

Efektifitas Latihan Mental terhadap Peningkatan Self Efficacy pada Atlet Dojang HTC Fighter Taekwondo

Tania Fajrika, Prima Aulia
Psikologi, Universitas Negeri Padang
E-mail: Taniafajri@gmail.com, Primaaulia@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektifitas latihan mental terhadap peningkatan self efficacy pada atlet taekwondo HTC Fighter. Penelitian ini merupakan sebuah penelitian kuantitatif kuasi eksperimen dengan design penelitian one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet SMP-SMA dojang HTC Fighter, teknik pengambilan sampel memakai sampel jenuh. Subjek pada penelitian ini berjumlah 10 orang dan semuanya menjadi kelompok eksperimen. Teknik pengambilan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah skala self efficacy yang berjumlah 27 aitem. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu paired sample t-test. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai mean pretest dan posttest. Dimana mean posttest (87,10) lebih tinggi daripada pretest (74,60). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada peningkatan setelah diberikan intervensi latihan mental. Hasil paired sampel t-test $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini dapat diartikan bahwa latihan mental efektif dalam meningkatkan self efficacy pada atlet.

Kata Kunci : Latihan mental, *self efficacy*, atlet taekwondo

Abstract

This research aims to see the effectiveness of mental training towards increasing self-efficacy of taekwondo athletes HTC Fighter. This type of study is a quasi-experimental quantitative study with a one group pretest-posttest design research. The population in this study were all athletes of SMP-SMA dojang HTC Fighter, the sampling technique used saturated samples. The subjects in this study were 10 participants and all of them became the experimental group. The data collection technique taken in this study is a self-efficiency scale. The data analysis technique used in this study was paired sample t-test. The results of this study indicate that there is a significant difference between the pretest and posttest mean values. Where the mean posttest (87.10) is higher than pretest (74.60). This shows that there is an increase after the mental training intervention. The results of the paired sample t-test $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This means that mental training is effective in increasing self-efficacy of athletes.

Keywords : *Mental exercise, self efficacy, taekwondo athletes*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang sudah diatur dan terencana, dilakukan secara sadar untuk membuat kemampuan fungsional menjadi meningkat (Giriwijoyo, et al 2005). Dunia olahraga sudah melahirkan atlet-atlet hebat dan berprestasi. Menurut Satiadarma (2000) atlet adalah orang yang memainkan peran yang memiliki keahlian di bidang olahraga. Salah satu cabang olahraga yaitu taekwondo.

Taekwondo merupakan bela diri asli dari Korea. Asal-usul kata taekwondo yaitu *tae* yang memiliki arti kaki, *kwon* yaitu tangan dan *do* berarti seni. Olahraga taekwondo dalam perkembangannya pada saat ini tidak hanya dilakukan untuk mempertahankan diri saja tetapi juga sudah diperlombakan (Alviani, Hendradi, & Wibowo, 2019). Dojang merupakan

wadah untuk berlatih taekwondo. Dojang membantu atlet taekwondo dalam berkembang untuk melahirkan atlet-atlet hebat dan unggulan.

Atlet unggulan adalah atlet yang yakin akan kemampuan yang ia miliki dan siap untuk bertanding walaupun banyak rintangan yang harus dilewatinya (Satiadarma 2000). Dalam meningkatkan prestasi salah satu aspek yang perlu dicapai yaitu *self efficacy*. Bandura (1997) mengartikan *self efficacy* merupakan suatu keyakinan individu mengenai kemampuan yang ia miliki untuk melakukan serta melaksanakan suatu keputusan atau tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai hasil yang dinginkannya. Dalam usaha pencapaian prestasi, akan lebih baik jika atlet diberikan pembinaan secara psikologisnya agar memiliki *self efficacy* yang lengkap serta ada kesempatan untuk berlatih dengan cara yang mereka minati baik secara terjadwal maupun sendiri (Safitri & Masykur, 2017).

Self efficacy merupakan aspek psikologis yang dibutuhkan untuk menjadi atlet hebat, namun pada kenyataannya beberapa Atlet Dojang HTC Fighter Taekwondo masih bermasalah mengenai *self efficacy*nya akan kemampuan yang ia miliki (*self efficacy*). Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa atlet Dojang HTC fighter masih memiliki *self efficacy* yang rendah. Dari hasil penelitian-penelitian yang telah ada sebelumnya, salah satu cara untuk meningkatkan *self efficacy* yaitu dengan latihan mental.

Aspek mental adalah aspek yang paling penting dan dibutuhkan dalam kebanyakan cabang olahraga. Dalam meningkatkan prestasi yang maksimal, selain kemampuan fisik, taktik, teknik, dan juga strategi, ada aspek lain yang tidak kalah pentingnya yaitu latihan mental, hal ini bertujuan untuk menghasilkan mental yang kuat (Rushall, 2008). Latihan mental adalah kesatuan yang lengkap dari segala komponen yang bersatu. Latihan mental merupakan latihan yang dilakukan oleh atlet untuk meningkatkan fungsi pikirannya sehingga bisa mengendalikan tindakannya dan mengontrol tubuhnya. Latihan mental juga dilakukan untuk memperoleh ketahanan mental atlet sehingga atlet dapat mencapai prestasi yang maksimal dalam setiap pertandingannya. Latihan mental dilakukan secara sistematis dan terencana didalam program latihan, ini bertujuan untuk memaksimalkan prestasi atlet. Mental berkaitan dengan psikologis individu (Mardhika & Dimiyati 2015).

Aspek konsentrasi, *self efficacy*, pernafasan, pengendalian stress, peningkatan motivasi, seluruh aspek tersebut berhubungan satu sama lain dalam meningkatkan latihan mental. Mental berkaitan dengan psikologis individu (Mardhika & Dimiyati 2015). Bahnke *et al.* (2019) mengatakan pelatihan mental sangat penting dalam pengembangan kesuksesan seorang atlet. Juriahn & Tahki (2017) dalam hasil penelitiannya mendapatkan bahwa latihan mental efektif dalam peningkatan kepercayaan diri atlet renang rekolah ragunan. Eldred-evans *et al.* (2013) mengatakan pelatihan mental telah diakui dapat meningkatkan kinerja profesi seperti olahraga dan telah menunjukkan bahwa atlet olimpiade saat dilatih secara mental ia akan lebih baik dari biasanya. Rogers (2006) Latihan mental dapat meningkatkan keterampilan teknis baru dan meningkatkan kesiapan emosional atlet untuk tampil dalam situasi yang penuh tekanan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu kuasi eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest – posttest design*. Dalam penelitian ini terdapat 3 jenis variabel yaitu variabel bebas, variabel terikat, dan variabel sekunder. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan mental, variabel terikat yaitu *self efficacy* dan variabel sekundernya terdiri dari jenis kelamin, lingkungan, umur, dan *testing*. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet SMP-SMA Dojang HTC fighter taekwondo yang berjumlah 10 orang. Teknik sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel jenuh. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *self efficacy* dengan 54 aitem dan 4 respon jawaban. Setelah diuji cobakan dengan 47 orang atlet taekwondo didapatkan 27 aitem yang valid dengan nilai $r = 0.959$. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji *paired sample t-test* dengan mencari perbedaan antara mean *pretest* dan *posttest*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Skala self efficacy dibuat menjadi tiga kategori penilaian yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Pada tabel di bawah ini dapat dilihat selisih skor antara pretest dan posttest.

Tabel 1. Perbandingan data pretest, posttest, dan gain score subjek

No.	Nama	Total Pretest	Kategori	Total Posttest	Kategori	Gain Score	Keterangan
1	SAP	74	Sedang	90	Tinggi	16	Skor naik 16 dan kategori meningkat
2	MJA	78	Sedang	88	Tinggi	10	Skor naik 10 dan kategori meningkat
3	RS	77	Sedang	86	Tinggi	9	Skor naik 9 dan kategori meningkat
4	DA	66	Sedang	76	Sedang	10	Skor naik 10 dan kategori tetap
5	AS	75	Sedang	89	Tinggi	14	Skor naik 14 dan kategori meningkat
6	BU	76	Sedang	86	Tinggi	10	Skor naik 10 dan kategori meningkat
7	DR	78	Sedang	90	Tinggi	12	Skor naik 12 dan kategori meningkat
8	RDC	77	Sedang	94	Tinggi	17	Skor naik 17 dan kategori meningkat
9	MF	74	Sedang	89	Tinggi	15	Skor naik 15 dan kategori meningkat
10	RG	71	Sedang	83	Tinggi	12	Skor naik dan kategori meningkat

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa subjek cenderung mengalami kenaikan skor dari *pretest* ke *posttest*. Tidak ada subjek yang mengalami penurunan skor. Jika dilihat dari kategorisasi terdapat 10 orang subjek yang awalnya berada pada kategori sedang meningkat menjadi 9 orang dengan kategori tinggi, sedangkan satu orang dengan kategori yang sama. Selisih tertinggi didapatkan yaitu 17 dan selisih terendah 9.

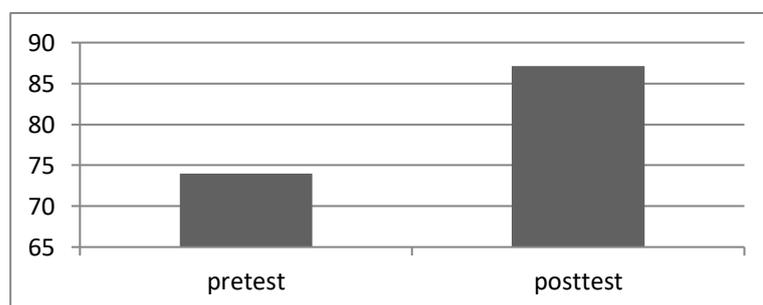
Secara deskriptif perbedaan mean pretest, mean posttest dan mean gain score bisa dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Rata-rata nilai pretest, posttest, dan Gainscore subjek

No.	Kelompok	Mean Pretest	Mean Posttest	Gain Score
1	Eksperimen	74	87,10	12,5

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa *mean* antara *pretest* dan *posttest* mengalami pergerakan yaitu 74 menjadi 87,10 dengan *gain score* sebesar 12,5. Dapat disimpulkan bahwa skor *self efficacy* mengalami kenaikan dengan selisih sebesar 12,5 angka.

Gambar 1. Grafik Pergerakan Nilai Mean Kelompok Eksperimen dan Kontrol



Grafik perbandingan mean nilai pretest dan posttest skala *self efficacy* menunjukkan adanya perbedaan yang cukup signifikan antara rata-rata pretest dan posttest.

Hipotesis dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis *paired sample t-test* dan dibantu dengan menggunakan SPSS versi 20. Teknik analisis data ini membandingkan *gain score* (selisih) pretest dan posttest, metode ini juga berguna untuk melihat apakah terdapat perbedaan atau pengaruh antara dua sampel yang berpasangan (seniati, et al 2005)

Tabel 3. Berikut hasil yang didapatkan setelah menggunakan uji *paired sample t-test*:

	N	Mean	Std. Deviasi	T	Df	Sig.
Pretest	10	74,60	3,71	-13,927	9	0,00
Posttest	10	87,10	4,89			

Berdasarkan tabel di atas bisa dilihat bahwa rata-rata skor subjek pada saat pretest adalah 74,60 dan rata-rata skor subjek pada saat posttest yaitu 87,10. dimana nilai mean posttest lebih tinggi daripada pretest, hal tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan setelah dilakukan latihan mental. Skor signifikansi dua sisi atau sig. (2 tailed) sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari $\alpha=05$ pada taraf kepercayaan 95%, dengan demikian H_0 diterima dan H_0 ditolak. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *mean pretest* dan *posttest*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat dilihat bahwa pemberian intervensi latihan mental dapat meningkatkan *self efficacy* atlet taekwondo HTC fighter. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perbedaan dilihat dari hasil statistik bahwa terdapat perbedaan *gain score* yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Hasil uji hipotesis ini dinyatakan diterima, dimana terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara means pretest dan posttest.

Penelitian ini diperkuat dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Mardhika & Dimiyati, 2015) yang mengatakan bahwa pemain sepakbola dengan *self-efficacy* yang rendah akan lebih tepat dan efektif jika dilatih dengan latihan mental imagery. Hal tersebut dikarenakan dengan melakukan latihan mental imagery tidak hanya fokus pada penguasaan teknik dan kondisi pertandingan tetapi juga meningkatkan *self-efficacy*. Selain itu merujuk pada penelitian (Rogers, 2006) latihan mental juga dapat meningkatkan keterampilan baru

dan menyiapkan emosional atlet untuk tampil dalam situasi yang penuh tekanan. Situasi yang penuh tekanan merupakan suatu hal yang harusnya bisa dilalui para atlet, hal ini berhubungan dengan aspek self efficacy yaitu strength. (Bandura, 1997) mengatakan kekuatan individu terhadap keyakinan bahwa tindakan yang dilakukannya akan memberikan hasil sesuai yang diharapkannya bahkan ketika ia menemui hambatan sekalipun. Berkaitan dengan itu, merujuk pada pendapat (Besharat & Pourbohloul, 2011) mengatakan bahwa self efficacy olahraga adalah kepercayaan diri atlet terhadap kemampuannya untuk melakukan olahraga dan keterampilan khususnya serta dapat mempengaruhi reaksi emosi dan perilaku atlet bahkan dalam situasi yang penuh tekanan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Donie, Aulia, & Argantos, 2017) mendapatkan hasil bahwa latihan mental imagery efektif untuk menurunkan kecemasan pada atlet PPLP Sumbar. Lebih lanjut, (Firmansyah, 2011) meneliti mengenai perbedaan latihan imagery dan tanpa latihan imagery terhadap kepercayaan diri atlet melaporkan hasil bahwa terdapat peningkatan terhadap keterampilan dan kepercayaan diri atlet senam serta adanya pengaruh yang signifikan, sedangkan bagi yang tidak diberi latihan mental imagery tidak terdapat perbedaan yang signifikan. (Periyadi, 2017) dalam penelitiannya mengenai pengaruh latihan mental imagery pada atlet taekwondo mendapatkan hasil bahwa metode latihan mental imagery diketahui dapat meningkatkan mental atlet sehingga atlet dapat mencapai performa terbaiknya. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh (Akbar, Priambodo, & Jannah, 2019) terdapat peningkatan keterampilan lay up shoot bola basket setelah diberi latihan imagery. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Buck, Hutchinson, Winter, & Thompson, 2016) dilaporkan bahwa terdapat hubungan positif antara mental imagery dan self efficacy.

Berdasarkan pengkategorian peraspek, aspek level mendapatkan means tertinggi. Pada aspek level gambaran perilakunya berdasarkan aitem yang peneliti buat adalah lawan yang sudah mempunyai banyak prestasi tidak menyebabkan saya menjadi takut, saya menjadi canggung dan gugup jika bertanding dalam partai besar. Berdasarkan prosedur dan landasan intervensinya dalam latihan mental imagery telah diarahkan atlet tersebut untuk tidak takut akan lawan yang kuat, dan membuat atlet yakin mengenai kemampuan dirinya sendiri.

Hasil pengkategorian peraspek yang tertinggi kedua yaitu strength. Aspek strength digambarkan perilakunya didalam aitem contohnya saya akan menemukan strategi-strategi baru untuk mengalahkan lawan, saya merasa kebingungan jika berhadapan dengan lawan yang lebih kuat dari saya, walaupun banyak dukungan dari orang sekitar, tetapi masih saja membuat saya pesimis dengan hasilnya. Didalam materi latihan mental imagery, atlet diarahkan untuk membayangkan hal-hal yang sulit, yang tidak terduga, yang kira-kira akan menyulitkannya ketika bertanding dan atlet diarahkan mencari strategi-strategi apa yang akan ia pakai agar atlet tidak kebingungan. Selain itu peran pendukung terutama dari orang terdekat seperti membayangkan wajah orangtua dan pelatih tersenyum bangga melihat kemenangannya juga disajikan dalam latihan mental imagery sehingga hal tersebut bisa mengarahkan atlet bahwa banyak yang mendukungnya.

Aspek terakhir dan paling rendah yaitu generality, pada generality gambaran perilakunya merupakan saya bisa mengontrol segala situasi yang berada diluar dugaan saya, saya berlatih banyak teknik dan strategi untuk menambah skill yang saya miliki. Dalam latihan mental imagery permasalahan mengenai hal-hal yang berada diluar dugaan telah diarahkan tetapi untuk teknik dan skill yang dimiliki atlet itu berada pada individu masing-masing atlet, hal tersebut bisa tergantung kepada berapa lama ia telah mengikuti bela diri taekwondo. Atlet HTC Fighter sebagian besar baru menjalani latihan taekwondo selama 2-3 tahun sehingga termasuk baru bagi mereka untuk menguasai semua teknik yang ada di taekwondo.

Pada dasarnya, latihan mental harus dilakukan secara jangka panjang dan berkembang (Unestahl, 2013). Pada wawancara terakhir dengan atlet, atlet mengatakan telah bisa melakukan latihan mental secara mandiri, selain itu pelatihnya juga mengarahkan atlet untuk menerapkan latihan mental secara berkelanjutan, atlet juga mengatakan bahwa

mereka menjadi sadar akan pentingnya latihan mental. Dalam meningkatkan prestasi, selain kemampuan fisik, teknik, dan strategi, latihan mental juga berperan penting, latihan mental bertujuan untuk menghasilkan mental yang kuat. Setelah melakukan latihan mental atlet merasakan bahwa ia menjadi lebih yakin akan kemampuan dirinya, pada wawancara sebelumnya beberapa atlet merasakan tidak yakin untuk bertanding, tidak percaya diri, takut dan gugup menghadapi lawan, namun setelah diberikan latihan mental atlet menjadi sadar bahwa ia bisa terus mengasah kemampuannya untuk menjadi lebih baik, bahwa mereka akan menang saat bertanding karena mereka berlatih dengan maksimal dan rutin. Berdasarkan penjabaran dari hasil penelitian dan pembahasan di atas, diperoleh hasil bahwa skor posttest subjek lebih tinggi daripada skor pretest, dapat disimpulkan bahwa latihan mental memiliki pengaruh terhadap self efficacy atlet taekwondo HTC Fighter.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai efektifitas latihan mental terhadap self efficacy atlet taekwondo, maka dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan intervensi latihan mental terdapat 10 orang subjek memiliki self efficacy pada kategori sedang, setelah dilakukan intervensi latihan mental, 9 orang meningkat menjadi kategori tinggi dan satu orang dengan kategori tetap. Tingkat self efficacy atlet HTC Fighter taekwondo mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi latihan mental. Terdapat pengaruh latihan mental terhadap peningkatan self efficacy pada atlet HTC Fighter taekwondo.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. F., Priambodo, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh Latihan Imagery Dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket Sman 1 Meganti Gresik. *Jp.Jok*, 2(2), 1–13.
- Alviani, S., Hendradi, P., & Wibowo, F. M. (2019). Penerapan Konsep Probabilitas pada Aplikasi Perhitungan Skor (Studi Kasus Pertandingan Tarung dalam Olahraga Taekwondo). *Journal Komtika*, 2(2), 129–135.
- Bahnke, M., Tomczak, M., Kaczmarek, L. D., Komar, M., & Gracz, J. (2019). The Sport Mental Training Questionnaire : Development and Validation. *Curr Psychol*, 38, 504–516. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9629-1>
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy the Exercise of Control*. New York: W.H Freeman and Company.
- Besharat, M. A., & Pourbohloul, S. (2011). Moderating Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship between Competitive Anxiety and Sport Performance. *Scientific Research*, 2(7), 760–765. <https://doi.org/10.4236/psych.2011.27116>
- Buck, D. J. M., Hutchinson, J. C., Winter, C. R., & Thompson, B. A. (2016). The Effects of Mental Imagery with Video-Modeling on Self-Efficacy and Maximal Front Squat Ability. *Sport*, 4(23), 1–10. <https://doi.org/10.3390/sports4020023>
- Donie, Aulia, P., & Argantos. (2017). The Effectiveness of Training Guided Imagery in Lowering Anxiety on Athletes. *Yishpess Proceedings*.
- Eldred-evans, D., Grange, P., Cheang, A., Yamamoto, H., Ayis, S., Mulla, M., ... Reedy, G. (2013). Using the Mind as a Simulator : A Randomized Controlled Trial of Mental Training. *Journal of Surgical Education*, 70(4), 544–551. <https://doi.org/10.1016/j.jsurg.2013.04.003>
- Firmansyah, H. (2011). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Keterampilan Senam Dan Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(1), 1–10.
- Giriwijoyo, Y. . S., Ichsan, M., Harsono, Setiawan, I., & Wiramihardja, K. K. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB Press.
- Juriahn, & Tahki, K. (2017). Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan. *Journal of Sport Science and Education*, 2(1), 1–6.

- Mardhika, R., & Dimiyati. (2015). Pengaruh Latihan Mental dan Keyakinan Diri terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti Sepak Bola. *Jurna Keolahragaan*, 3(1), 106–116.
- Periyadi, A. (2017). Pengaruh Latihan Mental Imagery terhadap Kemampuan Poomsae pada Atlet Poomsae Cabang Olahraga Beladiri Taekwondo. *Wahana Didaktika*, 15(2), 35–41.
- Rogers, R. G. (2006). Mental Practice and Acquisition of Motor Skills : Examples from Sports Training and Surgical Education. *Obstet Gynecol Clin N Am*, 33, 297–304. <https://doi.org/10.1016/j.ogc.2006.02.004>
- Rushall, B. S. (2008). *Mental Skills Training for Sports*. California: Sport Science Associates.
- Safitri, D. P., & Masykur, A. M. (2017). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan menghadapi Kejuaraan Nasional pada Atlet Tenis Lapangan Pelti Semarang. *Jurnal Empati*, 6(2), 98–105.
- Satiadarma, Monty P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan
- Unestahl, L.-E. (2013). 50 years with Integrated Mental Training. *Swedish Journal of Sport Research*, 1, 82–108.