1.1 Cabang Olahraga Individu

Beberapa cabang olahraga individu (Atmasubrata, 2012:34-92):

1. Atletik

Atletik disebut-sebut sebagai cabang olahraga tertua yang merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga yaitu lari, lempar, dan lompat (Atmasubrata, 2012:34).

2. Bulutangkis

Bulutangkis atau *badminton* adalah olahraga yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan (Atmasubrata, 2012:53).

3. Taekwondo

Taekwondo adalah olahraga bela diri yang berasal dari Korea (Atmasubrata, 2012:87).

4. Tenis Meja

Tenis meja adalah olahraga yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang berlawanan. Di China nama resmi olahraga ini ialah “bola ping pong” (Atmasubrata, 2012:90).

5. **Tenis**

Tenis adalah olahraga yang biasanya dimainkan oleh dua orang pemain.

Tenis juga dimainkan oleh dua pasangan yang masing-masing terdiri dari dua pemain (Atmasubrata, 2012:92).

2.3.2 **Olahraga Beregu**

Olahraga tim atau olahraga lapangan, yaitu olahraga yang dimainkan oleh beberapa orang sebagai kesatuan tim dan menggunakan lapangan yang cukup besar. Contoh: Sepak bola, Baseball, Bola basket, Bola voli, Hockey lapangan, dsb.

Dapat disimpulkan bahwa olahraga beregu adalah olahraga yang dimainkan lebih dari dua orang sebagai kesatuan tim.

2.3.2.1 **Cabang Olahraga Beregu**

Beberapa cabang olahraga beregu (Atmasubrata, 2012:44-142):

1. **Bola Basket**

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri dari dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang. Mereka saling beranding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan (Atmasubrata, 2012:44).

2. ***Hand Ball***

Hand ball adalah olahraga beregu dimana dua regu dengan masing-masing tujuh pemain (enam pemain dan satu penjaga gawang) berusaha memasukkan sebuah ke gawang lawan. *Hand ball* merupakan permainan dengan irama yang cepat (Atmasubrata, 2012:48).

3. **Bola Voli**

Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain (Atmasubrata, 2012:50).

4. **Hoki**

Hoki adalah olahraga tertua yang menggunakan bola dan stik (Atmasubrata, 2012:61).

5. **Sepak Bola**

Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang (Atmasubrata, 2012:78).

6. **Futsal**

Futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukan bola ke gawang lawan (Atmasubrata, 2012:114).

7. **Sepak Takraw**

Sepak takraw adalah jenis olahraga campuran dari sepak bola dan bola voli yang dimainkan dilapangan ganda bulutangkis serta pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan (Atmasubrata, 2012:129).

8. ***Soft Ball***

Permainan *soft ball* dimainkan oleh dua tim di lapangan *soft ball*. Setiap tim minimal memiliki sembilan pemain dan selebihnya merupakan cadangan (Atmasubrata, 2012:142).

2.4 Perbedaan Regulasi Diri Pada Atlet Olahraga Individu dan Atlet Olahraga Beregu

Atlet dituntut untuk mampu mengetahui prioritas mereka dan cara-cara untuk mencapai tujuan utama mereka. Menurut Zimmerman (dalam Omrod, 2009:30) jika pemikiran dan tindakan kita berada dibawah kontrol kita, bukan dikontrol orang lain dan kondisi di sekitar kita, kita dikatakan merupakan individu-individu yang mengatur-diri (*self regulated-individual*). Lebih jauh Bandura (dalam Awisol, 2009:283) mengatakan bahwa, standar dan tujuan yang kita tetapkan bagi diri kita sendiri, dan cara kita memonitor dan mengevaluasi proses-proses kognitif dan perilaku kita sendiri, dan konsekuensi-konsekuensi yang kita tentukan sendiri untuk setiap kesuksesan dan kegagalan kita semuanya merupakan aspek-aspek pengaturan diri (*self-regulation*).

Regulasi diri sangat diperlukan bagi setiap orang khususnya atlet. Hal ini dikarenakan, regulasi diri akan memberikan arah perilaku bagi atlet sehingga terus termotivasi untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan atau diharapkan. Dengan regulasi diri yang baik, ia akan mampu mengendalikan dan menyaring situasi-situasi sulit atau negatif sehingga tidak mempengaruhi penampilan mereka.

Regulasi diri memberikan peran penting dalam menunjang prestasi individu, Jonker (2010:263) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa semakin tinggi regulasi seorang atlet maka akan semakin tinggi pula prestasi akademik dan prestasi pertandingannya. Individu yang memiliki regulasi yang baik akan mampu menerapkan tujuan-tujuan dalam hidupnya, mengelola setiap

emosi, mampu mengontrol diri secara penuh, mampu mengamati diri sendiri, mampu melakukan evaluasi pada tindakan yang dilakukan, dan mampu menerima konsekuensi dari setiap tindakan yang diambil.

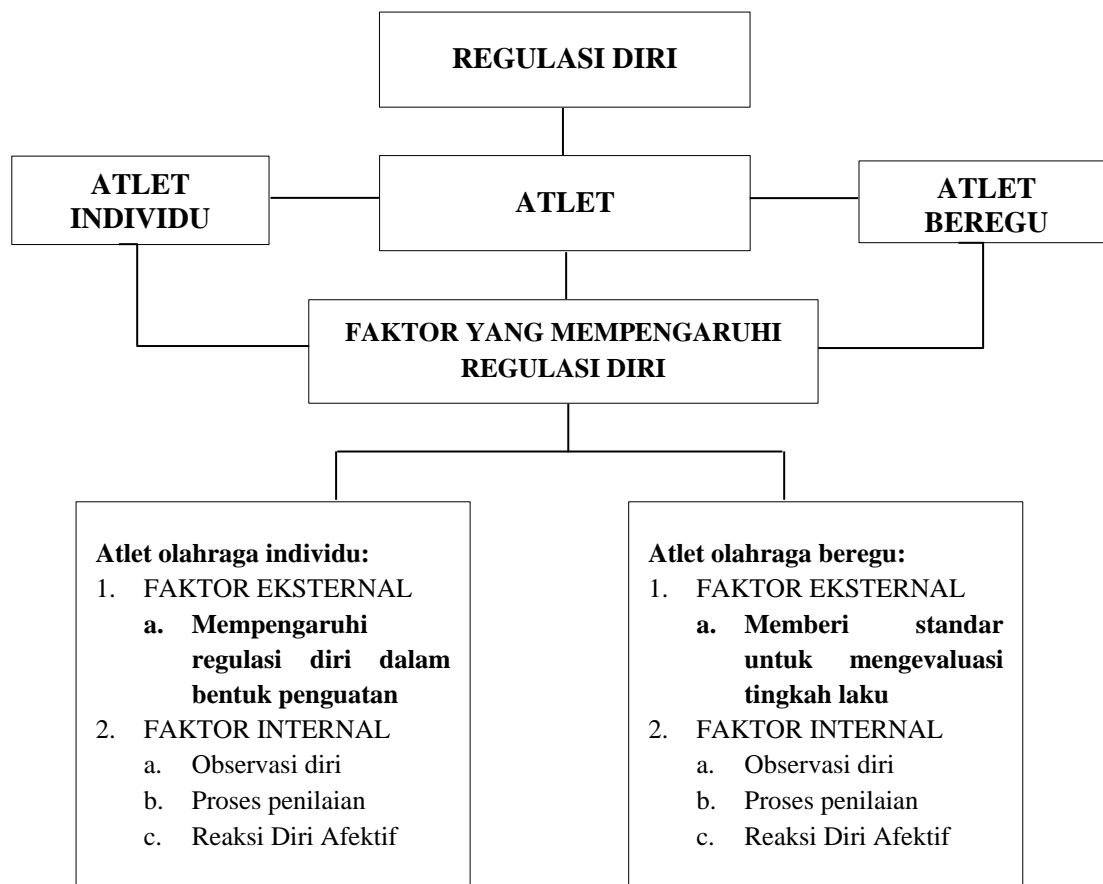
Selain itu dengan regulasi diri yang baik, seorang atlet akan memiliki kemampuan dalam mengendalikan situasi-situasi yang dihadapinya sehingga tidak berdampak negatif bagi dirinya. Ia akan mampu menentukan sikap dan perilaku sesuai dengan keputusan mereka. Dengan kemampuan regulasi diri yang baik, seorang atlet akan mampu memandang secara positif setiap situasi yang dihadapinya.

Atlet olahraga individu memiliki regulasi diri yang lebih menekankan pada sikap bekerja sendiri/mandiri. Sedangkan atlet olahraga beregu memiliki regulasi diri yang lebih menekankan rasa sikap kerjasama. Regulasi diri pada atlet olahraga individu dengan atlet olahraga beregu itu berbeda. Jika atlet olahraga individu dengan meregulasi dirinya sendiri akan mampu mengendalikan segala tindakan dan dapat mempertimbangkan manfaat dan tujuannya. Sedangkan jika atlet olahraga beregu harus lebih mampu mengontrol dirinya untuk dapat bekerja sama dengan regunya, karena olahraga beregu memerlukan kekompakan satu sama lain dan dapat bekerja sama dalam menjalankan strategi dalam pertandingan. Jika dalam regu terdapat atlet yang regulasi dirinya kurang, maka saat bertanding akan menghasilkan permainan yang kurang maksimal.

Dijelaskan oleh Bandura (dalam Alwisol, 2011: 286) bahwa salah satu yang mempengaruhi regulasi diri ialah *judgemental process* atau proses penilaian atau mengadili tingkah laku. Proses ini dilakukan dengan membandingkan standar

pribadi dengan standar atau norma orang lain. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi regulasi diri ialah bagaimana mengobservasi dirinya terkait penampilan dan orisinalitas tingkah laku. Faktor internal lainnya ialah reaksi diri afektif berdasar pengamatan dan proses penilaian, kemudian menghadahi atau menghukum diri sendiri. Hal-hal tersebut tentunya tidak terlepas dari standar yang dibentuk dalam kelompok. Adanya faktor dari luar diri (eksternal) juga dapat mempengaruhi regulasi diri. Bandura (dalam Alwisol, 2011) menjelaskan cara faktor eksternal dalam mempengaruhi regulasi diri terbagi menjadi dua. Cara pertama dengan menghadirkan standar evaluasi untuk orang terhadap perilaku mereka sendiri. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi yang kemudian membentuk standar evaluasi diri seseorang. Cara kedua ialah dengan menggunakan penguatan (*reinforcement*). Seseorang membutuhkan insentif atau penghargaan yang berasal dari lingkungan eksternal. Hal ini dikarenakan hadiah intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan. Standar tingkah laku dan penguatan biasanya bekerja sama. Seseorang perlu mendapatkan penguatan ketika ia berhasil mencapai standar tertentu. Hal tersebut dimaksudkan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan kembali. Faktor-faktor tersebut yang menentukan tinggi rendahnya regulasi diri.

2.5 Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

2.6 Hipotesis

Sugiyono (2013:64) mendefinisikan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah pada penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Selain itu Arikunto (2010:110) juga menjelaskan bahwa hipotesis penelitian adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Berdasarkan kerangka teori dalam penelitian ini, maka hipotesis penelitian ini yaitu “Ada perbedaan regulasi diri pada atlet olahraga individu dan atlet olahraga beregu”.

BAB 5

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak terdapat perbedaan regulasi diri pada atlet olahraga individu dan atlet olahraga beregu.
2. Gambaran umum regulasi diri pada atlet olahraga individu dan beregu berada pada kategori sedang. Gambaran khusus regulasi diri pada atlet olahraga individu dan atlet olahraga beregu berdasarkan tahapan regulasi diri berada pada kategori sedang.
3. Gambaran umum regulasi diri pada atlet olahraga individu berada pada kategori tinggi. Gambaran khusus regulasi diri pada atlet olahraga individu berdasarkan tahapan regulasi diri berada pada kategori sedang.
4. Gambaran umum regulasi diri pada atlet olahraga beregu berada pada kategori tinggi. Gambaran khusus regulasi diri pada atlet olahraga beregu berdasarkan tahapan regulasi diri berada pada kategori sedang.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan kesimpulan, peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa seorang atlet diharapkan mampu meningkatkan lagi regulasi diri.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya yang pertama, sebaiknya memepertimbangkan kembali keseimbangan antara jumlah item per aspek dan menambah lagi jumlah subjek yang akan diteliti. Kedua, bisa menggunakan variabel lain, lebih spesifik pada cabang olahraga tertentu, dan dapat menggunakan metode penelitian lain misalnya, metode penelitian kualitatif atau metode penelitian eksperimen.

DAFTAR PUSTAKA

- Adipura, K., Yuniarramah, E., & Akbar, S. N. (2014). Perbedaan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Siswa Kelas Akselerasi dan Siswa Kelas Reguler di Banjarmasin. *Jurnal Ecopsy*, 98-100.
- Alfiana, & Dwi, A. (2013). Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi terapan*, 245-259.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Amri, F. (2018). Survei Pembinaan Prestasi Olahraga Billiard Di Kota Pekalongan. *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Anggraeni, P. (2015). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Tugas Akademik dan Atraksi Interpersonal Siswa Terhadap Guru Dengan Regulasi Diri Siswa Program Olimpiade Sains Nasional (OSN) SMA Negeri 10 Samarinda. *eJournal Psikologi* , 504-516.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arjanggi, R., & Suprihatin, T. (2010). Metode Pembelajaran Tutor Teman Sebaya Meningkatkan Hasil Belajar Berdasar Regulasi Diri. *Makara, Sosial Humaniora*, 91-97.
- Atmasubrata, G. (2012). *Serba Tahu Dunia Olahraga*. Surabaya: DAFA Publishing.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2016). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bodrova, E., Germeroth, C., & Leong, D., J. (2013). Play and Self - regulation. *American Journal of Play*, (6) 111-123.
- Damayanti, E. (2015). Peran Belajar Berdasar regulasi Diri dan Penyesuaian Diri Terhadap Prestasi Belajar Siswi Madrasah Tsanawiyah Muallimat Yogyakarta. *Jurnal Biotek*, 54-69.
- Deasyanti, & R., A. A. (2007). Self Regulation Learning Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. *Perspektif ilmu Pendidikan*, 13-21.

- Fitri, A., & Naqiyah, N. (2013). Penerapan Latihan Regulasi Diri Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Waktu Belajar Siswa Kelas X-G SMA Negeri 3 Mojokerto. *Jurnal BK Unesa*, 86-98.
- Fitriana, N. (2018). Regulasi Diri Atlet Pusat Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLOP) Jawa Tengah. *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Fitriya, & Lukmawati. (2016). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. *PSIKIS*, 63-74.
- Gavora, P., Jakesovab, J., & Kalendac, J. (2015). The Czech Validation of the Self-Regulation Questionnaire. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 222-230.
- Ghufron, M. N. dan Risnawati, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Herani, U., & Indriana, Y. (2015). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecenderungan Post Power Syndrome pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil Anggota Paguyuban Pensiunan Pendidikan Kabupaten Tegal. *Jurnal Empati*, 139-145.
- Herman. (2011). Psikologi Olahraga. *Jurnal ILARA Volume I I Nomer 2 Halaman 1-7*.
- Husna, A. N., Hidayati, F. N., & Ariati, & J. (2014). Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi. *Jurnal Psikologi undip*, 50-63.
- Jonker. L., Elferink-Gemser, M., Visscher., C. (2010). The Role of Self-Regulatory Skills in Sport and Academic Performances of Elite Youth Athletes. *Talent Development & Excellence* Vol. 3, No. 2, 263–275.
- Kayler, M., & Weller, K. (2007). Pedagogy, self-assessment, and online discussion groups. *Journal educational technology & society*, (1), 136-147.
- Khairuddin. (2014). Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Organisasi Kemasiswaan. *Skripsi*. Medan: Universitas Medan Area.
- King. L. A., (2012). *Psikologi Umum 2: Sebuah Pandangan Apresiatif*, terj. Brian Marwensdy. Jakarta : Salemba Humanika.

- Komaruddin. (2017). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif Cetakan Kelima*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kusumawati, E. D. (2017). Pengaruh Adversity Quotient terhadap Regulasi Diri Siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) SMP Negeri 13 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Madrasah*, 121-141.
- Lusiani, W. (2006). *Gelanggang Olahraga di Kemanggisan Jakarta Barat*. Skripsi. Jakarta: Universitas Bina Nusantara.
- Lynn, L., N., Cuskelly, M., O'Callaghan, M., J. (2011). Self - Regulation: A New Perspective On Learning Problems Experienced By Children Born Extremely Preterm. *Journal of educational & developmental psychology*. (11), 2011. 1- 10.
- Matlin. G. A. (1989). Building Bridges between Motivation and Self-Regulation in Sport, Exercise, and Physical. *Talent Development & Excellence* Vol. 5, No. 2, 198–206.
- McNamara, G., & O'Hara, J. (2008). The Importance Of The Concept Of Self- Evaluation In The Changing Landscape Of Education Policy. *Journal studies in educational evaluation*, (34) 173–179.
- Murdiansyah, B. N. (2015). Perbedaan Kepribadian antara Atlet Individual dan Atlet Berkelompok. *Dewantara*, 134-146.
- Mu'min, S. A. (2016). Regulasi Diri Dalam Belajar Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Al-Ta'dib*, 1-20.
- Nazriati, E., & Sanitiara, F. (2014). Hubungan Kecemasan Akademis Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2013/2014. *JOK FK*, 1-9.
- Neal., D., J., & Carey., K., B. (2005). A Follow-Up Psychometric Analysis of the Self-Regulation Questionnaire. *Journal Psychology of Addictive Behaviour* (14) 414-422.
- Oettingen, G., Honig, G., Gollwitzer, P., M. (2000). Effective Self-Regulation of Goal Attainment. *International Journal of educational research*. (33). 705- 732.
- Ormrod, J. E. (2009). *Psikologi Pendidikan : Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang, terj. Amitya Kumara*. Jakarta: Erlangga.
- _____. (2011). *Psikologi Pendidikan : Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Edisi Keenam Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.

- Pramitya, A. A., & Valentina, T. D. (2013). Hubungan Regulasi Diri Dengan Status Gizi Pada Remaja Akhir di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 43-53.
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak. *Jurnal Psikologi*, 61-77.
- Schunk, D., H. (2001). Self-regulation through goal setting. *Journal eric/cass digest ed* 462671.
- S., O. F., & Winata, H. (2018). Regulasi Diri (Pengaturan Diri) Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 37-44.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Anggota Ikatan Penerbit Indonesia.
- Sun, Y., & Wu, X. (2011). Self Regulation Of Elite Athletes In China. *Social Behavior and Personality*, 1035-1044.
- Sulistyaningsih, Y. F., & Cahyani, B. H. (2011). Peran Reinforcement Dalam Kemampuan Regulasi Diri Pada Siswa SD Selama di Kelas. *Jurnal Spirits*, 1-13.
- Susanto, H. (2006). Mengembangkan Kemampuan Self Regulation untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 64-71.
- Syafrida, R. (2014). Regulasi Diri dan Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Ketrampilan sosial. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 375-384.
- Teoring, T.T., Elferink-Gemser, M.T., Jordet, G., Visscher, C. (2009). Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth Soccer Players. *Journal of Sport Sciencies*, 27, 1-34.
- Trentacosta, C.J, & Shaw, D.S. (2009). Emotional Self-Regulation, Peer Rejection, and Antisocial Behavior: Developmental Associations from Early Childhood to Early Adolescence. *Journal of Applied Developmental Psychology*. Vol 30. Hlm. 356–365.
- Utomo, B. P. (2017). Survei Pembinaan Prestasi Atlet Gulat Di Kabupaten Blora Tahun 2017. *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Wahyuningtyas, D. P. (2015). Mengembangkan Regulasi Diri Melalui Pemberian Penghargaan. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 93-106.

- Wibowo, N. E., & Nashori, H. F. (2017). Self Regulation and Aggressive Behavior On Male Adolescence. *Jurnal RAP UNP*, 48-58.
- Widawati, L. (2008). Hubungan Otonomi Dengan Regulasi Diri pada Bidang Akademik Siswa SMU Terpadu. *Mimbar*, 185-198.
- Yayan, M., Yuniarramah, E., & Anward, H. H. (2016). Gambaran Regulasi Diri dan Perilaku Kenakalan Seksual Pada Remaja di Batulicin. *Jurnal Ecopsy*, 82-87.
- Zimmerman, B., J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal American Psychological Association*. (81). 329-339.