

**PENGARUH PELATIHAN SELF EFFICACY TERHADAP KECEMASAN
MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET PUSLATCAB OLAH RAGA
KEMPO DI SURABAYA**

TESIS

Diajukan Kepada Program Studi Magister Psikologi Profesi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya



Oleh :

MELANIE I. K. RIEUWPASSA

NPM : 520810101

PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI

UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945

SURABAYA

2013

LEMBAR PERSETUJUAN TESIS

Nama : Melanie I. K. Rieuwpassa

NPM : 520810101

**Judul : Pengaruh Pelatihan Self Efficacy Terhadap Kecemasan Menghadapi
Pertandingan Pada Atlet Puslatcab Olah Raga Kempo di Surabaya**

Surabaya, Agustus 2013

Disetujui Oleh

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. IGAA. Noviekayati, MSi., Psi

Dra. Ratna Eliyawati, MSi., Psi

Motto :

Takut akan tuhan adalah permulaan pengetahuan, tetapi orang bodoh menghina hikmat dan didikan. (amsal 1:7)

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, atas anugerah, rahmat dan hidayahnya, sehingga dapat terselesaikan penelitian dan penulisan tesis ini sesuai dengan yang direncanakan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam menyelesaikan tesis ini, penulis mendapat banyak bantuan. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Dra. Tatik Meiyuntariningsih, MKes., Psi., dan Dr. Suroso, M.S., Psi., yang sudah memberikan dorongan dan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan masa studi.
2. Dr. IGAA. Noviekayati, MSi., Psi., dan Dra. Ratna Eliyawati, MSi., Psi., selaku dosen pembimbing yang bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk membantu dan membimbing penulis dalam menyelesaikan masa studi.
3. Mama dan saudara-saudaraku, terima kasih atas semangat, teguran, dan kasih sayang yang diberikan sehingga penulis terpacu untuk segera menyelesaikan masa studi ini.
4. Sahabatku terkasih, Haryani Jelita Suryadewi yang selalu memberikan dukungan moril.
5. Seluruh teman-teman seperjuangan di Program Pendidikan Profesi Psikologi Jenjang Magister (P4JM) angkatan 6 dan 7 yang telah memberikan cerita dan makna dalam kehidupan, saya akan selalu mengenang kalian.

6. Pengurus PERKEMI Surabaya dan Atlet Kempo Puslatcab Surabaya yang telah bersedia membantu penulis untuk mengikuti pelatihan yang direncanakan.

Semoga bantuan yang telah diberikan selama penulis menyusun penulisan tesis ini mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Kuasa.

Mudah-mudahan dapat bermanfaat bagi semua pihak, terutama dalam perkembangan ilmu psikologi di masa yang akan datang dan pihak-pihak (baik kelompok atau individu) yang akan mengadakan penelitian lebih mendalam.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati penulis mengharap kepedulian berbagai pihak akan usulan dan kritiknya.

Surabaya, Agustus 2013

Penulis

Melanie I. K. Rieuwpassa, S. Psi

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN TESIS	i
LEMBAR PENGESAHAN TESIS.....	ii
LEMBAR MOTTO	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
ABSTRAK	x
BAB I PENDAHULUAN	
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Keaslian Penelitian.....	10
3. Batasan Masalah	12
4. Rumusan Masalah	14
5. Tujuan dan Manfaat Penelitian	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
1. Atlet Olah Raga Kempo.....	15
1.1 Gambaran Perkembangan Olah Raga Kempo di Indonesia	15
1.2 Karakteristik Atlet Olah Raga Kempo.....	17
2. Kecemasan (Anxiety).....	18
2.1 Pengertian Kecemasan	18

2.2 Jenis-Jenis Kecemasan	25
2.3 Indikator State Anxiety	29
2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Bertanding	31
2.5 Dinamika Kecemasan Menghadapi Pertandingan	35
3. Self Efficacy	41
3.1 Pengertian Self Efficacy	41
3.2 Sumber-Sumber Self Efficacy	44
3.3 Proses Self Efficacy	45
4. Pelatihan	48
4.1 Pengertian Pelatihan	48
4.2 Mekanisme Pelatihan	49
4.3 Efektifitas Pelatihan	50
4.4 Pelatihan Untuk Atlet	52
4.5 Materi Pelatihan Self Efficacy	55
5. Pengaruh Pelatihan Self Efficacy Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet	59
6. Hipotesis	65

BAB III METODE PENELITIAN

1. Jenis Penelitian.....	66
2. Variabel Penelitian	66
3. Definisi Operasional	67
3.1 State Anxiety	67
3.2 Pelatihan Self Efficacy	67

4. Populasi dan Subyek Penelitian	68
4.1 Populasi Penelitian	68
4.2 Subyek Penelitian	68
5. Desain, Prosedur dan Pelaksanaan Penelitian	69
5.1 Desain Penelitian	69
5.2 Prosedur Penelitian	70
5.3 Pelaksanaan Penelitian (Treatment)	70
6. Pengambilan Data	72
7. Pengembangan Alat Ukur	74
8. Teknik Analisis Data	77
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
1. Hasil Penelitian	79
1.1 Deskripsi Subyek Penelitian	79
1.2 Deskripsi Kegiatan Pelatihan	82
1.3 Hasil Pengujian Hipotesis	84
2. Pembahasan	86
BAB V PENUTUP	
1. Kesimpulan	98
2. Saran-Saran	100
DAFTAR PUSTAKA	102
LAMPIRAN	108

DAFTAR TABEL

Tabel 1	: Penelitian tentang self efficacy dan kecemasan pada atlet
Tabel 2	: Nomor-nomor yang dipertandingkan pada olah raga kempo
Tabel 3	: Kriteria skoring skala penelitian
Tabel 4	: Blue print skala anxiety state untuk pre test
Tabel 5	: Hasil uji skala anxiety state untuk pre test
Tabel 6	: Hasil uji skala anxiety state untuk post test
Tabel 7	: Hasil uji reliabilitas skala
Tabel 8	: Hasil uji normalitas dan homogenitas
Tabel 9	: Usia subyek penelitian
Tabel 10	: Latar belakang pendidikan
Tabel 11	: Jenis kelamin
Tabel 12	: Kategori kecemasan dan interval kelas
Tabel 13	: Kategori kecemasan dan usia
Tabel 14	: Kategori kecemasan dan jenjang pendidikan
Tabel 15	: Kategori kecemasan dan jenis kelamin
Tabel 16	: Hasil uji beda antar kelompok
Tabel 17	: Hasil uji beda antar tes

PENGARUH PELATIHAN SELF EFFICACY TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET PUSLATCAB OLAH RAGA KEMPO DI SURABAYA

ABSTRAK

Seorang atlet kempo dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi suatu pertandingan mengalami situasi yang dapat membangkitkan kecenderungan berkompetitif, tetapi dilain pihak juga membangkitkan motif untuk menghindari kegagalan tercermin dari kecemasan menghadapi pertandingan. Beberapa penelitian mengungkapkan faktor mental, terutama kecemasan yang bersifat situasional pada atlet pada masa persiapan menghadapi pertandingan adalah suatu hal yang banyak terjadi dan perlu mendapatkan perhatian dari para pelatih. Pelatihan yang dipandang efektif adalah menumbuhkan keyakinan dan kesanggupan (*self efficacy*) diri pada atlet. Untuk itu penelitian ini bertujuan membuktikan pengaruh pelatihan *self efficacy* terhadap kecemasan yang dihadapi atlet dalam persiapan pertandingan tingkat nasional.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen nyata (*true exsperimen*) dengan model *randomized control group pre-test post-test design* dengan mengambil 14 atlet olah raga kempo sebagai kelompok yang mendapatkan perlakuan dan 14 atlet kempo sebagai kelompok kontrol. Kecemasan state diukur melalui skala kecemasan dalam *pre test* dan *post test*.

Hasil penelitian telah membuktikan adanya pengaruh pelatihan *self efficacy* terhadap kecemasan atlet kempo di pusat latihan cabang olah raga KONI Surabaya. Adanya pengaruh pelatihan tersebut dapat memberikan gambaran bahwa semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki oleh seorang atlet maka akan semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan ada masa menghadapi pertandingan. Hal tersebut telah dibuktikan oleh kelompok atlet yang memperoleh *treatment* berupa pelatihan *self efficacy* yang mengalami perubahan tingkat kecemasan. Hasil penelitian ini juga membuktikan bahwa pada kondisi yang sama, bahwa kelompok eksperimen sebelum memperoleh *treatment* berupa pelatihan *self efficacy* memiliki tingkat kecemasan yang sama dengan kelompok kontrol.

Kata kunci: *self efficacy*, *pelatihan*, *kecemasan state*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN TESIS	i
LEMBAR PENGESAHAN TESIS	ii
LEMBAR MOTTO	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
ABSTRAK	x
BAB I PENDAHULUAN	
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Keaslian Penelitian.....	10
3. Batasan Masalah	12
4. Rumusan Masalah	14
5. Tujuan dan Manfaat Penelitian	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
1. Atlet Olah Raga Kempo.....	15
1.1 Gambaran Perkembangan Olah Raga Kempo di Indonesia	15
1.2 Karakteristik Atlet Olah Raga Kempo.....	17
2. Kecemasan (Anxiety).....	18

2.1 Pengertian Kecemasan	18
2.2 Jenis-Jenis Kecemasan	25
2.3 Indikator State Anxiety	29
2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Bertanding	31
2.5 Dinamika Kecemasan Menghadapi Pertandingan	35
3. Self Efficacy	41
3.1 Pengertian Self Efficacy	41
3.2 Sumber-Sumber Self Efficacy	44
3.3 Proses Self Efficacy	45
4. Pelatihan	48
4.1 Pengertian Pelatihan	48
4.2 Mekanisme Pelatihan	49
4.3 Efektifitas Pelatihan	50
4.4 Pelatihan Untuk Atlet	52
4.5 Materi Pelatihan Self Efficacy	55
5. Pengaruh Pelatihan Self Efficacy Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet	59
6. Hipotesis	65
 BAB III METODE PENELITIAN	
1. Jenis Penelitian	66
2. Variabel Penelitian	66
3. Definisi Operasional	67
3.1 State Anxiety	67

3.2 Pelatihan Self Efficacy	67
4. Populasi dan Subyek Penelitian	68
4.1 Populasi Penelitian	68
4.2 Subyek Penelitian	68
5. Desain, Prosedur dan Pelaksanaan Penelitian	69
5.1 Desain Penelitian	69
5.2 Prosedur Penelitian	70
5.3 Pelaksanaan Penelitian (Treatment)	70
6. Pengambilan Data	72
7. Pengembangan Alat Ukur	74
8. Teknik Analisis Data	77
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
1. Hasil Penelitian	79
1.1 Deskripsi Subyek Penelitian	79
1.2 Deskripsi Kegiatan Pelatihan	82
1.3 Hasil Pengujian Hipotesis	84
2. Pembahasan	86
BAB V PENUTUP	
1. Kesimpulan	98
2. Saran-Saran	100
DAFTAR PUSTAKA	102
LAMPIRAN	108

DAFTAR TABEL

Tabel 1	: Penelitian tentang self efficacy dan kecemasan pada atlet
Tabel 2	: Nomor-nomor yang dipertandingkan pada olah raga kempo
Tabel 3	: Kriteria skoring skala penelitian
Tabel 4	: Blue print skala anxiety state untuk pre test
Tabel 5	: Hasil uji skala anxiety state untuk pre test
Tabel 6	: Hasil uji skala anxiety state untuk post test
Tabel 7	: Hasil uji reliabilitas skala
Tabel 8	: Hasil uji normalitas dan homogenitas
Tabel 9	: Usia subyek penelitian
Tabel 10	: Latar belakang pendidikan
Tabel 11	: Jenis kelamin
Tabel 12	: Kategori kecemasan dan interval kelas
Tabel 13	: Kategori kecemasan dan usia
Tabel 14	: Kategori kecemasan dan jenjang pendidikan
Tabel 15	: Kategori kecemasan dan jenis kelamin
Tabel 16	: Hasil uji beda antar kelompok
Tabel 17	: Hasil uji beda antar tes

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, atas anugerah, rahmat dan hidayahnya, sehingga dapat terselesaikan penelitian dan penulisan tesis ini sesuai dengan yang direncanakan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam menyelesaikan tesis ini, penulis mendapat banyak bantuan. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Dra. Tatik Meiyuntariningsih, MKes., Psi., dan Dr. Suroso, M.S., Psi., yang sudah memberikan dorongan dan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan masa studi.
2. Dr. IGAA. Noviekayati, MSi., Psi., dan Dra. Ratna Eliyawati, MSi., Psi., selaku dosen pembimbing yang bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk membantu dan membimbing penulis dalam menyelesaikan masa studi.
3. Mama dan saudara-saudaraku, terima kasih atas semangat, teguran, dan kasih sayang yang diberikan sehingga penulis terpacu untuk segera menyelesaikan masa studi ini.
4. Sahabatku terkasih, Haryani Jelita Suryadewi yang selalu memberikan dukungan moril.
5. Seluruh teman-teman seperjuangan di Program Pendidikan Profesi Psikologi Jenjang Magister (P4JM) angkatan 6 dan 7 yang telah memberikan cerita dan makna dalam kehidupan, saya akan selalu mengenang kalian.
6. Pengurus PERKEMI Surabaya dan Atlet Kempo Puslatcab Surabaya yang telah bersedia membantu penulis untuk mengikuti pelatihan yang direncanakan.

Semoga bantuan yang telah diberikan selama penulis menyusun penulisan tesis ini mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Kuasa.

Mudah-mudahan dapat bermanfaat bagi semua pihak, terutama dalam perkembangan ilmu psikologi di masa yang akan datang dan pihak-pihak (baik kelompok atau individu) yang akan mengadakan penelitian lebih mendalam.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati penulis mengharap kepedulian berbagai pihak akan usulan dan kritiknya.

Surabaya, Agustus 2013

Penulis

Melanie I. K. Rieuwpassa, S. Psi

PENGARUH PELATIHAN SELF EFFICACY TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET PUSLATCAB OLAH RAGA KEMPO DI SURABAYA

ABSTRAK

Seorang atlet kempo dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi suatu pertandingan mengalami situasi yang dapat membangkitkan kecenderungan berkompetitif, tetapi dilain pihak juga membangkitkan motif untuk menghindari kegagalan tercermin dari kecemasan menghadapi pertandingan. Beberapa penelitian mengungkapkan faktor mental, terutama kecemasan yang bersifat situasional pada atlet pada masa persiapan menghadapi pertandingan adalah suatu hal yang banyak terjadi dan perlu mendapatkan perhatian dari para pelatih. Pelatihan yang dipandang efektif adalah menumbuhkan keyakinan dan kesanggupan (*self efficacy*) diri pada atlet. Untuk itu penelitian ini bertujuan membuktikan pengaruh pelatihan *self efficacy* terhadap kecemasan yang dihadapi atlet dalam persiapan pertandingan tingkat nasional.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen nyata (*true exsperimen*) dengan model *randomized control group pre-test post-test design* dengan mengambil 14 atlet olah raga kempo sebagai kelompok yang mendapatkan perlakuan dan 14 atlet kempo sebagai kelompok kontrol. Kecemasan state diukur melalui skala kecemasan dalam *pre test* dan *post test*.

Hasil penelitian telah membuktikan adanya pengaruh pelatihan *self efficacy* terhadap kecemasan atlet kempo di pusat latihan cabang olah raga KONI Surabaya. Adanya pengaruh pelatihan tersebut dapat memberikan gambaran bahwa semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki oleh seorang atlet maka akan semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan ada masa menghadapi pertandingan. Hal tersebut telah dibuktikan oleh kelompok atlet yang memperoleh *treatment* berupa pelatihan *self efficacy* yang mengalami perubahan tingkat kecemasan. Hasil penelitian ini juga membuktikan bahwa pada kondisi yang sama, bahwa kelompok eksperimen sebelum memperoleh *treatment* berupa pelatihan *self efficacy* memiliki tingkat kecemasan yang sama dengan kelompok kontrol.

Kata kunci: *self efficacy, pelatihan, kecemasan state*