



**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN
PRESTASI ATLET TAEKWONDO WANITA
DI PPLOP JAWA TENGAH TAHUN 2018**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga
pada Universitas Negeri Semarang**

oleh

Ivandherson Benedict Prasetyo

6211413136

**ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Ivadhersan Benedict Prasetyo. 2019. *Hubungan Antara Self Efficacy dengan Prestasi Atlet Taekwondo Wanita di PPLOP Jawa Tengah.* Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Dr. Setya Rahayu, M.S. Dr. Heny Setyawati, M.Si.

Beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi atlet adalah faktor internal diantaranya *Self Efficacy*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui *Self Efficacy* atlet Taekwondo wanita terkait prestasi atlet dan faktor-faktor pendukung prestasi atlet PPLOP Jawa Tengah.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dengan pendekatan kuantitatif adalah penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data numerical (angka) yang diolah dengan metode statistik. Teknik analisis data yang digunakan adalah *product moment*. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan (1) observasi, (2) Pengisian Skala dan (3) dokumentasi. Sampel dalam penelitian ini adalah 18 orang atlet taekwondo wanita PPLOP Jawa Tengah tahun 2018.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan atau korelasi antara *self efficacy* dan prestasi pada 18 atlet taekwondo wanita di PPLOP Jawa Tengah Tahun 2018 dengan nilai r hitung untuk hubungan *Self Efficacy* dengan prestasi sebesar $0,883 > r$ tabel $0,480$. Maka hipotesis yang menyatakan adanya hubungan *self efficacy* dengan prestasi atlet wanita di PPLOP Jawa Tengah tahun 2018 diterima.

Disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self efficacy* dengan prestasi yang diraih atlet taekwondo wanita di PPLOP Jawa Tengah tahun 2018. Semakin tinggi hasil skor kuisioner yang menunjukkan semakin baik *self efficacy* yang dimiliki maka prestasi yang diraih juga semakin baik. Saran dari peneliti adalah (1) pelatih mampu mengetahui psikologi atlet untuk menunjang *self efficacy*, (2) atlet dapat mengatur strategi tentang meningkatkan *self efficacy* untuk menunjang prestasi atlet taekwondo di PPLOP Jawa Tengah tahun 2018.

Kata Kunci : *Self Efficacy*, Prestasi Atlet, PPLOP Jawa Tengah

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Ivandhersan Benedict Prasetyo

Nim : 6211413136

Jurusan : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul : Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Prestasi Atlet
Taekwondo Wanita di PPLOP Jawa Tengah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukuman sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negeri Republik Indonesia

Semarang, 22 Mei 2019
Yang menyatakan,



Ivandhersan Benedict Prasetyo
NIM. 6211413136

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Hubungan antara *Self efficacy* dengan Prestasi Atlet Taekwondo Wanita di PPLOP Jawa Tengah" telah disetujui untuk diajukan-dalam sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :

Tanggal :

Mengetahui,

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Dr. Setya Rahayu, M.S.

NIP. 1961111019860120001



Dr. Heny Setyawati, M.Si

NIP.196706101992032001

Menyetujui,

Ketua Jurusan



Drs. Said Junaidi, M.Kes


NIP. 196907151994031001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Ivandhersan Benedict Prasetyo NIM. 6211413136 Program Studi Ilmu Keolahragaan Judul "Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Prestasi Atlet Taekwondo Wanita di PPLOP Jawa Tengah" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, tanggal 1 Agustus 2019

Panitia Ujian :


Ketua
Prof. Dr. Tandoyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001


Sekretaris

Dr. Siti Baitul M., S.Si., M.Si.Med.
NIP. 198112242003122001

Dewan Penguji

1. Drs. Said Junaidi, M.Kes.
NIP. 196907151994031001
2. Dr. Setya Rahayu, M.S.
NIP. 1961111019860120001
3. Dr. Heny Setyawati, M.Si.
NIP. 196706101992032001


(Penguji 1)


(Penguji 2)


(Penguji 3)

MOTTO DAN PEMSEBAHAN

“Ora et Labora” (Bekerja Sambil Berdoa)

Persembahan :

Skripsi ini kupersembahkan
kepada :

- 1) Ayahanda Stefanus Broto
Suhadi dan Ibunda
Sondang Lamtiur Sormin
yang selalu memberikan
arahan masukan dan
motivasi.
- 2) Almarhumah opung boru
(Nenek) tersayang
S.M.Pakpahan
- 3) Adik saya Kevin Jonathan
Prayoga .
- 4) Teman-teman jurusan
IKOR dan almamater
Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas
Negeri Semarang.

PRAKATA

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada TUHAN yang MAHA ESA yang telah melampirkan dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan kerja sama dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada ;

- 1) Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah menerima penulis sebagai Mahasiswa di Universitas Negeri Semarang.
- 2) Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, atas pemberian ijin penelitian.
- 3) Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah menyetujui tema skripsi.
- 4) Dr. Setya Rahayu, M.S, dosen pembimbing atas segala kesabaran dalam memberikan petunjuk dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
- 5) Dr. Heny Setyawati, M.Si, dosen pembimbing atas segala kesabaran dalam memberikan petunjuk dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
- 6) Bapak dan Ibu dosen Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan serta informasi kepada penulis, sehingga penulis skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
- 7) Atlet Taekwondo wanita PPLOP Jawa Tengah dan Istrakter yang telah menjadi sampel dan istrakter atlet yang telah memberi petunjuk dan arahan.

- 8) Seluruh keluarga dan teman-teman satu angkatan yang selalu mendoakan dan memberikan motivasi.
- 9) Kepada yang terkasih Bella Mutiara, Abdul Vijai, Septian Nugraha, Muhammad Faisal yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada saya dari awal hingga akhir penyusunan skripsi ini.
- 10) Kepada keluarga kedua saya teman-teman JABODETABEK Unnes.
- 11) Terimakasih atas dukungan dan doa kedua orangtua yang dapan memberikan semangat dalam menyusun skripsi ini.
- 12) Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini.

Semarang, Mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1	Latar Belakang Penelitian	1
1.2	Identifikasi Masalah	6
1.3	Pembatasan Masalah	6
1.4	Rumusan Masalah.....	7
1.5	Tujuan Penelitian.....	7
1.6	Manfaat Penelitian.....	7
1.6.1	Manfaat Praktis	7
1.6.2	Manfaat Teoritis	7

BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

2.1	Prestasi	9
2.1.1	Pengertian Prestasi	9
2.1.2	Pengertian Prestasi Olahraga Taekwondo.....	12
2.1.3	Hakikat Prestasi Olahraga	16
2.1.4	Faktor-faktor yang mempengaruhi Prestasi Olahraga Taekwondo.....	17
2.2	Taekwondo	19
2.3	Pengertian PPLOP	24
2.4	<i>Self Efficacy</i>	25
2.4.1	Pengertian <i>Self Efficacy</i>	25
2.4.2	Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i>	27
2.4.3	Aspek-aspek <i>Self Efficacy</i>	29
2.4.4	Pengaruh <i>Self Efficacy</i> terhadap manusia	31
2.4.5	Fungsi <i>Self Efficacy</i>	32
2.4.6	Karakteristik Atlet Taekwondo Wanita.....	33
2.5	Kerangka Berfikir	34
2.6	Hipotesis	35

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Jenis dan Desain Penelitian.....	36
3.1.1	Jenis Penelitian.....	36
3.1.2	Desain Penelitian	36
3.2	Variabel Penelitian.....	37
3.3	Populasi dan Sampel.....	37
3.3.1	Populasi.....	37
3.3.2	Sampel	38
3.4	Metode Pengumpulan Data	38
3.5	Instrumen Penelitian	39
3.5.1	Instrumen <i>Self Efficacy</i>	39
3.6	Validitas dan Reliabilitas	43
3.6.1	Uji Validitas	43
3.6.2	Uji Reabilitas	44
3.7	Prosedur Penelitian	46
3.7.1	Tahap Persiapan Penelitian.....	46
3.7.2	Tahap Penelitian	46
3.8	Metode Analisis Data.....	47
3.8.1	Uji Normalitas	47
3.8.2	Uji Linearitas	48
3.8.3	Analisis Data	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	50
4.2	Hasil Penelitian.....	51
4.2.1	Karakteristik Usia Responden	51
4.2.2	Kategori Skala <i>Self Efficacy</i>	52
4.2.3	Hasil Pengisian Skala Prestasi	53
4.2.4	Hasil Perolehan Medali.....	53
4.3	Hasil Analisis Data	54
4.3.1	Uji Normalitas	55
4.3.2	Uji Linearitas.....	56
4.3.3	Uji Korelasi	56
4.4	Pembahasan	57
4.5	Faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian.....	60
4.6	Keterbatasan Penelitian.....	61

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1	Simpulan	62
5.2	Saran.....	62

DAFTAR PUSTAKA.....	64
---------------------	----

LAMPIRAN.....	66
---------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kategori Sabuk Taekwondo	23
2.2 Kerangka Berfikir	34
4.1 Karakteristik Responden Taekwondo PPLOP Jateng tahun 2018.....	51
4.2 Perolehan Medali Atlet Taekwondo Putri di PPLOP Jateng 2018.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 <i>Blue Print Self Efficacy</i>	41
3.2 Hasil Uji Reliabilitas Skala Prestasi	45
3.3 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self Efficacy</i>	45
4.1 Kategori <i>Self Efficacy</i> Atlet Taekwondo Wanita.....	52
4.2 Kategori Prestasi Atelet Taekwondo Wanita	53
4.3 Perolehan Medali	53
4.4 Uji Normalitas Prestasi dan <i>Self Efficacy</i>	55
4.5 Uji Linearitas Prestasi dan <i>Self Efficacy</i>	56
4.6 Uji Korelasi <i>Self Efficacy</i> dan Prestasi.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Penetapan Dosen Pembimbing	66
2. Surat Permohonan Izin Penelitian PPLOP	67
3. Surat Permohonan Izin Penelitian DPMPTSP	69
4. Surat Keterangan Penelitian dari PPLOP Jawa Tengah.....	70
5. Skala <i>Self Efficacy</i>	71
6. Data Atlet Taekwondo Wanita di PPLOP Jawa Tengah	75
7. Hasil Mean dan Standar Deviasi	76
8. Uji linearitas	77
9. Uji Korelasi.....	78
10. Uji Normalitas.....	79
11. Tabulasi Skala <i>Self Efficacy</i>	80
12. Tabulasi Skala Prestasi Atlet.....	81
13. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self Efficacy</i>	82
14. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Prestasi.....	83
15. Dokumentasi Penelitian.....	84

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tae Kwon Do merupakan salah satu cabang olah raga yang diharapkan bisa membina generasi muda Indonesia menjadi pribadi yang sehat, tangguh dan mandiri dalam menghadapi tantangan hidup di masa-masa yang akan datang. Sistem pembinaan Tae Kwon Do dilakukan dengan suatu kompetisi atau kejuaraan di Indonesia. Kompetisi sendiri merupakan suatu tolok ukur dari prestasi atlet Tae Kwon Do dan muara terbentuknya atlet nasional.

Bergulirnya kejuaraan atau *event* Tae Kwon Do banyak disambut oleh banyak pihak, baik pengurus *dojang* (tempat latihan), pelatih daerah atau nasional serta para atlet Tae Kwon Do sendiri. Namun sistem kompetisi atau kejuaraan yang ada pada saat ini, ternyata belum mampu untuk membentuk seorang atlet Tae Kwon Do yang mempunyai *skill* dan mental yang bagus. Kompetisi atau kejuaraan yang diharapkan akan mampu untuk mencetak atlet-atlet handal yang nantinya menunjang terbentuknya atlet nasional Indonesia ternyata jauh dari harapan. Pada kejuaraan Tae Kwon Do nasional-pun atlet-atlet Jawa Tengah belum mampu mendominasi medali. Dalam kejuaraan nasional Pekan Olahraga Nasional di Jawa Barat tahun 2016, atlet Jawa Tengah hanya mampu mendapatkan satu medali emas di kategori putri dari tiga medali emas yang ditargetkan oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia Jawa Tengah. Prestasi atlet Jawa Tengah semakin tahun semakin menurun, itu dikarenakan pengembangan atlet yang kurang.

Atlet yang mempunyai kondisi fisik yang bagus dan prima belum tentu menghasilkan prestasi yang gemilang kalau tidak didukung oleh mental ataupun kondisi psikis yang baik (Gunarsa, 1996:87). Kepercayaan diri sangat dibutuhkan, karena rasa percaya diri merupakan hal penting untuk meraih prestasi. Serangan-serangan yang berasal dari penonton yang menyerang mental atlet saat bertanding juga sangat mempengaruhi, atau memang dikarenakan lemahnya keyakinan diri dapat menjadi hambatan tersendiri bagi atlet, namun hambatan tersebut bisa dikurangi jika atlet tersebut mempunyai perasaan yang positif, adanya keyakinan terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugasnya dalam bertarung. Tingkat keyakinan terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas biasa disebut dengan tingkat *self efficacy* atlet.

Greenberg dan Baron (dalam Tandililin, 2000:99) mendefinisikan *self efficacy* sebagai kepercayaan individu atas kemampuannya untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan sukses. Melihat pernyataan dari Greenberg dan Baron tentang *self efficacy*, terlihat bahwa keadaan *self efficacy* seseorang dapat membuat atlet dapat bertarung dengan baik. *Self efficacy* menurut Muhid (2009) adalah keyakinan individu bahwa mereka dapat mengatasi dan menyelesaikan suatu tugas yang mungkin dapat membuat mereka malu atau gagal atau sukses.

Penelitian yang dilakukan oleh Surbakti (2008) meneliti *Self Efficacy* terhadap Atlet Berprestasi. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa subjek lebih menyukai pertandingan dengan tingkat kompetisi yang tinggi serta cukup menguasai berbagai teknik sehingga mampu beradaptasi dengan kesulitan yang dihadapinya. Subjek juga merasa yakin dapat menyelesaikan setiap tugas yang diberikan kepadanya dan mencapai sukses,

sedangkan hasil pemahaman dari karakteristik *self efficacy*, didapatkan bahwa subjek memiliki *self efficacy* tinggi. Adapun karakteristik *self efficacy* yang dimiliki oleh subjek adalah merencanakan serta mempersiapkan diri, berlatih dengan giat dan bekerja keras, menyusun tujuan dan karir, memiliki target dan cita-cita tinggi, memiliki keinginan untuk mengembangkan diri, memiliki komitmen yang tinggi dan mempelajari teknik-teknik baru. Hasil penelitian ini juga menunjukkan kalau subjek memiliki karakteristik *self efficacy* tinggi lainnya, yaitu memandang kegagalan yang dialaminya karena kurang melakukan persiapan dan usaha, menyukai tantangan, menerima tugas yang sulit, memiliki fisik dan daya tahan tubuh yang baik, tegas dan mengoptimalkan kesempatan yang baik serta optimis dan aktif.

Penelitian yang di lakukan oleh Riani, dkk pada tahun 2014 dengan judul Hubungan antara *Self Efficacy* dan Kecemasan saat Presentasi pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul, menyatakan bahwa salah satu bentuk tugas kuliah yang menuntut mahasiswa mampu berkomunikasi adalah tugas presentasi. Faktor yang perlu dimiliki oleh mahasiswa saat presentasi diantaranya adalah *self efficacy* yang dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi kesulitan saat presentasi dan membantu mahasiswa menghadapi tekanan berupa cemas saat presentasi. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi akan melakukan usaha yang giat, tidak mudah menyerah, dan melakukan segala usahanya untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam tugasnya. Sedangkan pada mahasiswa dengan *self efficacy* rendah adalah mahasiswa yang tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuannya saat menghadapi tugas presentasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Ariyanto, dkk pada tahun 2007 dengan judul Peran Dukungan Sosial dan *Self Efficacy* terhadap Motivasi Berprestasi pada

Atlet Pencak Silat Pelajar Tingkat SMA/K di Kota Yogyakarta, menyatakan Pelatih pencak silat SMK PIRI 1 menyatakan bahwa sebagian pelatih telah memberikan arahan dan memotivasi aktivitas proses latihan atlet, yang dapat menumbuhkan *self efficacy* tinggi pada diri atlet. Usaha-usaha tersebut mampu untuk membuat atlet mengikuti latihan reguler, akan tetapi ketika diadakan latihan tambahan baik fisik maupun teknik atlet merasa terbebani karena adanya rasa ketidakpercayaan akan kemampuan dirinya untuk melakukan latihan tambahan serta menguasai materi teknik-teknik untuk suatu kejuaraan sehingga dapat diartikan bahwa para atlet memiliki *self efficacy* yang rendah.

Pelatih kepala SMA Negeri 3 menambahkan bahwa atlet pelajar cenderung memiliki *self efficacy* yang rendah karena jarang latihan secara rutin. Atlet lebih fokus ke masalah pendidikan akademik, terutama kelas 3 mengingat nilai untuk standard kelulusan yang beda dari tahun sebelumnya. Kesimpulan penelitian ini adalah ada ada peran positif dukungan sosial dan *self efficacy* terhadap motivasi berprestasi para atlit pencak silat SMA/K di Yogyakarta. Sumbangan efektif dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi sebesar 65 % dan 7,4 % untuk sumbangan efektif *self efficacy* terhadap motivasi berprestasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Safitri, dkk tahun 2017 dengan judul Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Kejuaraan Nasional pada Atlet Tenis Lapangan Pelti Semarang, menyakatan bahwa Kecemasan merupakan salah satu problem yang mempengaruhi performa seorang atlet pada saat bertanding di lapangan. Keyakinan atlet tentang kemampuannya mengatasi berbagai situasi di lapangan yang biasa disebut sebagai efikasi diri patut diduga turut mempengaruhi kecemasan atlet dalam menghadai pertandingan. Efikasi diri adalah suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga

dirinya tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya dan memiliki dorongan untuk berprestasi. Atlet tenis yang memiliki efikasi diri dapat terlihat dari sikap atau perasaan yang menunjukkan yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya pada saat menghadapi pertandingan, dengan adanya rasa tanggung jawab maka atlet akan mampu mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu diraihnya prestasi dari setiap pertandingan yang diikutinya, sebagai wujud dari keberhasilannya.

Efikasi diri merupakan suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan dan diinginkannya. Atlet yang akan menjalani pertandingan nasional, biasanya sering mengalami permasalahan efikasi diri. Atlet seringkali merasa meragukan kemampuannya, selain itu dalam menghadapi pertandingan dengan skala lebih besar, atlet juga sering cemas dalam memikirkan kemampuan lawan yang dihadapinya sehingga menimbulkan kecemasan dalam hal berpikir serta bertingkah laku. Pada umumnya, pembinaan atlet masih bersifat formal dan kegiatankegiatannya terjadwal sesuai dengan arahan dari organisasi. Berkaitan dengan usaha pencapaian prestasi, maka akan lebih baik jika pada diri atlet perlu diberikan pembinaan secara psikologis agar mempunyai efikasi diri yang utuh serta diberikan kesempatan untuk berlatih sesuai dengan cara yang diminati baik secara terjadwal maupun mandiri.

Kurangnya kepercayaan diri akan menyebabkan seseorang tidak dapat memecahkan masalah yang rumit. Kurangnya rasa percaya diri ini disebabkan oleh situasi dan kondisi para atlet pada saat mengikuti kompetisi sehingga tidak dapat meraih prestasi yang baik. Santosa (2005) berpendapat bahwa untuk dapat berprestasi atlet perlu dipersiapkan mentalnya agar mereka mampu

mengatasi ketegangan yang sering dihadapinya baik pada saat berlatih berat maupun pada saat berkompetisi. Pembinaan mental dilakukan agar atlet mudah dan berlatih melakukan konsentrasi serta pengendalian diri, sehingga pada saat-saatkritis tetap dapat mengambil keputusan dan melakukan koordinasi diri dengan baik.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang diatas maka identifikasi masalah yang dapat diungkapkan antara lain:

- 1) Apakah ada hubungan antara *self-efficacy* dengan prestasi pada atlet Taekwondo
- 2) Kurangnya kepercayaan diri atlet taekwondo wanita pada saat kompetisi.
- 3) Atlet taekwondo kurang memiliki mental dan *skill* yang bagus karena kurangnya kompetisi atau kejuaraan di tingkat pelajar.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet taekwondo wanita. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi atlet ada dua faktor yaitu faktor *intern* dan *ekstern*. Dari *ekstern* yaitu faktor lingkungan, pelatih, metode latihan, sarana dan prasarana. Sedangkan faktor *intern* adalah *Self efficacy*, sikap, minat dan rutinitas berlatih. Agar terfokus dan lebih mendalam maka faktor yang akan diteliti yaitu faktor *Self efficacy*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang permasalahan diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Bagaimana *Self efficacy* atlet taekwondo wanita di PPLOP Jawa Tengah tahun 2018?
- 2) Bagaimana prestasi atlet taekwondo wanita di PPLOP Jawa Tengah tahun 2018?
- 3) Apakah *Self efficacy* memiliki hubungan dengan prestasi atlet taekwondo wanita di PPLOP Jawa Tengah tahun 2018?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang diajukan maka tujuan penelitian ini yaitu:

- 1) Mengetahui *Self Efficacy* atlet Taekwondo wanita di PPLOP Jawa tengah tahun 2018.
- 2) Mengetahui tingkat prestasi atlet Taekwondo wanita di PPLOP Jawa Tengah tahun 2018.
- 3) Mengetahui hubungan antara *Self Efficacy* dengan prestasi atlet Taekwondo wanita di PPLOP Jawa Tengah tahun 2018.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi perkembangan ilmu psikologi olahraga dan *Sport Science* juga diharapkan dapat mengembangkan *Self Efficacy* untuk meningkatkan prestasi atlet Taekwondo di PPLOP Jawa Tengah.

1.6.2 Manfaat Praktis

Memberitahukan bahwa pentingnya *Self Efficacy* diterapkan untuk menunjang aktifitas dan pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari bagi atlet untuk

membangun pikiran yang lebih positif dan membangun keyakinan diri yang dapat menghasilkan suatu keyakinan diri dan kepercayaan diri.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Prestasi

2.1.1 Pengertian Prestasi

Prestasi berasal dari bahasa Belanda, yang berarti hasil bisnis. Prestasi yang diperoleh dari upaya yang telah dilakukan. Memahami pencapaian tersebut, rasa prestasi diri adalah hasil dari bisnis seseorang. Prestasi dapat dicapai dengan mengandalkan kemampuan intelektual, emosional, dan spiritual, serta ketahanan dalam menghadapi semua aspek situasi kehidupan.

Jika berdasarkan istilah atau tata bahasa yang benar atau EYD atau Menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia (1996:186) "Pengertian Prestasi adalah hasil yang telah dicapai (dilakukan, dikerjakan dan sebagainya)".

- 1) Adapaun pendapat mengenai pengertian prestasi menurut para ahli dalam Menurut Nasrun Harahap berpendapat bahwa prestasi adalah penilaian pendidikan tentang perkembangan dan kemajuan siswa yang berkenaan dengan penguasaan bahan pelajaran yang disajikan kepada siswa.
- 2) Menurut Mas'ud Khasan Abdul Qohar prestasi adalah apa yang telah dapat diciptakan hasil pekerjaan, hasil yang menyenangkan hati yang diperoleh dengan cara keuletan kerja. Prestasi dapat bersifat tetap dalam sejarah kehidupan manusia karena sepanjang kehidupannya selalu mengejar prestasi menurut bidang dan kemampuan masing-masing. Prestasi belajar dapat memberikan kepuasan kepada orang yang bersangkutan, khususnya orang yang sedang menuntut ilmu di sekolah. Prestasi meliputi segenap ranahkejiwaan yang berubah sebagai akibat dari pengalaman dan proses belajar siswa yang bersangkutan.

- 3) Menurut Sardiman A.M (2001:46) “Prestasi adalah kemampuan nyata yang merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor yang mempengaruhi baik dari dalam maupun dari luar individu dalam belajar”.
- 4) Sedangkan pengertian prestasi menurut A. Tabrani (1991:22) “Prestasi adalah kemampuan nyata (actual ability) yang dicapai individu dari satu kegiatan atau usaha”.
- 5) Serta menurut W.S Winkel (1996:165) “Prestasi adalah bukti usaha yang telah dicapai.

Dari beberapa pengertian prestasi menurut para ahli diatas, maka penulis menyimpulkan bahwa prestasi adalah suatu bentuk penilaian mengenai kemampuan individu yang diperoleh melalui serangkaian usaha yang telah dilakukan.

Menurut Soemanto (2006:17) menyatakan faktor yang mempengaruhi prestasi dan tingkah laku individu adalah:

- 1) Konsep Diri. Pikiran atau persepsi individu tentang dirinya sendiri, merupakan faktor yang penting mempengaruhi prestasi dan tingkah laku.
- 2) *Locus of Control*. Dimana individu merasa melihat hubungan antara tingkah laku dan akibatnya, apakah dapat menerima tanggung jawab atau tidak atas tindakannya. Locus of control mempunyai dua dimensi, yakni dimensi eksternal dan dimensi internal. Dimensi eksternal akan menganggap bahwa tanggung jawab segala perbuatan berada diluar diri pelaku. Sedangkan dimensi internal melihat bahwa segala tanggung jawab perbuatan berada pada diri si pelaku. Individu yang memiliki *locus of control* eksternal memiliki kegelisahan kecurigaan dan rasa permusuhan. Sedangkan individu yang memiliki *locus of control* internal suka bekerja sendiri dan efektif.

- 3) Kecemasan yang dialami. Kecemasan merupakan gambaran emosional yang dikaitkan dengan ketakutan, dimana dalam proses belajar, individu memiliki derajat dan jenis kegelisahan yang berbeda.
- 4) Motivasi Hasil Belajar. Jika motivasi individu untuk berhasil lebih kuat daripada motivasi untuk gagal, maka individu akan segera merinci kesulitan-kesulitan yang dihadapinya. Sebaliknya jika motivasi individu untuk gagal lebih kuat, individu akan mencari soal yang lebih mudah atau lebih sukar.

Nurdidaya dan Selviana (2012) menjelaskan bahwa motivasi berprestasi olahraga merupakan tujuan yang dimiliki atlet untuk berprestasi. Atlet akan berusaha meningkatkan berbagai usaha dan gigit dalam latihan agar dapat berprestasi untuk mendapatkan berbagai penghargaan yang dapat meningkatkan harga dirinya. Motivasi berprestasi olahraga dapat diukur melalui pilihan tugas, upaya (usaha), kegigihan, dan prestasi. Motivasi dalam olahraga adalah aspek psikologi yang berperan penting bagi para pelatih, guru dan pembina olahraga, karena motivasi adalah dasar untuk menggerakkan dan mengarahkan perbuatan dan perilaku seseorang dalam olahraga. Oleh karena itu, setiap pelatih, guru, dan pembina olahraga perlu memahami hakikat, teori, faktor-faktor yang memengaruhi dan teknik-teknik motivasi, di samping perlu mengetahui atlet yang harus diberi motivasi. Sebuah karakter pemain yang mencintai pekerjaan, inisiatif dan kreatif, pantang menyerah, serta menjalankan tugas dengan sungguh-sungguh karakter ini menunjukkan bahwa untuk pencapaian tertentu, dibutuhkan kerja keras. Menurut Sardiman A.M (2001:46) "Prestasi adalah kemampuan nyata yang merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor yang mempengaruhi baik dari dalam maupun dari luar individu dalam belajar". Sedangkan pengertian prestasi menurut A. Tabrani (1991:22)

“Prestasi adalah kemampuan nyata (actual ability) yang dicapai individu dari satu kegiatan atau usaha”. Menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia (1996:186) “Prestasi adalah hasil yang telah dicapai (dilakukan, dikerjakan dan sebagainya)”. Sedangkan menurut W.S Winkel (1996:165) “Prestasi adalah bukti usaha yang telah dicapai.

2.1.2 Pengertian Prestasi Olahraga Taekwondo

Menurut Sukadiyanto (Setyobroto, 2002) prestasi olahraga merupakan aktualisasi dari akumulasi hasil proses latihan yang ditampilkan atlet sesuai dengan kemampuannya yang dimilikinya. Untuk berprestasi, atlet dibantu seorang pelatih. Menurut Sukadiyanto (Setyobroto, 2002), pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan yang profesional untuk membantu mengungkapkan prestasi atlet menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu yang relatif singkat. Agar dapat berprestasi seseorang harus melalui suatu proses latihan yang berlangsung selama bertahun-tahun dan mengeluarkan banyak pengorbanan baik tenaga, biaya dan waktu.

Prestasi olahraga nasional tidak mungkin dapat maju tanpa adanya fondasi yang kokoh, karena prestasi olahraga tidak dapat terbentuk secara tiba-tiba dan instan. Prestasi harus dibangun melalui proses pembinaan dan pengembangan yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Akhir-akhir ini setiap lapisan masyarakat di seluruh nusantara sudah menunggu kejayaan prestasi yang dapat diraih oleh para olahragawan yang berlaga di berbagai arena olahraga. Prestasi yang diraih oleh para olahragawan akan mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia yang saat ini sedang mengalami kepurukan. Pengibaran Bendera merah putih yang dibarengi dengan lagu Indonesia Raya

dikumandangkan pada suatu *event* telah ditunggu-tunggu masyarakat Indonesia. Agar peristiwa tersebut dapat terjadi, olahraga prestasi seharusnya ditangani sedemikian rupa, karena prestasi yang diraih tidak dapat dilakukan secara "instant" dan mendadak. Pembinaan olahragawan dalam olahraga prestasi seharusnya dilakukan secara kontinyu dan berkelanjutan (Setiono, 2006). Untuk maksud tersebut, maka dalam olahraga prestasi diperlukan upaya-upaya penanganan secara optimal. Terdapat beberapa komponen penting yang berkaitan dengan olahraga prestasi, yaitu:

- 1) Perlunya pembinaan berjenjang dan berkelanjutan
- 2) Prioritas cabang olahraga
- 3) Identifikasi pemanduan bakat
- 4) Optimalisasi pembinaan Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLOP) dan Pusat Pendidikan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) dan sekolah khusus olahraga
- 5) Investasi dan implementasi Iptek keolahragaan
- 6) Pemberdayaan semua jalur pembinaan
- 7) Sistem jaminan kesejahteraan dan masa depan (Mutohir, 2007).

Menurut UU. No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 86.1 "setiap pelaku olahraga, organisasi olahraga, lembaga pemerintah, swasta, dan perorangan yang berprestasi dan atau berjasa dalam memajukan olahraga dibidang olahraga diberi penghargaan". Penghargaan dapat berbentuk pemberian kemudahan, beasiswa, asuransi, pekerjaan, kenaikan pangkat luar biasa, tanda kehormatan, kewarganegaraan, warga kehormatan, jaminan hari tua, kesejahteraan atau bentuk penghargaan lain yang bermanfaat bagi penerima penghargaan. Pasal tersebut bisa dijadikan tolak ukur atau pedoman

dalam penentuan prestasi olahraga atau dengan kata lain raihan prestasi olahraga dapat dilihat dari penghargaan yang diperoleh.

Jensen, dkk (1983) berpendapat bahwa terdapat beberapa faktor penting untuk mencapai kinerja tingkat tinggi, yaitu

- 1) Pengembangan berbagai unsur gerak
- 2) Melakukan kondisioning fisik umum
- 3) Pengembangan keterampilan khusus
- 4) Penerapan secara tepat dan betul kaidah dan prinsip-prinsip khusus dalam olahraga
- 5) Persiapan faktor psikis setiap olahragawan. Aspek-aspek tersebut merupakan satu kesatuan untuk mewujudkan perolehan prestasi yang maksimal dalam bidang olahraga.

Di samping aspek-aspek penentu kinerja tingkat tinggi tersebut terdapat aspek yang tidak kalah pentingnya yang perlu mendapat perhatian dalam menghasilkan prestasi olahraga yakni pemanduan bakat. Pemanduan bakat olahraga merupakan usaha yang dilakukan untuk memperkirakan peluang olahragawan yang berbakat dalam olahraga prestasi, untuk dapat berhasil dalam menjalani program latihan sehingga mampu mencapai prestasi puncak. Gunarsa (1992) memandang bakat olahraga sebagai suatu potensi yang dimiliki oleh seseorang, untuk berprestasi dalam kegiatan atau cabang olahraga tertentu.

Oleh karena itu, pemanduan bakat olahraga bertujuan untuk mengidentifikasi calon olahragawan yang berpotensi keserasian terhadap faktor-faktor internal olahragawan dan tuntutan cabang olahraga yang menjadi pilihan olahragawan. Tujuan pemanduan bakat olahraga menurutnya menekankan pada identifikasi keberbakatan olahraga, dengan mengacu pada kesesuaian potensi

dan minat olahragawan. Pendukung lainnya. Dalam proses pembinaan perlu adanya evaluasi yang teratur, terstruktur dan terencana, serta progresif. Dengan penerapan Iptek keolahragaan, prestasi olahragawan dapat diprediksi secara lebih efektif dan efisien sejak dimulainya pengidentifikasian dan seleksi calon olahragawan berbakat. Paradigma pelatihan olahraga dewasa ini lebih menekankan pada penerapan metode dan teknik melatih yang lebih efektif dan efisien. Oleh karena itu agar olahragawan dapat berprestasi hingga mencapai puncak maka perlu dilakukan proses yang sistematis.

Menurut Leonard (Setyobroto, 2002), jika tidak memahami makna dari olah raga yang dilakukannya, maka seorang atlet akan mengalami ketidakseimbangan tubuh dan jiwa. Prestasi yang dicapainya akan menjadi tidak menentu, walaupun suatu saat akan mencapai hasil yang baik. Atlet akan mudah mengalami kemerosotan prestasi dan lebih parah lagi apabila kondisi fisik dan mentalnya mengalami kemerosotan yang lebih tajam. Kesulitan pembinaan prestasi dari faktor atlet biasanya terjadi pada segi fisik antara lain keterampilan, kesehatan (kebugaran jasmani), sedangkan dari segi mental antara lain kedisiplinan, motivasi, kreativitas sertakepercayaan diri atlet. Data mengenai prestasi Tae Kwon Do para atlet yang ditunjukkan dengan perolehan dalam kejuaraan-kejuaraan tertentu amat sulit dibandingkan, karena selain mutu kejuaraan itu berbedabeda (juara tingkat daerah, nasional, PON, dan internasional), juga tahun terjadinya kejuaraan-kejuaraan itu berbeda-beda pula, hingga sulit sekali untuk diadakan pembobotan guna dapat membandingkan prestasi atlet yang satu dengan yang lain.

2.1.3 Hakikat Prestasi Olahraga Taekwondo

Sedangkan menurut Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Bab X Pasal 53 dikatakan bahwa olahragawan meliputi olahragawan amatir dan profesional. Olahragawan Amatir adalah olahragawan yang melaksanakan kegiatan olahraga yang menjadi kegemaran dan keahliannya. Olahragawan amatir memiliki beberapa hak, antara lain:

- 1) Meningkatkan prestasi melalui klub dan perkumpulan olahraga. Mendapatkan pembinaan dan pengembangan sesuai dengan cabang olahraga yang diminati.
- 2) Mengikuti kejuaraan olahraga pada semua tingkatan setelah melalui seleksi atau kompetisi.
- 3) Memperoleh kemudahan izin dari instansi untuk mengikuti kegiatan keolahragaan daerah, nasional dan internasional.
- 4) Beralih status menjadi olahragawan profesional.

Olahragawan profesional adalah olahragawan yang melaksanakan kegiatan olahraga sebagai profesi sesuai dengan keahliannya. Sama seperti olahragawan amatir, olahragawan profesional memiliki beberapa hak, antara lain:

- 1) Didampingi oleh, antara lain manajer, pelatih, tenaga medis, psikolog dan ahli hukum.
- 2) Mengikuti kejuaraan pada semua tingkatan sesuai dengan keahlian.
- 3) Mendapatkan pembinaan dan pengembangan dari induk organisasi cabang olahraga, organisasi olahraga profesional, atau olah raga fungsional.
- 4) Mendapatkan pendapatan yang layak.

Dalam kehidupan sehari-hari sering terdengar kata atlet sebagai sebutan seseorang, sebutan ini biasanya dikaitkan dengan bidang olahraga. Menurut KBBI definisi atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan)

2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi Prestasi Olahraga Taekwondo

Menurut Nasution (2012) untuk dapat meningkatkan prestasi atau performa olahraganya, sang atlet perlu memiliki mental yang tangguh, sehingga atlet dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, dedikasi total, pantang menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah-masalah non teknis atau masalah pribadi, salah satu jenis pelatihannya yaitu latihan imajeri (mental imagery) merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan di dalam pikiran. Manfaat dari latihan imajeri, antara lain adalah untuk mempelajari atau mengulang gerakan baru, memperbaiki suatu gerakan yang salah satu belum sempurna, latihan simulasi dalam pikiran, dan latihan bagi atlet yang sedang rehabilitasi cedera. Menurut Rubianto Hadi (2007:69-72) mengemukakan bahwa dalam pencapaian prestasi maksimal ada 2 faktor yang menentukan yaitu:

- 1) Faktor internal (atlet) meliputi: faktor psikologis atlet, keadaan konstitusi tubuh atlet, keadaan kebutuhan fisik.
- 2) Faktor eksternal meliputi: keadaan sarana dan prasarana olahraga, fasilitas dan kemudahan-kemudahan yang menjamin kehidupan atlet, sistem kompetisi yang sistematis dan berkesinambungan.

. Sedangkan Menurut Crow & Crow (1973), proses meraih prestasi dipengaruhi oleh tiga faktor. Ketiga faktor tersebut adalah :

- 1) Faktor aktivitas, yaitu faktor yang memberikan dorongan kepada individu untuk belajar, faktor ini merupakan faktor psikologik.
- 2) Faktor organisme, yaitu faktor yang berhubungan dengan fungsi alat-alat indra individu yang kepekaannya ikut menentukan respon individu dalam belajar.
- 3) Faktor lingkungan, yaitu faktor yang secara psikologis mempengaruhi proses secara keseluruhan.

Bamister (Wirawan, 1999) menjelaskan bahwa batas-batas sirkulasi dan faal pada latihan otot penting, namun faktor psikologi di luar lingkup faallah yang bakal membedakan kalah atau menang dan yang akan menentukan bagaimana seorang atlet dapat mendekati diri pada batas puncak penampilan.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai prestasi yang maksimal itu dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu bukan hanya faktor internal atau dari dalam atlet itu sendiri, namun juga ada faktor eksternal yang meliputi sarana dan prasarana olahraga, pelatih, dan program latihan. Kepercayaan diri dan Prestasi Atlet. Rasa percaya diri (*self confidence*) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self fulfilling prophecy*) dan keyakinan diri (*self efficacy*). Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olah raga seperti yang diharapkan (Setiadarma, 2000).

Lauster (1978) menjelaskan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan

sopan dalam berinteraksi dengan orang dan memiliki dorongan untuk berprestasi.

Dengan menurunnya prestasi olahraga nasional saat ini, semua cabang olahraga melakukan pembenahan dan evaluasi terhadap turun naiknya prestasi atlet olahraga, dan tidak terkecuali atlet cabang olahraga beladiri taekwondo. Oleh karena itu, dengan diketahuinya faktor-faktor yang berpengaruh terhadap prestasi taekwondo baik secara langsung maupun tidak langsung, diharapkan dapat dijadikan acuan dalam mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan prestasi taekwondo. Faktor fisik (usia, berat dan tinggi badan), latar belakang keluarga, sarana prasarana yang disediakan di tempat latihan (dojang) atau diluar dojang, komitmen atlet untuk latihan dengan teratur dan disiplin diasumsikan dapat berpengaruh langsung ataupun tidak langsung melalui motivasi terhadap prestasi taekwondo.

2.2 Taekwondo

Tae Kwon Do yang berasal dari Korea secara bebas diartikan, Tae Kwon Do berarti seni dari tendangan dan pukulan (dengan tangan dan kaki) (Lee, 2002). Secara harafiah, berarti *tae* (mendorong, melompat atau menghancurkan dengan kaki), *kwon* (memukul atau menghancurkan dengan pukulan atau tangan), *do* (jalan, cerita, seni). Berdasarkan pengertian ini dapat diketahui bahwa Tae Kwon Do merupakan olahraga bela diri yang mengutamakan pukulan dan tendangan, Tae Kwon Do merupakan salah satu cabang olahraga yang diharapkan bisa membina generasi muda Indonesia menjadi pribadi yang sehat, tangguh dan mandiri dalam menghadapi tantangan hidup di masa-masa yang akan datang.

Taekwondo adalah olahraga bela diri modern yang berakar pada bela diri tradisional Korea. Tae Kwon Do yang terdiri dari 3 kata: *tae* berarti

kaki/menghancurkan dengan teknik tendangan, kwon berarti tangan/menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta do yang berarti seni/cara mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara sederhana, Tae Kwon Do berarti seni atau cara mendisiplinkan diri/seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Kini Taekwondo Indonesia telah berkembang di berbagai propinsi di Indonesia dan telah dipertandingkan resmi di arena PON. Tiga materi penting dalam berlatih Tae Kwon Do adalah Poomse, Kyukpa dan Kyoruki.

- 1) Poomse atau rangkaian jurus adalah rangkaian teknik gerakan dasar dan pertahanan diri, yang dilakukan melawan lawan yang imajiner, dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan poomse didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea.
- 2) Kyukpa atau teknik pemecahan benda keras adalah latihan teknik dengan memakai sasaran/obyek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Obyek sasaran yang biasanya dipakai antara lain papan kayubatu bata, genting, dan lain-lain. Teknik tersebut dilakukan dengan teknik tendangan, pukulan, sabetan, bahkan tusukan jari tangan.
- 3) Kyoruki atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar tau poomse, di mana dua orang yang bertarung saling mempraktekan teknik serangan dan teknik mempertahankan diri.

Dasar-dasar tae kwon do terentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh kita untuk menghadapi lawan. Dasar-dasar tae kwon do terdiri dari 5 komponen dasar, yaitu:

- 1) Bagian tubuh yang menjadi sasaran (Keup So).
- 2) Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan.
- 3) Sikap kuda-kuda (Seogi).
- 4) Teknik bertahan/menangkis (Makki).
- 5) Teknik serangan (Kongkyok Kisul) yang terdiri dari Pukulan/Jierugi (Punching), Sabetan/Chigi (Striking), tusukan/Chierugi (Thrusting), Tendangan/Chagi (Kicking).

Olahraga taekwondo pastinya memakai sabuk, di tiap warna sabuk yang dipakai itu memiliki arti tersendiri. Berikut ini merupakan urutan sabuk serta arti dari warna sabuk tersebut

1) Sabuk Putih (Geup 10)

Sabuk putih merupakan tingkat sabuk yang paling rendah, digunakan oleh para taekwondoin pemula. Warna putih sendiri melambangkan kesucian, dasar dari semua warna atau sebagai permulaan. Materi yang diajarkan pada sabuk putih masih cukup mudah, mulai dari pukulan dasar, tendangan dasar, kuda-kuda, serta kita juga diajarkan satu materi untuk ujian kenaikan tingkat yaitu Gibbon Aremaki.

2) Sabuk Kuning (Geup 9)

Warna sabuk berikutnya adalah kuning. Warna kuning melambangkan bumi yang berarti ditingkat ini mulai ditanamkan dasar-dasar taekwondo dengan kuat. Materi yang diajarkan juga mulai meningkat.

3) Sabuk Kuning Strip Hijau (Geup 8)

Tingkatan selanjutnya adalah sabuk kuning strip hijau. Pada tingkat ini para taekwondoin diajarkan beberapa tendangan yang bervariasi. Yang

berarti tendangan yang telah diajarkan pada tingkat sabuk kuning dipadukan dengan beberapa step.

4) Sabuk Hijau (Geup 7)

Berikutnya adalah warna hijau. Warna hijau melambangkan hijaunya pepohonan. Pada saat inilah dasar taekwondo mulai ditumbuh kembangkan. Saat tingkat sabuk ini para taekwondoin mulai diajarkan untuk fighting atau bertanding.

5) Sabuk Hijau Strip Biru (Geup 6)

Warna sabuk selanjutnya adalah hijau strip biru. Pada tingkatan ini tiap taekwondoin akan mendapat latihan yang lebih berat lagi. Karena telah mencapai tingkat sabuk hijau keatas dan sudah dianggap sebagai senior.

6) Sabuk Biru (Geup 5)

Sabuk berikutnya adalah biru. Warna biru melambangkan birunya langit yang menyelimuti bumi dan seisinya. Ini berarti kita harus mulai mengetahui apa yang telah kita pelajari selama ini. Materi yang diberikan juga bervariasi.

7) Sabuk Biru Strip Merah (Geup 4)

Selanjutnya adalah tingkatan sabuk biru strip merah. Pada tingkatan ini, para taekwondoin akan diajarkan satu jurus tambahan atau yang biasa disebut taegeuk V. Dan pada tingkatan ini, juga diajarkan teknik menghadapi lawan dengan berbagai variasi.

8) Sabuk Merah (Geup 3)

Sabuk berikutnya adalah sabuk merah. Warna merah sendiri melambangkan matahari yang berarti kita mulai menjadi pedoman bagi orang lain. Seorang taekwondoin pada tingakat sabuk ini sudah bisa disebut sebagai asisten pelatih.

9) Sabuk Merah Strip Hitam I dan Strip Hitam II (Geup 2-1)

Untuk sabuk selanjutnya yaitu merah strip hitam I (Geup 2) dan merah strip hitam II (Geup 1), pada tingkatan ini para taekwondoin tinggal mempelajari sisa-sisa ilmu taekwondo yang belum dipelajari.

10) Sabuk Hitam

Sabuk hitam melambangkan akhir , kedalaman kematangan dalam berlatih dan penguasaan diri kita takut dan kegelapan. Pada saat sabuk ini taekwondoin sudah mencapai tingkatan guru atau biasa disebut Sabeum di Taekwondo.

TINGKATAN	WARNA	JURUS	WAKTU LATIHAN (*)	USIA MINIMAL
10		BASIC 1 & 2	3 BULAN	
9		BASIC 3	3 BULAN	
8		TAEGEUK 1	3 BULAN	
7		TAEGEUK 2	3 BULAN	
6		TAEGEUK 3	3 BULAN	
5		TAEGEUK 4	3 BULAN	
4		TAEGEUK 5	3 BULAN	
3		TAEGEUK 6	3 BULAN	
2		TAEGEUK 7	3 BULAN	
1		TAEGEUK 8	6 BULAN	
POOM 1		KORYO	-	-
DAN - 1		KORYO	18 BULAN	15 TAHUN
DAN - 2		GEUMGANG	24 BULAN	18 TAHUN
DAN - 3		TAEBAEK	36 BULAN	20 TAHUN
DAN - 4		PYONGWON	48 BULAN	23 TAHUN
DAN - 5		SPIN	-	27 TAHUN

Gambar 2.1 Kategori Sabuk Taekwondo

2.3 Pengertian PPLOP

PPLOP adalah singkatan dari Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar yang didirikan sejak 1984 oleh Direktorat Keolahragaan, Dirjen Pendidikan dan Kebudayaan. PPLOP didirikan sebagai salah satu alternatif melakukan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga guna mencapai hasil optimal.

Ciri paling menonjol pada proses pendidikan dan pelatihan PPLOP adalah mengombinasikan antara sistem pembelajaran dengan sistem pelatihan untuk olahragawan. Artinya, PPLOP menjadi sangat penting dan strategis. Selain peningkatan prestasi olahraga yang didambakan masyarakat, tetapi tidak mengabaikan prestasi akademik sebagai upaya menyongsong masa depan.

Untuk bisa masuk menjadi atlet PPLOP, selain masih berstatus pelajar, usianya minimal 14 tahun dan lulus seleksi yang begitu ketat. "Mereka juga harus siap mengikuti latihan yang begitu ketat dan sekolah serta rela berpisah dari orangtua, menginap di asrama PPLOP. PPLOP saat ini ada di 34 provinsi. Keberadaan mereka dikelola dinas olahraga setempat dan ragam olahraga yang dibina disesuaikan dengan sumber daya yang tersedia di daerah bersangkutan. Atlet-atlet terbaik dari masing-masing PPLOP akan disalurkan ke sekolah khusus olahragawan di Ragunan, Jakarta Selatan. Dana yang dikucurkan untuk lembaga ini mencapai sekitar Rp 100 miliar per tahun. PPLOP sudah memiliki sistem yang mengakar dan jenjang pembinaan yang jelas, dari tingkat daerah sampai nasional. Jadi tidak ada alasan PPLOP sampai harus dihilangkan. Sekarang kami sedang melakukan konsolidasi dan mencari formulasi yang lebih tepat bentuk pembinaan dan jenjang prestasi untuk PPLOP.

2.4 Self Efficacy

2.4.1 Pengertian Self Efficacy

Konsep Bandura (dalam McMartin, 1995: 121). Tentang *self efficacy* berkenaan dengan harapan bahwa kita mempunyai kemampuan untuk mencapai tujuan kita. *Self efficacy* sendiri adalah suatu kepercayaan bahwa kita mempunyai ketrampilan bertingkah laku yang dibutuhkan untuk sukses pada situasi tertentu. Menurut Bandura (1997: 80) perasaan *self efficacy* tidak hanya mengurangi kekhawatiran dan hambatan awal, tapi juga merupakan harapan untuk sukses pada akhirnya. Bandura (dalam Nawangsari, 2001: 80) mendefinisikan *Self efficacy* sebagai suatu pendapat atau keyakinan yang dimiliki seseorang mengenai kemampuannya dalam menampilkan suatu bentuk perilaku, dan hal ini berhubungan dengan situasi yang dihadapi oleh seseorang dan menepatkannya sebagai elemen kognitif dalam pembelajaran sosial.

Baron dan Byrne (Ghufron dan Rinaswita, 2010) juga mendefinisikan *self-efficacy* sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan. Sedangkan menurut Woolfolk (Andiny, 2008: 7) menyatakan bahwa secara umum *self-efficacy* adalah penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri atau tingkat keyakinan mengenai seberapa besar kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas tertentu untuk mencapai hasil tertentu. Berdasarkan definisi-definisi di atas, *self-efficacy* dapat didefinisikan sebagai keyakinan seorang individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi hambatan guna mencapai tujuan yang diinginkan.

Menurut Alwisol (2004; 360) *Self Efficacy* adalah persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus dirinya dapat berfungsi dalam situasi tertentu. *Self Efficacy* berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. *Self Efficacy* merupakan penilaian diri, apakah kita dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. *Self Efficacy* ini berbeda dengan aspirasi atau cita-cita, karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya dapat dicapai, sedangkan *efficacy* menggambarkan penilaian kemampuan diri. Menurut Young (dalam Rachmawati, 2012: 18), individu dengan *self-efficacy* tinggi percaya bahwa ia dapat mengerjakan sesuatu sesuai dengan tuntutan situasi dan memiliki harapan yang realistis. Namun apabila harapan yang dimaksud tidak masuk akal, maka kemungkinan ia akan menjumpai serangkaian penilaian yang buruk, bahkan mungkin hingga titik 0 (nol). Kondisi ini memberikan dampak negatif terhadap individu tersebut karena dapat mengarahkan dirinya ke dalam kondisi depresi.

Lebih lanjut lagi Crick & Dodge (Kurniawan, 2004) menjelaskan keyakinan diri merupakan representasi mental individu atas realitas, terbentuk oleh pengalaman-pengalaman masa lalu dan masa kini, dan disimpan dalam memori jangka panjang. Yang mana skema-skema spesifik, keyakinan-keyakinan, ekspektansi-ekspektansi yang terintegrasi dalam sistem keyakinan akan mempengaruhi interpretasi individu terhadap situasi spesifik. Proses interpretasi individu terhadap situasi spesifik ini pada gilirannya diprediksi akan mempengaruhi perilaku seseorang.

2.4.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Efficacy*

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self-efficacy* seseorang. Menurut Bandura dan Nancy (1977: 288), "*Expectations of personal efficacy stem from four main sources of information include performance accomplishments, the vicarious experiences of observing others succeed through their efforts, verbal persuasion that one possesses the capabilities to cope successfully, and states of physiological arousal from which people judge their level of anxiety and vulnerability to stress*". Berdasarkan pernyataan tersebut, terlihat bahwa *self-efficacy* berasal dari empat sumber informasi yang meliputi pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, persuasi verbal, dan kondisi fisiologis. Berikut ini merupakan empat sumber informasi *self-efficacy* menurut Bandura yang dijelaskan secara lebih rinci:

1) Pengalaman keberhasilan (*mastery experience*)

Sumber informasi ini memberikan pengaruh besar pada *self-efficacy* individu karena didasarkan pada pengalaman-pengalaman pribadi individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan. Pengalaman keberhasilan akan menaikkan *self-efficacy* dari individu, sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkannya.

2) Pengalaman orang lain (*vicarious experience*)

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan *self-efficacy* individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukan.

3) Persuasi verbal (*verbal persuasion*)

Pada persuasi verbal, individu diarahkan dengan saran, nasihat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki yang dapat membantu mencapai tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan.

4) Kondisi fisiologis (*physiological state*)

Individu akan mendasarkan informasi mengenai kondisi fisiologis mereka untuk menilai kemampuannya. Ketegangan fisik dalam situasi yang menekan dipandang individu sebagai suatu tanda ketidakmampuan karena hal itu dapat melemahkan performansi kerja individu tersebut. Selain keempat sumber *self-efficacy* yang telah dijelaskan sebelumnya, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat *self-efficacy* seseorang.

Menurut Bandura (Andiny, 2008: 9), tingkat *self-efficacy* seseorang dipengaruhi oleh sifat dari tugas yang dihadapi individu, insentif eksternal (*reward*) yang diterima individu dari orang lain, status atau peran individu dalam lingkungannya dan Informasi tentang kemampuan diri yang dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Sifat dari tugas yang dihadapi individu, dalam hal ini meliputi tingkat kesulitan dan kompleksitas dari tugas yang dihadapi. Semakin sedikit jenis tugas yang dapat dikerjakan dan tingkat kesulitan tugas yang relatif mudah, maka makin besar kecenderungan individu untuk menilai rendah kemampuannya sehingga akan menurunkan *self-efficacy*. Sebaliknya, apabila orang tersebut mampu menyelesaikan bermacam-macam tugas

dengan tingkat kesulitan yang berbeda, maka individu akan menilai dirinya mempunyai kemampuan sehingga akan meningkatkan *self-efficacy* yang dimilikinya.

- 2) Memisahkan kinerja yang terjadi di masa lalu dengan kegiatan atau aktivitas yang sedang dihadapi. Hal ini penting untuk dilakukan karena individu harus banyak belajar dari apa yang telah terjadi di masa lalu, bahwa misalnya dirinya tidak boleh melakukan kesalahan dan kegagalan yang sama. Kegagalan di masa lalu adalah suatu cara untuk dapat mengembangkan strategi yang lebih baik lagi dalam berusaha di masa sekarang dan yang akan datang.
- 3) Menjaga hasil kinerja yang baik yang sudah dimiliki. Memiliki kesadaran akan kesuksesan yang telah didapat adalah penting artinya untuk tidak menjadi lengah dan tetap fokus terhadap tujuan-tujuan lainnya di masa mendatang.
- 4) Membuat daftar situasi atau keadaan mulai dari yang paling sulit ke yang paling mudah dihadapi, keyakinan bahwa individu dapat menguasai situasi dan menghasilkan hasil-hasil yang positif.

2.4.3 Aspek-aspek *Self Efficacy*

Menurut Corini (1994:368) aspek-aspek *Self Efficacy* adalah:

- 1) Kognitif

Merupakan keyakinan untuk memikirkan keyakinan seseorang untuk memikirkan cara-cara yang dapat digunakan dan merancang tindakan yang akan diambil untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Asumsi yang timbul pada aspek kognitif adalah semakin efektif keyakinan seseorang

dalam analisis berpikir dan dalam berlatih mengungkapkan ide-ide atau gagasan-gagasan pribadi, maka akan mendukung seseorang bertindak dengan tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

2) Motivasi

Merupakan keyakinan seseorang untuk dapat memotivasi diri melalui pikirannya untuk melakukan tindakan dan keputusan dalam mencapai tujuan yang diharapkannya. Tiap orang berbeda memotivasi diri dengan menetapkan keyakinannya pada tindakan yang akan dilakukan, merencanakan tindakan yang akan ditralisasikan. Motivasi dalam *self efficacy* digunakan untuk memprediksikan kesuksesan dan kegagalan seseorang.

3) Afeksi

Keyakinan untuk mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Afeksi terjadi secara alami untuk mencapai tujuan yang diharapkannya. Afeksi terjadi secara alami pengalaman emosional. Afeksi ditujukan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan dpresif yang menghalangi pola-pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan.

4) Seleksi

Merupakan keyakinan seseorang untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Seleksi tingkah laku mempengaruhi perkembangan personal. Asumsi yang timbul pada aspek ini tingkah laku membuat orang tidak percaya diri bingung dan mudah menyerah ketika menghadapi situasi sulit.

Sedangkan menurut Bandura (dalam Smet, 1994:189) dan Bandura (1977;79) aspek-aspek *Self efficacy* adalah sebagai berikut:

1) *Outcome Expectancy*

Merupakan harapan terhadap kemungkinan hasil dari suatu perilaku. *Outcome Expectancy* didefinisikan sebagai suatu perkiraan bahwa tingkah laku atau tindakan tertentu akan menyebabkan akibat tertentu yang bersifat khusus

2) *Efficacy Expectancy*

Bahwa harapan akan dapat membentuk perilaku secara tepat. Suatu keyakinan bahwa seseorang akan berhasil dalam bertindak sesuai dengan hasil yang diharapkannya. Aspek ini menentukan seberapa banyak usaha yang dikeluarkan dan berapa lama mereka akan bertahan dalam menghadapi halangan atau hambatan. *Efficacy Expectancy* tergantung pada situasi dan beberapa informasi yang berupa persepsi dari hasil suatu tindakan yang didapatkan melalui kehidupan, modeling, persuasi verbal, dan keadaan emosi yang mengancam.

3) *Outcome Value*

Merupakan nilai hasil yang mempunyai arti dari kosekuensi-konsukensi yang terjadi bila suatu perilaku dilakukan.

2.4.4 Pengaruh *Self Efficacy* terhadap Manusia

Menurut Hidayat (2011: 157), apapun faktor yang memengaruhi sebuah perilaku, pada dasarnya berakar pada keyakinan bahwa mereka dapat mencapai target yang diharapkan. Orang yang memiliki *self-efficacy* cenderung memilih tugas-tugas atau kegiatan-kegiatan yang membuat mereka merasa kompeten dan percaya diri, dan sebaliknya akan menghindari kegiatan yang mereka

anggap tidak dapat diselesaikan. Apabila seorang individu memiliki keyakinan diri yang besar untuk dapat menyelesaikan suatu masalah, ia cenderung memiliki usaha yang lebih hingga mencapai tujuan yang diinginkan. Bandura menjelaskan bahwa *self-efficacy* seseorang akan mempengaruhi tindakan, upaya, ketekunan, fleksibilitas, dan realisasi tujuan dari individu sehingga *self-efficacy* yang terkait dengan kemampuan seseorang seringkali menentukan *outcome* sebelum tindakan terjadi. Seseorang dengan *self-efficacy* yang tinggi mampu meningkatkan upaya dan selalu optimis dalam melakukan suatu kegiatan. Mereka akan terus berusaha untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

2.4.5 Fungsi Self Efficacy

Menurut Bandura persepsi diri atas *efficacy* yang berlangsung dalam diri individu keberadaanya merupakan fungsi yang menentukan bagaimana cara individu bertindak, memberikan pola-pola pemikiran dan reaksi emosi. Individu akan bertindak sesuai dengan *self-efficacy* yang dimiliki. Apabila *self-efficacy* yang dimiliki tinggi, ia akan terus meningkatkan upaya untuk dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi. Secara lebih rinci pengaruh dan fungsi *self-efficacy* tersebut adalah pemilihan perilaku. Bandura menjelaskan bahwa dalam kehidupan sehari-hari orang harus membuat keputusan untuk mencoba berbagai tindakan dan seberapa lama menghadapi kesulitan-kesulitan. Teori belajar sosial menyatakan bahwa permulaan dan pengaturan transaksi dengan lingkungan sebagian ditentukan oleh penilaian *self-efficacy*, orang cenderung menghindari situasi-situasi yang diyakini melampaui kemampuannya, akan tetapi dengan penuh keyakinan, mereka akan mengambil dan melakukan kegiatan yang diperkirakan dapat diatasinya. *Self-efficacy* yang mendorong individu untuk terlibat aktif dalam suatu kegiatan, akan mendorong perkembangan kompetensi.

Sebaliknya, *self-efficacy* yang mengarahkan individu untuk menghindari lingkungan dan kegiatan akan memperlambat perkembangan kompetensi dan melindungi persepsi diri yang negatif dari perubahan yang akan membangun individu. Jika hal ini terjadi, individu tersebut akan mengalami kesulitan untuk berkembang.

2.4.6 Karakteristik Atlet Taekwondo Wanita

Karakteristik atlet adalah keadaan dari atlet tersebut yang terdiri dari umur semakin muda umur maka akan semakin cepat proses pemulihannya. Karakteristik personal, setiap atlet memiliki sifat yang masing-masing berbeda. Seorang Atlet dengan sifat yang lebih berani dan memiliki daya juang yang tinggi akan memiliki masa pemulihan yang lebih cepat.

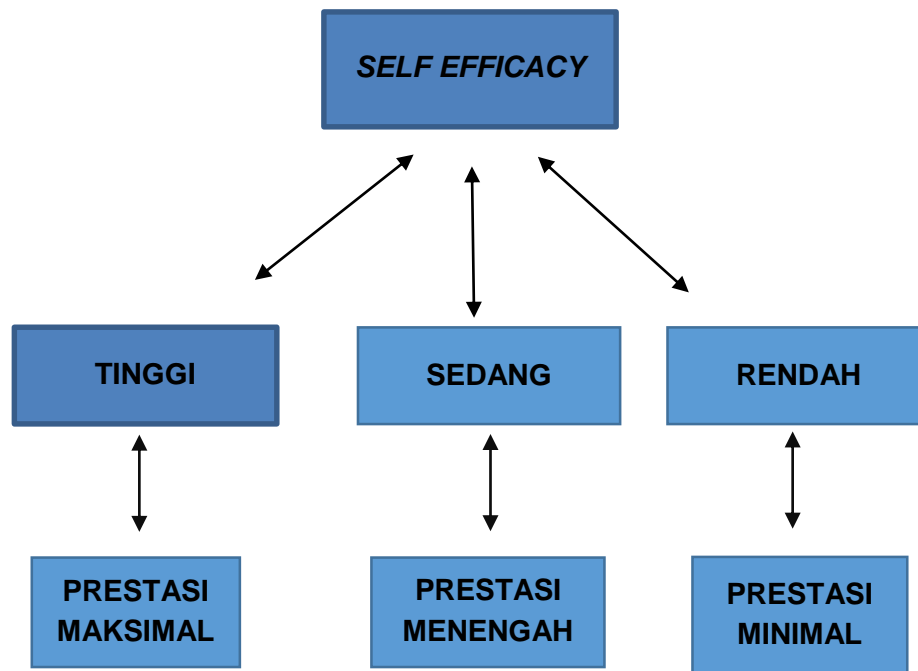
Pengalaman seorang Atlet yang pernah mengalami cedera yang sama maka masa pemulihannya akan lebih cepat. Begitu pula pada Atlet yang memiliki pengalaman bertanding lebih banyak akan memiliki kemampuan untuk berstrategi dalam proses pemulihan cideranya.

Tingkatkan latihan, atlet dengan tingkatan latihan yang lebih tinggi pasti sudah memiliki kemampuan kekuatan gerak yang lebih baik. Keadaan ini akan membuat proses pemulihan lebih baik teknik. Pola gerak normal adalah dasar dari prestasi pada olahraga. Pola gerak yang tidak normal akan menghasilkan tehnik yang salah dan rawan cedera berulang dan menghambat proses pemulihan.

Kompetisi yang intensif, atlet dengan kompetisi yang intensif sudah memiliki proses latihan yang teratur dan berkesinambungan. Pada atlet dengan keadaan ini proses pemulihan cedera akan lebih baik. Problem kesehatan dan General measures, ada beberapa atlet yang memiliki kemampuan pembekuan

darah dan proses penyembuhan luka yang lebih lambat. Pada atlet dengan kondisi ini proses penyembuhan akan lebih lambat.

2.5 Kerangka berfikir



Gambar 2.2 kerangka berfikir

Berdasarkan kerangka berfikir yang telah digambarkan, diketahui apabila atlet memiliki *self efficacy* yang tinggi akan mudah untuk mendapatkan prestasi yang maksimal, sedangkan atlet yang memiliki *self efficacy* di kategori sedang atlet tidak selalu memiliki prestasi yang tinggi ataupun rendah, sebaliknya apabila atlet memiliki *self efficacy* yang rendah maka akan sulit untuk mendapatkan prestasi yang maksimal. Ketahanan mental perlu dimiliki oleh setiap atlet untuk dapat menghadapi situasi – situasi kritis dalam suatu pertandingan. Setiap atlet selalu akan menghadapi

situasi psikologis, dengan mental yang kuat maka segala masalah psikologis tersebut dapat diperkecil dan diselesaikan. Keyakinan diri pada atlet perlu diperhatikan karena memikirkan keyakinan seseorang untuk memikirkan cara-cara yang dapat digunakan dan merancang tindakan yang akan diambil untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Tiap orang berbeda memotivasi diri dengan menetapkan keyakinannya pada tindakan yang akan dilakukan, merencanakan tindakan yang akan ditralisasikan. Motivasi dalam *self efficacy* digunakan untuk memprediksikan kesuksesan dan kegagalan seseorang.

2.6 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ialah “ada hubungan antara *self efficacy* dengan prestasi atlet taekwondo wanita di PPLOP Jawa Tengah”

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan, dapat diambil

- 1) *Self efficacy* atlet taekwondo wanita di PPLOP Jawa Tengah termasuk dalam kategori tinggi dan kognitif merupakan dimensi yang paling berpengaruh karena termasuk kedalam ketegori tinggi.
- 2) Prestasi atlet taekwondo wanita di PPLOP Jawa Tengah termasuk dalam kategori tinggi dan aktivitas merupakan aspek yang paling berpengaruh karena termasuk kedalam kategori tinggi.
- 3) Ada hubungan positif yang signifikan antara *self efficacy* dengan prestasi atlet taekwondo wanita di PPLOP Jawa Tengah tahun 2018. Hal ini menunjukkan bahwa tingginya *self efficacy* berpengaruh dengan tingginya prestasi atlet taekwondo wanita di PPLOP Jawa Tengah tahun 2018.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan dapat disarankan hal-hal sebagai berikut :

- 1) Bagi atlet dan pelatih

Melalui penelitian ini , diharapkan agar atlet dapat mengatur strategi tentang meningkatkan *self efficacy* untuk menunjang prestasi atlet taekwondo di PPLOP Jawa Tengah. Diharapkan kepada para atlet untuk dapat mempersiapkan diri baik dari segi fisik dan juga psikisnya sebelum menghadapi suatu pertandingan. Bahkan dianjurkan oleh penulis setiap

atlet dapat membuat daftar bagaimana dan apa yang harus dilakukan sebelum pertandingan seperti berlatih sesuai dengan waktu pertandingan, memahami kondisi lapangan pertandingan, apabila ada gangguan dalam pertandingan apa yang akan dilakukan, pola makan, dan juga pola istirahat yang teratur. Dianjurkan juga kepada para atlet untuk dapat mendalami latihan relaksasi atau meditasi sebelum pertandingan.

2) Bagi peneliti

Waktu pengambilan data hendaknya dilakukan pada saat menjelang pertandingan sehingga kondisi atlet benar-benar dalam persiapan menghadapi pertandingan. Selain itu juga disarankan untuk dapat melengkapi penelitian tersebut dengan observasi dan wawancara tidak hanya pada atlet saja melainkan juga kepada "*key person*" seperti pelatih atau orang tua atlet sehingga data dan hasil yang didapat lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito. (2007). *Mental Juara : Model Atlet Berprestasi*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Agung, D. I. (2004). *Suatu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri Panduan bagi Remaja yang masih mencari Jati Diri*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo Jakarta.
- Anwar, A. I. (2009). Hubungan antara Self Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas PSikologi Universitas Sumatera Utara.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ariyanto, C. A. (2007). Peran Dukungan Sosial dan Self Efficacy terhadap Motivasi Berprestasi pada Atlet Pencak Silat Pelajar Tingkat SMA/K di Kota Yogyakarta. *Humanitas Vo. 4 No. 2*.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Darama Pramudani Safitri, A. M. (2017). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Kejuaraan Nasional pada Atlet Tenis Lapangan PELTI Semarang. *Jurnal Empati Vol. 6 No. 2*.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Hadi, D. P. (2007). Ilmu Kepeleatihan Dasar. *Undang-undang republik Indonesia No. 3 Tahun 2005*. Semarang: CV. Cipta Prima Nusantara.
- Nurdidaya, S. (2012). Prestasi Olahraga Paralimpian Indonesia : kajian Perspektif Psikologi. . *Jurnal Iptek Olahraga 14 (3)*. Kementerian Pemuda dan Olahraga RI, 288-308.
- Pusat Bahasa, e. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT. Balai Pustaka.
- Rahayu, W. M. (2014). Hubungan anatara Self Efficacy dengan Penyesuaian pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas KAtolik Soegijapranata Semarang*.
- Rahmawati, A. (2015). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Penyesuaian Diri Santri Baru. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Rubianto, H. (2007). *Ilmu Kepeleatihan dasar*. Semarang: Cipta Prima Nusantara.
- Sardiman, A. M. (2001). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

- Satiadarma. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Setyobroto, S. (Pikolodi Olahraga). 2002. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Sobur, A. (2003). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Soemanto, W. (2006). *psikologi Pendidikan Landasan Kerja Pimpinan Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suryadi Y, V. (Tae Kwon Do Poomsae Tae Geuk). 2002. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Warsito, H. (2009). Hubungan antara Self Efficacy dengan Penyesuaian Akademik dan Prestasi Akademik. *Pedagogi Jurnal Ilmiah Pendidikan Vol. IX. No. 1*, 36.
- Winda Septa Riari, Y. A. (2014). Hubungan antara Self Efficacy dan Kecemasan saat Presentasi pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi Vol. 12 No. 1*.
- Wirawan, Y. G. (1999). Rasa Percaya Didi, Motivasi, dan Kecemasan Olahraga Bulu tangkis. *Jurnal Psikologika nomer 8 Tahun IV*, 5-14.
- Yulianto, F. d. (2006). Kepercayaan Diri dan Prestasi Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Diponogoro No. 1 Tahun 3*, 55-62.

LITERATUR INTERNET

- Amika Singh. Online at <http://www.redaksi.xyz/2012/04/olahraga-bisameningkatkanprestasi.html?m=1>
- Definisi dan pengertian. Online at <http://definisipengertian.com/2012/pengertian-definisi-prestasi-menurutpara-ahli/>