

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN PERFORMA BERTANDING PADA ATLET BELA DIRI DI KOTA SEMARANG

Dhea Silviana Handayani¹, Endang Sri Indrawati¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

dheasilviana263@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini menyelidiki hubungan antara efikasi diri dan performa bertanding pada atlet bela diri di Kota Semarang. Efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam menyelesaikan tugas tertentu atau mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam konteks olahraga, ini mencakup kepercayaan atlet pada kemampuannya menguasai teknik, menghadapi lawan, dan mengelola tekanan kompetisi. Sementara itu, performa bertanding adalah hasil dari interaksi berbagai faktor, termasuk kemampuan individu, strategi yang diterapkan, serta kondisi mental saat bertanding. Studi kuantitatif ini melibatkan 131 atlet bela diri aktif KONI Kota Semarang, dipilih melalui *cluster random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan Skala Efikasi Diri (23 aitem) dan Skala Performa Bertanding (26 aitem), kemudian dianalisis dengan regresi linear sederhana dan korelasi *Spearman's rho*. Hasil menunjukkan hubungan positif signifikan antara efikasi diri dan performa bertanding ($r=0,692$; $p<0,001$), mengindikasikan bahwa efikasi diri yang lebih tinggi berkorelasi dengan performa yang lebih baik. Mayoritas atlet memiliki efikasi diri dan performa yang tinggi atau sangat tinggi. Tidak ditemukan perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin atau usia. Penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan efikasi diri dalam program pelatihan untuk mengoptimalkan potensi atlet dan mencapai prestasi.

Kata kunci: Efikasi Diri; Performa Bertanding; Atlet Bela diri

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND COMPETITION PERFORMANCE IN MARTIAL ARTS ATHLETES IN SEMARANG CITY

Dhea Silviana Handayani¹, Endang Sri Indrawati¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

dheasilviana263@gmail.com

ABSTRACT

This study investigates the relationship between self-efficacy and competition performance among martial arts athletes in Semarang City. Self-efficacy is defined as an individual's belief in their ability to successfully complete a specific task or achieve a desired goal. In the context of sports, this includes athletes' confidence in their ability to master techniques, face opponents, and manage competitive pressure. Meanwhile, competition performance is the result of the interaction of various factors, including individual ability, applied strategies, and mental condition during competition. This quantitative study involved 131 active martial artists from KONI Semarang City, selected through cluster random sampling. Data were collected using the Self-Efficacy Scale (23 items) and the Competition Performance Scale (26 items), then analyzed using simple linear regression and Spearman's rho correlation. The results showed a significant positive relationship between self-efficacy and competition performance ($r=0.692$; $p<0.001$), indicating that higher self-efficacy correlates with better performance. The majority of athletes had high or very high self-efficacy and performance. No significant differences were found based on gender or age. This study emphasizes the importance of developing self-efficacy in training programs to optimize athletes' potential and achieve performance.

Keywords: Self-Efficacy; Competitive Performance; Martial Arts Athlete

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Satu dari beragam jenis aktivitas fisik yang umum dilakukan oleh berbagai kelompok masyarakat serta kalangan usia, mulai dari anak sampai dewasa, baik pria ataupun wanita, kegiatan ini dilakukan secara terencana dan bertujuan untuk mengembangkan serta memperkuat potensi fisik, mental, dan sosial individu, merupakan pengertian dari Olahraga (Zulva & Raharjo, 2022). Selain itu Olahraga menurut Yuda & Setiawan (2024) suatu upaya atau suatu kebutuhan yang dilakukan dalam kehidupan setiap manusia untuk membentuk menjadi individu yang sehat jasmani serta rohani, selain itu membentuk menjadi manusia yang berkualitas dengan memiliki watak kepribadian disiplin dan sportifitas yang tinggi. Sehat dan bugar harus dipelihara dan bahkan ditingkatkan karena merupakan kebutuhan mendasar dalam segala aktivitas kehidupan.

Menurut Undang-undang Nomor 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Tahun 2005 olahraga terbagi atas tiga yakni, olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan atau pendidikan jasmani merupakan pendidikan dengan tertib dan kesinambungan yang memiliki maksud pengetahuan dan kebugaran jasmani serta keterampilan. Olahraga rekreasi biasanya dilakukan oleh masyarakat pada berbagai usia tanpa terkecuali dengan menyesuaikan kemampuan dan hobi dengan maksud untuk mencapai kesejahteraan serta kesehatan optimal. Selanjutnya olahraga prestasi dapat membangun serta mengembangkan atlet-atlet yang memiliki potensi melalui konsep bertahan dalam kompetisi menyesuaikan ketentuan yang telah disepakati dan memiliki tujuan menggapai prestasi yang tinggi. Prestasi

adalah suatu pencapaian yang diharapkan oleh pelatih, dan suatu tim olahraga, tidak hanya seorang atlet. Menurut Giriwijoyo & Sidik (2013) prestasi olahraga merupakan kemampuan maksimal pada fisik seorang atlet di waktu tertentu dalam suatu cabang olahraga tertentu, salah satunya adalah olahraga bela diri.

Menurut Nisa & Jannah (2021) Olahraga bela diri merupakan bentuk aktivitas fisik yang melibatkan interaksi langsung antar praktisi, di mana teknik-teknik bertahan dan menyerang digunakan tanpa adanya pembatas atau penghalang. Dalam hal ini, para peserta terlibat dalam kontak fisik langsung satu sama lain. Terdapat beragam jenis seni bela diri yang dikenal luas, mencakup berbagai gaya dan tradisi dari berbagai belahan dunia. Beberapa contoh yang populer di Indonesia dan internasional termasuk pencak silat, tarung derajat, serta taekwondo, seni bela diri yang asalnya dari Korea yang telah mendapatkan pengakuan dunia. Selain itu, masih banyak lagi variasi dan aliran olahraga bela diri lainnya yang memperkaya keberagaman olahraga ini di seluruh dunia. Menurut Hasrun (2018) olahraga bela diri merupakan olahraga *body contact*, pada olahraga bela diri gerakan kaki dan gerakan tangan digunakan untuk melindungi diri pada saat menghadapi suatu pertandingan merupakan kombinasi gerakan tubuh pada atlet yang telah tersusun secara sistematis.

Olahraga bela diri sudah menjadi bagian penting dari budaya masyarakat sejak dulu, baik sebagai aktivitas individu maupun kelompok. Definisi bela diri telah berkembang seiring waktu, tetapi intinya tetap sama, yaitu menggabungkan teknik menyerang dan bertahan. Setiap jenis bela diri memiliki keunikan dan kelebihan sendiri, yang mencerminkan sejarah dan budaya tempatnya berasal. Popularitas olahraga bela diri modern menunjukkan betapa pentingnya olahraga ini dalam membentuk karakter dan kesehatan masyarakat. Selain sebagai aktivitas fisik, bela diri juga menjadi sarana untuk meraih prestasi, baik untuk diri sendiri maupun untuk negara.

Prestasi atlet, menurut Andrianto & Khoirunnisa (2017) merupakan hasil dari kerja keras, dedikasi, dan kemampuan dalam menghadapi berbagai tantangan selama kompetisi.

Olahraga bela diri sudah lama menjadi bagian fundamental dari budaya serta masyarakat Indonesia, termasuk di Kota Semarang. Sebagai salah satu cabang olahraga yang memadukan keterampilan fisik dan mental, bela diri tidak sebatas berfungsi sebagai sarana agar memelihara kebugaran dan pertahanan diri, namun juga sudah berkembang menjadi olahraga kompetitif yang dipertandingkan di berbagai tingkat kejuaraan. Dalam Prabowo dkk. (2022) mengatakan kompetisi berfungsi sebagai indikator kemampuan seorang atlet setelah menjalani berbagai latihan, baik dalam aspek fisik, teknik, maupun taktik, sebagai persiapan untuk meraih kemenangan dalam pertandingan.. Dalam konteks kompetitif ini, performa atlet saat bertanding menjadi aspek penting yang menentukan kesuksesan mereka dalam kompetisi. Dalam konteks olahraga prestasi, menjadi kewajiban untuk memberikan hasil terbaik bagi daerah, bangsa, negara, dan terutama diri sendiri. Prestasi olahraga Indonesia memiliki dampak positif dalam meningkatkan reputasi dan kredibilitas suatu daerah serta negara di mata dunia (Alim, 2007)

Prestasi olahraga telah menjadi salah satu indikator kualitas, mutu, dan tingkat kesejahteraan suatu daerah bahkan negara. Pencapaian prestasi olahraga yang tinggi oleh suatu bangsa dapat menjadi cerminan umum tentang kualitas penduduk dan tingkat kesejahteraan yang baik. Hal ini terlihat jelas dalam berbagai event olahraga multi cabang sepanjang sejarah (Ilham, 2024). Atlet yang berfokus dalam cabang olahraga tertentu untuk mendapatkan suatu prestasi, baik di tingkat lokal, nasional, sampai internasional, harus memiliki tingkat kebugaran fisik dan keterampilan yang dimiliki lebih tinggi dibandingkan dengan individu non-atlet dalam bidang olahraga yang

mereka geluti. Pencapaian prestasi memerlukan latihan yang konsisten (Lhaksana, 2011).

Pemerintah Indonesia, lewat UU Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, menetapkan kerangka kerja bagi pengembangan olahraga prestasi, termasuk bela diri. Menurut undang-undang ini, olahraga bela diri prestasi adalah bagian dari sistem pembinaan atlet yang dilakukan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan. Dalam olahraga bela diri, terdapat berbagai cabang yang telah berkembang pesat di Indonesia, salah satunya pada Kota Semarang. Ini mencakup olahraga bela diri yaitu karate, judo, taekwondo, pencak silat, gulat, hapkido, kempo, *kick boxing*, tarung derajat, tinju, wushu, sambo, jujitsu dan muaythai. Masing-masing cabang ini telah menjadi bagian penting dari program olahraga prestasi nasional, sering menyumbangkan medali dalam kompetisi multi-event regional dan internasional.

Kota Semarang, yakni ibu kota Provinsi Jawa Tengah, telah menjadi titik utama perkembangan olahraga bela diri yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Dengan populasi sekitar 1,6 juta jiwa pada tahun 2023, kota ini menyediakan basis yang kuat untuk pengembangan atlet di berbagai cabang bela diri (BPS Kota Semarang, 2023). Semarang memiliki infrastruktur olahraga yang memadai, termasuk gelanggang olahraga dan pusat pelatihan yang mendukung perkembangan atlet bela diri dalam cabang-cabang seperti pencak silat, karate, taekwondo, dan wushu.

Dilansir dari *website* KONI Kota Semarang, Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kota Semarang memainkan peran krusial dalam pengembangan atlet bela diri di kota ini. KONI Kota Semarang secara aktif mengkoordinasikan program pembinaan dan pelatihan untuk berbagai cabang olahraga bela diri, bekerja sama dengan perguruan dan klub-klub lokal. Menurut laporan tahunan KONI Kota Semarang, jumlah atlet bela diri yang terdaftar di bawah naungan mereka meningkat sebesar 20%

dari tahun sebelumnya, menunjukkan pertumbuhan minat yang signifikan terhadap olahraga bela diri di kalangan pemuda Semarang. Pencak silat, sebagai seni bela diri asli Indonesia, memiliki akar yang kuat di Semarang dengan keberadaan perguruan-perguruan ternama seperti Persaudaraan Setia Hati Terate dan Perisai Diri (Sulistiyono, 2022). Sementara itu, karate dan taekwondo juga berkembang pesat dengan adanya klub-klub yang aktif dan pelatih bersertifikasi nasional (Pratama, 2023). Wushu, meskipun relatif baru, telah menunjukkan perkembangan yang menjanjikan dengan prestasi atlet Semarang di tingkat nasional (Nurwanda, 2021)

Pemerintah Kota Semarang, bekerja sama dengan KONI Kota Semarang, telah menunjukkan komitmen yang kuat dalam mendukung perkembangan atlet bela diri melalui program pembinaan dan pendanaan yang konsisten. Pada tahun 2023, anggaran untuk pembinaan atlet meningkat sebesar 15% dibandingkan tahun sebelumnya, menunjukkan keseriusan pemerintah dan KONI dalam mengembangkan potensi atlet lokal dalam *website* Pemerintah Kota Semarang tahun 2023. Selain itu, prestasi atlet bela diri Semarang juga mulai diakui di tingkat nasional dan internasional. Kota Semarang dapat mempertahankan gelar juara umum pada PORPROV 2023, setelah mendapatkan gelar juara umum PORPROV 2018 dan PORPROV 2013, dengan mendapat sejumlah 186 medali emas, 138 medali perak serta 137 medali perunggu. Yang mana Perolehan medali emas tersebut melewati batas dari target 150 medali emas yang ditentukan KONI Kota Semarang. Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan dengan beberapa pelatih bela diri di Semarang, diketahui bahwa masih banyak potensi yang tidak dikerahkan secara maksimal meskipun cabang olahraga bela diri memberikan sumbangan medali terbanyak. Saat berlatih, atlet dapat menunjukkan performa yang baik, tetapi saat sedang bertanding atlet seringkali mengalami penurunan performa yang pada akhirnya tidak memberikan hasil memuaskan.

Menurut Cox (2012) orang yang mengikuti suatu pertandingan untuk mengadu kekuatan dan kemampuannya untuk mencapai suatu prestasi biasa disebut dengan Atlet. Karier sebagai atlet telah mendapatkan peningkatan popularitas yang besar di kalangan masyarakat Indonesia dalam beberapa waktu terakhir. Menjadi seorang atlet menawarkan kesempatan yang menarik untuk menggabungkan *passion* dengan profesi. Bagi banyak orang, ini merupakan cara ideal untuk mengubah kegemaran mereka menjadi karier yang menghasilkan, sekaligus memberikan mereka kesempatan untuk mencapai prestasi di tingkat nasional dan internasional. Selain itu, Setiyawan (2017) mengungkapkan bahwa atlet diartikan sebagai individu yang secara konsisten melakukan berbagai aktivitas untuk mengembangkan kekuatan fisik, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan kelenturan sebagai persiapan sebelum pertandingan dimulai. Individu dapat disebut atlet jika menekuni suatu cabang olahraga tertentu, memiliki pengalaman berkompetisi atau bertanding dan berprestasi pada suatu cabang olahraga (Zufri, 2017)

Penelitian yang telah dilakukan oleh Harsono (Matjan, 2009) menjelaskan bahwa atlet yang berhasil mencapai prestasi yang mengesankan biasanya didukung oleh beberapa faktor, termasuk potensi fisik yang kuat, penguasaan teknik dan taktik permainan yang baik selama kompetisi, karakter dan moral yang teruji, serta kesesuaian fisik dan mental dengan cabang olahraga yang mereka geluti. Selain itu, memiliki karakteristik disiplin berdedikasi dan ketekunan pada latihan, serta telah berpengalaman dalam hal berlatih dan mengikuti kompetisi selama bertahun-tahun. Di sisi lain, Bali (2015) menjelaskan beberapa faktor yang dapat memengaruhi prestasi atlet meliputi teknik, taktik, fisik dan aspek psikologis. Tiga faktor pertama dapat dipantau oleh pelatih, sementara faktor psikologis kerap kali diabaikan peranannya dalam pencapaian prestasi olahraga atlet. Didukung oleh penelitian yang dilakukan

Adisasmito (2007) menyatakan, pencapaian prestasi yang baik bagi seorang atlet tidak sebatas disebabkan oleh faktor fisik dan teknik, namun juga oleh aspek psikologis yang memiliki peranan sangat penting. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa faktor psikologis berkontribusi hingga 80% terhadap keberhasilan seorang atlet dalam meraih kemenangan. Selain itu dalam penelitian yang dilakukan oleh Herman dalam Soselisa (2018) mengatakan bahwa hasil pertandingan oleh faktor psikologis terutama pada mental memiliki persentase sebesar 50%, karena teknik dan taktik sebaik apapun pada atlet, akan hancur ketika atlet tersebut memiliki mental yang tidak pernah terlatih (Gunarsa, 2008)

Menurut Maulidya & Jannah (2021) kemampuan fisik dan teknik yang baik tidak dapat menjamin seorang atlet mendapatkan prestasi yang diinginkan. Peran psikologis pada seorang atlet membantu menghadapi tekanan - tekanan yang ada saat bertanding. Ketahanan mental yang dimiliki oleh atlet dikembangkan untuk mencapai kesuksesan dalam suatu pertandingan atau kompetisi. Wilson dkk. (2019) mengatakan, ketahanan mental pada atlet sangatlah penting untuk meraih keberhasilan dalam pertandingan. Menurut Prawitama & Aulia (2020) tingkat kepercayaan diri tinggi merupakan salah satu faktor kunci untuk meraih keberhasilan dalam berprestasi dan menjaga performa terbaik seorang atlet. Di sisi lain, Nicholls dkk. (2009) menyatakan bahwa faktor perkembangan seperti usia dan faktor pengalaman yang memiliki potensi untuk memengaruhi ketangguhan mental.

Menurut Effendi (2016) olahraga dan psikologi memiliki hubungan yang sangat erat, di mana psikologi olahraga menjadi cabang ilmu yang menelaah interaksi antara faktor psikologis dan performa atlet. Psikologi olahraga tidak hanya berpusat pada peningkatan performa fisik, tetapi juga pada pengembangan aspek mental yang penting bagi keberhasilan atlet. Dalam konteks ini, psikologi olahraga mencakup pemahaman

tentang performa fisik individu dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis dan perkembangan psikis, kesehatan, dan kesejahteraan individu memiliki keterlibatan dalam olahraga (Weinberg & Gould, 2015). Pada tahun 2004, Litbang KONI pusat mengidentifikasi sejumlah faktor yang dapat memengaruhi tinggi rendahnya keberhasilan dalam olahraga prestasi, antara lain kondisi sarana dan prasarana olahraga, situasi pertandingan, aspek psikologis atlet, keterampilan yang dimiliki atlet, kemampuan fisik, keadaan fisik, serta kemampuan dalam taktik dan strategi (Effendi, 2016). Menurut Anshel (Irwanto & Romas, 2019) tiga unsur yang utama memiliki keterkaitan satu dengan lainnya dalam mengkaji perilaku pada manusia dalam ranah psikologi olahraga yaitu diri atlet sendiri, pembina atau pelatih, dan lingkungan. Upaya untuk mengembangkan olahraga prestasi merupakan sebuah masalah yang rumit karena dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Jarvis (2005) menjelaskan psikologi olahraga terbagi menjadi dua yaitu *academic sport psychology* yang berfokus pada penelitian, kelanjutan keilmuan serta aktivitas saintifik lainnya dan *applied sport psychology* di mana upaya penerapan, praktek, dan pengaplikasian berbagai teori psikologis untuk meningkatkan *sport performance*. Barker dkk. (2016) menjelaskan bahwa psikologi olahraga memberikan manfaat juga pada organisasi olahraga karena menciptakan performa atlet pada saat berkompetisi, tidak hanya pada individu atlet atau tim. Weinberg & Gould (2015) menjelaskan bahwa “*Sport and exercise psychology is the scientific study of people and their behavior in sport and exercise context*” yang didalamnya berisi, keterampilan fisik individu dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis, memahami keterlibatan individu dalam olahraga memiliki efek terhadap perkembangan kesejahteraan psikis serta kesehatan, pendapat tersebut menunjukkan penampilan (*performance*) individu atlet dipengaruhi oleh faktor psikis yang bisa sifatnya langsung seperti adanya

ketegangan emosi berlebih sampai menyebabkan performa tidak maksimal dan faktor tidak langsung yakni pertengkaran yang menyebabkan ketegangan emosinya sebelum masuk arena pertandingan,

Performa ialah hasil keseluruhan yang dicapai individu dalam menjalankan tugas selama periode tertentu, yang mencakup target, sasaran, atau kriteria serta standar hasil kerja yang telah ditetapkan dan disepakati bersama sebelumnya. Menurut Samsonowa (2012), pengukuran kinerja yang dikenal dengan kata lain performa memiliki karakteristik umum yang mencakup semua hal yang berhubungan dengan efektivitas dan efisiensi. Kedua indikator ini menunjukkan tingkat pencapaian tujuan, di mana efektivitas dan efisiensi berfungsi sebagai ukuran sumber daya yang dipergunakan guna menggapai tujuan suatu kelompok atau organisasi oleh individu. Susilo dkk. (2022), menjelaskan performa tidak hanya mencerminkan hasil akhir, tetapi juga meliputi aspek-aspek seperti proses, efisiensi, dan konsistensi dalam pelaksanaan tugas, performa juga mencerminkan kapabilitas individu dalam mengatasi tantangan, mengelola sumber daya yang tersedia, dan mengoptimalkan potensi individu agar mendapat hasil terbaik dalam konteks pekerjaan atau tugas yang diberikan. Berbagai definisi yang dituturkan oleh banyak ahli, Bessire dalam Manalu (2023) mengidentifikasi pengertian utama dari performa, yang berarti sebuah keberhasilan, menunjukkan bahwa performa tidak muncul secara otomatis. Istilah ini merujuk pada peran yang mencerminkan kesuksesan. Performa merupakan hasil dari suatu tindakan dan pengukuran performa disampaikan definisinya sebagai “*understood as the ex post evaluation of results*” atau hasil akhir yang digunakan untuk menilai kinerja.

Dalam dunia olahraga, performa bertanding merupakan aspek yang penting, Weinberg & Gould (2015) memandang performa bertanding sebagai suatu perilaku yang merupakan hasil interaksi dari faktor fisik, teknis, taktis, dan psikologis yang

termanifestasi saat atlet atau tim berada dalam situasi kompetitif. Mallett dan Hanrahan (2004) menekankan bahwa performa bertanding mencerminkan sejauh mana seorang atlet mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan selama pertandingan.

Ericsson (2006) menggambarkan performa bertanding sebagai perwujudan dari keterampilan dan kemampuan yang telah diasah melalui latihan intensif, yang kemudian diuji dalam arena kompetisi yang penuh tantangan. Williams (2010) menyoroti bahwa performa bertanding merupakan hasil dari proses persiapan menyeluruh yang melibatkan aspek fisik, teknis, taktis, dan mental yang ditampilkan atlet saat berkompetisi. Sementara itu, Bompa dan Haff (2009) melihat performa bertanding sebagai kemampuan atlet untuk memadukan dan mengoptimalkan berbagai elemen persiapan dalam konteks persaingan, demi mencapai hasil terbaik. Performa bertanding dipengaruhi oleh kombinasi antara faktor internal meliputi aspek genetik, kemampuan motorik, serta kondisi fisiologis dan psikologis dan faktor eksternal berupa program latihan, asupan nutrisi, peluang pengembangan, dan status kesehatan umum, di mana interaksi antar faktor internal dan eksternal menentukan hasil akhir prestasi (Guilherme . 2014).

Dalam memperoleh prestasi yang maksimal, atlet perlu mempunyai keadaan mental yang baik, karena keadaan mental yang baik serta sehat dapat berpengaruh pada performa bertanding atlet dalam mencapai sebuah prestasi (Raynadi dkk., 2016) Menurut pendapat Khan & Patil (2017) atlet juga perlu memperhatikan keadaan psikologis atau mentalnya dimulai pada kegiatan latihan, karena keadaan tersebut dapat memengaruhi performa bertanding atlet kedepannya. Dalam menerima tekanan, atlet tetap dapat menjaga konsentrasi, dan punya ketegaran mental yang tinggi, peranan

psikologis sangatlah penting bagi atlet untuk dapat mengatasi situasi yang berat pada saat berkompetisi (Sukadiyanto & Muluk, 2011)

Atlet dengan rasa percaya diri tinggi, dapat yakin bahwa individu tersebut memiliki kemampuan yang optimal dalam menampilkan performa bertanding yang diharapkan. Lauster dalam (Agus & Fahrizqi, 2020) mengemukakan bahwa kepercayaan diri ialah sikap ataupun perasaan individu yang percaya atas kemampuan hingga tidak mengalami kekhawatiran saat melakukan tindakan yang disukai dan dapat dipertanggungjawabkan atas perbuatannya, serta punya motivasi agar berprestasi. Kepercayaan diri ialah bagian penting pada atlet bela diri dalam meningkatkan performa bertanding karena performa bertanding yang tinggi selalu mendapatkan pengaruh dari kepercayaan dan keyakinan sehingga dapat menguasai teknik dengan tepat saat bertanding, selain itu performa bertanding yang optimal tidak dapat ditampilkan tanpa latihan dan teknik yang dikuasai (Vallerand dkk., 2008)

Ramzaninezhad et al. (2009) menyatakan bahwa dalam dunia olahraga, baik faktor individu maupun situasi berperan dalam memengaruhi performa saat bertanding. Faktor individu yang dapat memengaruhi performa bertanding atlet meliputi efikasi diri, kepercayaan diri dan kecemasan kompetitif. Efikasi diri, konsep yang dikembangkan oleh Bandura (1986) dalam teori kognitif sosialnya, memiliki peran penting dalam memengaruhi motivasi dan performa atlet. Konsep ini mengarah pada rasa yakin seseorang atas kemampuannya guna memperoleh keberhasilan dalam kondisi terkhusus, dan dalam konteks olahraga, yang di mana memiliki pengaruh besar.

Bandura (1997) menjelaskan bahwa atlet dengan efikasi diri tinggi cenderung menetapkan target yang lebih menantang dan bertahan lebih lama dalam menghadapi kesulitan. Hal ini sejalan dengan temuan Feltz dkk. (2008) yang menunjukkan bahwa atlet semacam ini lebih cenderung mengerahkan usaha yang lebih besar dalam latihan

dan kompetisi. Pengaruh efikasi diri terhadap performa atlet juga telah terdokumentasi dengan baik. Beauchamp dkk. (2012) menemukan bahwa atlet dengan efikasi diri tinggi cenderung menampilkan performa yang lebih baik dalam kompetisi. Mereka juga lebih efektif dalam mengelola stres dan kecemasan selama pertandingan (Bandura, 1997). Lebih lanjut, Feltz dkk. (2008) menjelaskan bahwa *self-efficacy* memengaruhi pemilihan strategi dan pengambilan keputusan dalam olahraga, yang pada gilirannya berdampak langsung pada performa. Dalam hal ini, efikasi diri bisa berubah karena banyak alasan, seperti pengalaman kerja, kata-kata orang lain, dan keadaan fisik. Dalam keadaan tersebut efikasi diri yang rendah dapat menurunkan motivasi, usaha, dan persistensi atlet dalam berlatih dan bertanding, selain itu juga dapat meningkatkan kecemasan, stres, dan depresi atlet dalam menghadapi pertandingan, mengurangi prestasi atau kinerja atlet dalam bertanding (Cahyati dkk. 2020).

Mekanisme pengaruh efikasi diri terhadap performa atlet melibatkan beberapa proses. Bandura (1997) menguraikan bahwa efikasi diri memengaruhi pola pikir atlet, termasuk visualisasi keberhasilan dan pemecahan masalah. Feltz dkk. (2008) menambahkan bahwa efikasi diri juga memengaruhi respons emosional atlet terhadap situasi yang menantang. Sementara itu, Moritz dkk. (2000) menekankan peran efikasi diri dalam proses motivasional, termasuk penetapan tujuan dan atribusi keberhasilan atau kegagalan. Sumber-sumber efikasi diri dalam konteks olahraga juga beragam. Feltz dkk. (2008) menyoroti pentingnya pengalaman penguasaan, di mana keberhasilan sebelumnya meningkatkan efikasi diri. Beauchamp dkk. (2012) menambahkan, di mana melihat atlet lain yang serupa berhasil dapat meningkatkan efikasi diri. Bandura (1997) juga menekankan pentingnya persuasi verbal dari pelatih, rekan tim, atau mentor. Terakhir, Moritz dkk. (2000) menjelaskan bagaimana interpretasi positif terhadap gejala fisiologis dapat berkontribusi pada peningkatan efikasi diri.

Dalam konteks olahraga bela diri, efikasi diri bisa dimaknai sebagai keyakinan atlet atas kemampuannya untuk melaksanakan teknik-teknik bela diri dengan efektif, menghadapi lawan, dan mencapai hasil yang diinginkan dalam pertandingan. Sebab demikian, bisa disimpulkan bahwasanya efikasi diri memainkan andil sentral saat membentuk motivasi dan performa atlet. Pemahaman yang mendalam tentang konsep ini dan aplikasinya dalam konteks olahraga dapat menjadi kunci dalam mengoptimalkan potensi atlet dan mencapai prestasi yang lebih tinggi.

Pada penelitian ini didasari oleh beberapa studi terdahulu yang memberikan landasan teoritis yang kuat. Moritz dkk. (2000) dalam penelitian yang berjudul *"The relation of self-efficacy measures to sport performance: a meta-analytic review"* menemukan adanya keterhubungan positif antara efikasi diri dengan performa olahraga melalui meta-analisis dari berbagai cabang olahraga. Temuan ini diperkuat oleh penelitian yang lebih baru oleh Nurdiansyah dkk. (2022) dengan judul *"Correlation self-efficacy dengan performa siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Seberida"*, yang memperlihatkan adanya korelasi signifikan antara efikasi diri dengan performa bertanding siswa dalam konteks olahraga futsal. Kedua penelitian ini memperlihatkan bahwasanya efikasi diri berdampak positif atas performa atlet, baik dalam olahraga individual maupun beregu yang bersifat kompetitif.

Di sisi lain, efikasi diri yang terlalu tinggi justru dapat menurunkan performa bertanding. Vancouver & Kendall (2006) dalam penelitiannya *"When self-efficacy negatively relates to motivation and performance in a learning context"*, menemukan hubungan negatif antara efikasi diri berlebihan dengan dapat mengurangi motivasi dan kualitas performa. Hal ini terjadi ketika individu dengan efikasi diri sangat tinggi cenderung melebih-lebihkan kemampuan diri, sehingga kurang mempersiapkan diri dan tidak berusaha maksimal. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan Sitzmann &

Yeo (dalam Hardy, 2014) "*Dynamics in the self-efficacy–performance relationship following failure*" menunjukkan bahwa hubungan efikasi diri dengan performa dapat berubah atau tidak konsisten karena performa sebelumnya. Temuan pada penelitian penelitian tersebut memperlihatkan hasil yang tidak konsisten dalam hubungan antara efikasi diri dan performa bertanding.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memperluas pemahaman dan mengisi kesenjangan penelitian sebelumnya dengan fokus khusus pada atlet bela diri di Kota Semarang. Dengan mengambil konteks olahraga bela diri yang juga merupakan cabang olahraga kompetitif yang membutuhkan keyakinan diri yang tinggi, penelitian ini diharapkan dapat menyumbang kontribusi pada pemahaman yang lebih spesifik tentang hubungan antara efikasi diri dan performa bertanding dalam konteks olahraga bela diri di tingkat lokal. Sebab demikian, penelitian ini tidak sebatas memperkuat temuan-temuan sebelumnya, tetapi juga memperluas aplikasinya ke dalam domain olahraga bela diri yang memiliki karakteristik unik dibandingkan dengan olahraga beregu seperti futsal. Penerapan metodologi kuantitatif dalam penelitian ini memungkinkan dilakukannya analisis statistik yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara efikasi diri dengan performa bertanding pada atlet bela diri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, rumusan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

“Apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan performa bertanding pada atlet bela diri di Kota Semarang?”

C. Tujuan Penelitian

Pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara efikasi diri dan performa bertanding atlet bela diri di Kota Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Menurut latar belakang serta tujuan penelitian ini, penulis mengharapkan bahwa penelitian ini akan menyumbang manfaat baik dalam aspek teoritis maupun praktis, yang akan dituturkan sebagaimana berikut :

1. Manfaat Teoritis:

Memperkaya literatur dalam bidang psikologi olahraga, khususnya mengenai hubungan antara efikasi diri dan performa bertanding pada atlet dalam konteks olahraga bela diri. Selain itu, memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang peran efikasi diri dalam memengaruhi performa bertanding pada atlet bela diri, memperluas aplikasi teori kognitif sosial Bandura dalam setting olahraga kompetitif.

2. Manfaat Praktis:

a. Bagi atlet:

Membantu atlet memahami pentingnya efikasi diri dalam meningkatkan performa bertanding individu, sehingga dapat lebih percaya diri dan efektif dalam menghadapi kompetisi.

b. Memberikan wawasan untuk mengembangkan strategi pelatihan yang tidak hanya mengacu pada aspek fisik dan teknis, tetapi juga memperhatikan pengembangan efikasi diri atlet.

c. Bagi Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI),

Menjadikan acuan dalam merancang kebijakan dan program yang bertujuan meningkatkan performa bertanding atlet bela diri melalui intervensi psikologis yang tepat, serta meningkatkan efektivitas program pembinaan yang ada.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan dasar-dasar untuk studi literatur kedepannya mengenai hubungan antara efikasi dan performa bertanding dengan menyelidiki variabel terkait atau mengeksplorasi dampak yang lebih mendalam.