

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu upaya kesehatan yang memanfaatkan latihan fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan. Dengan olahraga atau latihan fisik yang benar akan dicapai tingkat kebugaran jasmani yang baik dan merupakan modal penting dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia (Depkes RI, 1994). Olahraga yang memasyarakat sekaligus menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (*lifestyle*) akan semakin mempermudah lahirnya anggota masyarakat yang tangguh, sehat, dan bugar, sekaligus akan semakin memperbanyak peluang lahirnya olahragawan yang berpotensi dan berkualitas tinggi dari tengah-tengah masyarakat. (<http://psikologiolahraga.wordpress.com>) Hal ini menjadikan individu yang menekuni bidang olahraga sesuai dengan keahliannya dan menganggap olahraga tersebut sebagai profesinya, akan berorientasi menjadi seorang atlet. (Muhammad Muhyi Faruq, 2009)

Atlet adalah individu yang memiliki keunikan, pola perilaku dan kepribadian tersendiri serta latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya (www.wikipedia.com). Sekalipun dalam beberapa cabang olahraga atlet harus melakukannya secara berkelompok atau beregu, pertimbangan bahwa seorang atlet sebagai individu yang unik perlu tetap dijadikan landasan pemikiran. Sebagai contoh

di dalam olahraga beregu, kemampuan adaptif individu untuk melakukan kerjasama kelompok sangat menentukan perannya kelak di dalam kelompoknya. Setiap individu memiliki bakat masing-masing, oleh sebab itu merupakan hal yang mustahil untuk menyamaratakan kemampuan atlet yang satu dengan yang lainnya. Bakat yang dimiliki atlet secara individual inilah yang sesungguhnya layak untuk memperoleh perhatian secara khusus agar setiap individu dapat memanfaatkan potensi-potensinya secara maksimum untuk kepentingan timnya.

Seorang atlet memiliki hak dan kewajiban yang harus dijalankan sebagai bagian dari tuntutan profesinya. Sebagai atlet yang berkualitas mereka diharapkan mampu melakukan kewajibannya yaitu disiplin dalam berlatih dan berprestasi setinggi-tingginya, setelah itu atlet tersebut mendapatkan haknya berupa materi, penghargaan baik berupa medali, piala, nama baik ataupun kepuasan pribadi. Dalam hal berprestasi, seorang atlet cenderung mempunyai tuntutan tersendiri baik dari diri sendiri maupun dari lingkungannya seperti pelatih, keluarga, teman dan masyarakat. Untuk memenuhi semua tuntutan tersebut, seorang atlet harus berusaha keras untuk meraih prestasi yang telah ditargetkan sebelumnya. Sudah menjadi tugas atlet untuk mengerahkan semua kemampuannya dalam suatu pertandingan untuk dapat meraih hasil yang optimal (*Wikipedia Indonesia, 2006*).

Sebelum mengikuti pertandingan, setiap atlet harus mempersiapkan dirinya dengan baik. Selain persiapan yang dilakukan bersama dengan tim, atlet juga harus dapat mempersiapkan dirinya sendiri, mulai dari kondisi fisik sampai kondisi

mentalnya. Persiapan yang dilakukan di dalam tim biasanya berupa latihan tim secara intensif, latihan ketahanan fisik, dan latihan mental dalam pertandingan yang disimulasikan dalam kegiatan *sparring partner*. Sedangkan hal-hal yang perlu dipersiapkan individu antara lain mengatur gizi makanan, mengatur jadwal istirahat, menjaga kesehatan dan menyiapkan mental pribadi untuk menghadapi persaingan lawan dalam pertandingan – pertandingan yang akan diikutinya.

Menurut Drs. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC, atlet sudah mulai belajar dan mengenal kehidupan olahraga sejak dini. Seorang atlet memulai pelatihannya sejak usia yang masih muda, dan usia 18-25 tahun adalah usia yang paling produktif bagi seorang atlet, karena pada usia ini lah biasanya seorang atlet mencapai puncak kariernya. Di usia ini, pertumbuhan badan dan ototnya sudah sempurna dan kekuatan fisiknya sedang berada di puncaknya, selain itu didukung juga dengan pengalaman dan kematangan dalam berpikir baik dalam hal teknis maupun non-teknis.

Demikian pula dalam olahraga basket, sebagai olahraga beregu yang banyak digemari masyarakat terutama remaja (www.perbasi.com). Semangat untuk bermain bola basket di kalangan remaja sangat tinggi, mereka sangat antusias berlatih olahraga basket, bahkan bisa dikatakan bahwa olahraga basket merupakan olahraga favorit bagi para remaja di berbagai negara seperti di USA yakni Pertandingan NBA (*National Basketball Association*) yang menjadi inspirasi bagi para remaja yang berpotensi olahraga basket. (Muhammad Muhyi Faruq, 2009). Begitu pula dengan di

kota Bandung, olahraga basket sangat digemari dan dijadikan ajang untuk berprestasi oleh para remaja dengan bergabung dalam berbagai tim, sehingga mereka dapat mengikuti berbagai pertandingan. (Kompas, 3 Juli 2009) Dalam olahraga basket seperti olahraga lainnya mengandung nilai-nilai kebersamaan, menghargai perbedaan, kekompakan, kejujuran, menerima kelebihan lawan atau tim lain yang dapat melahirkan pribadi-pribadi unggul yang bermartabat. (Muhammad Muhyi Faruq, 2009)

Olahraga basket merupakan salah satu jenis olahraga yang menggunakan bola besar yang membutuhkan keterampilan gerak yang terkadang memukau. Gerakan yang dimaksud yakni memasukkan bola ke ring basket (*shoot*), menggiring bola (*dribble*), melakukan lompatan yang tinggi sambil memasukkan bola ke dalam ring basket (*slam dunk*). Dalam olahraga basket dibutuhkan strategi yang baik, *critical thinking* untuk memahami strategi yang akan diterapkan pemain ataupun membaca strategi lawan, dan dukungan dari kemampuan individual (*skills*), misalkan dengan berusaha mencegah pihak lawan merebut bola atau memasukkan bola ke ring basket, kemampuan melewati atau melakukan perlawanan dari berbagai pola pertahanan atau strategi yang diterapkan oleh lawan. (Muhammad Muhyi Faruq, 2009)

Olahraga basket tidak hanya dijadikan ajang untuk mengembangkan diri dan kerja sama dengan rekan satu tim, tetapi juga untuk pengembangan kecerdasan emosional, kebugaran tubuh serta untuk berprestasi. Olahraga basket dapat dijadikan langkah awal untuk membuka prestasi bagi para atlet basket untuk menjadi pemain

profesional. Awalnya atlet basket akan bergabung dalam tim tingkat daerah dengan bimbingan pelatih yang profesional, agar dapat mencapai prestasi untuk dapat memasuki tim tingkat nasional.

Prestasi didapatkan melalui proses yang panjang mulai dari latihan yang teratur, kedisiplinan, semangat pantang menyerah, mengikuti berbagai pertandingan dan juga melalui berbagai latihan yang menyeluruh serta kesiapan mental. Proses pencapaian prestasi dalam olahraga basket terbuka lebar, asalkan mereka memiliki ketekunan dan keseriusan dalam berlatih serta banyak mengikuti berbagai pertandingan. Meskipun olahraga basket merupakan olahraga beregu namun keterampilan individu dalam menampilkan keahliannya sangat dibutuhkan karena memiliki kontribusi yang besar untuk kekuatan tim mereka. Untuk menjadi pemain yang berprestasi dan berkualitas tinggi diperlukan kemauan dan tekad yang kuat, pantang menyerah dan semangat yang tinggi untuk dapat mengoptimalkan potensi dirinya di usia dini maupun usia emas (*golden age*) sehingga akan menuai prestasi-prestasi yang gemilang. (Muhammad Muhyi Faruq, 2009)

Untuk menjadi atlet basket, klub-klub sudah menyediakan pelatih untuk melatih calon atlet sejak berumur lima tahun dan terus berkesinambungan dari tahap persiapan awal sampai puncak prestasi. Ketika seorang atlet basket mulai menginjak usia 18 tahun, biasanya atlet akan memulai kariernya dengan lebih serius dan pembinaannya juga makin serius. Hal ini ditandai oleh banyaknya pertandingan bagi atlet basket di usia tersebut, mulai dari kejuaraan antar sekolah, antar universitas

(Libama), daerah, liga kompetisi antar Club seperti liga Divisi I, Kobanita (Kompetisi Bola Basket Wanita), Kobatama (Kompetisi Bola Basket Utama) atau IBL (*Indonesian Basketball League*), sampai pada tingkat PON atau SEA GAMES (*South East Asia Games*). Menurut salah satu pelatih tim basket putri di Bandung, Lasijan, selain penguasaan teknis, mental atlet mempunyai peranan penting dalam pertandingan. Selain dibekali teknik, kesiapan fisik, serta pematangan strategi, atlet juga dimotivasi untuk bertanding sebaik mungkin agar dapat mengukir prestasi setinggi-tingginya. Latihan yang dijalani dapat dijadikan sarana perbaikan untuk peningkatan prestasi. Olahraga basket tidak hanya mengandalkan fisik tetapi juga rasio, untuk dapat menetapkan sasaran yang ingin dicapai. Atlet basket putri diharapkan dapat memiliki kekuatan fisik yang sesuai dan kemampuan bertanding yang setara dengan atlet pria pada umumnya.

Ketua Umum PB Perbasi (Pengurus Besar Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia), Noviantika Nasution, mengatakan bahwa perkembangan bola basket putri Indonesia hingga saat ini tampaknya sulit maju. Kobanita yang ada saat ini hanya diikuti oleh enam tim dari seluruh Indonesia, jumlah ini dirasa sangat minim. Untuk itu dibutuhkan tim-tim baru yang handal untuk dapat mempertahankan basket putri di Indonesia yang namanya semakin merosot. (www.perbasi.com) Perbasi akan memikirkan langkah yang paling tepat untuk pembinaan para atlet basket putri agar dapat mencapai harapan dari anak-anak bangsa yang berbakat. Untuk itu dilakukan banyak cara guna meningkatkan performa mereka melalui pembentukan tim basket di

beberapa daerah dengan tingkatan-tingkatan yang ada di dalam peraturan tim basket itu sendiri. (www.rri.co.id) Persatuan Bola basket Seluruh Indonesia (Perbasi) merupakan lembaga pemerintah yang menaungi cabang olahraga bola basket. Setahun sekali Perbasi mengadakan pertandingan yang diikuti oleh seluruh tim basket di Indonesia. Pertandingan tersebut dinamakan Kompetisi Bola basket Utama (Kobatama) yang ditujukan untuk atlet basket pria dan Kompetisi Basket Wanita (Kobanita). Tim-tim yang tergabung di dalam Kobanita mencakup tim-tim Divisi I dari berbagai daerah, termasuk tingkatan Divisi I Bandung, yang memiliki 6 tim yang disiapkan untuk masuk dalam Kobanita sesuai dengan persyaratan yang ada. Atlet basket putri Divisi I dipersiapkan secara fisik dan mental oleh para pelatihnya guna menampilkan performa yang terbaik sehingga dapat menjadi tim handal yang mengikuti pertandingan Kobanita. Dapat dikatakan bahwa Divisi I merupakan jalan bagi para atlet basket putri menuju pertandingan Kobanita.

Menurut Wakil Ketua Bidang Kobanita PB Perbasi, Julisa Rastafari, sejak pelaksanaan Kobanita dipisah dengan Kobatama dua tahun lalu, jumlah penonton Kobanita sangat minim, meskipun mereka tidak dikenakan tiket masuk. Menurutnya, dibanding Kobatama, Kobanita memang ”kalah jual” sehingga selain sepi penonton, sponsor yang bersedia mendukung penyelenggaraan juga minim. Tetapi bagaimana pun juga Kobanita tetap harus berjalan demi pembinaan basket putri di Indonesia (www.sinarharapan.co.id/olah_raga).

Dalam dunia pertandingan, kehidupan seorang atlet selalu diwarnai dengan persaingan dan ketegangan apakah atlet tersebut dapat memenangkan pertandingan atau mengalami kekalahan. Hal ini membuat sebagian atlet merasa kurang yakin diri dalam memasuki pertandingan-pertandingan besar seperti halnya Kobanita. Ketidakyakinan para atlet tersebut dikarenakan mereka merasa lawan mainnya lebih unggul yakni telah menjuarai beberapa pertandingan besar. Keadaan tersebut berdampak negatif pada mental mereka.

Seorang atlet yang dianggap unggul adalah atlet yang bisa meraih prestasi setinggi-tingginya. Dalam olahraga beregu, seperti basket, diperlukan juga kerjasama tim yang baik untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Atlet basket yang baik adalah seseorang yang bisa bekerjasama secara kompak dengan timnya dan membawa timnya meraih prestasi dan bangga jika dapat masuk dalam pertandingan besar Kobanita. Untuk itu, setiap atlet basket membutuhkan kemampuan menyesuaikan diri yang cukup baik untuk dapat bekerjasama dengan atlet basket lainnya di dalam satu tim. Hal-hal tersebut menjadi tuntutan atlet yang harus dipenuhi. Tuntutan ini seringkali menjadi beban bagi atlet basket dalam suatu pertandingan untuk dapat memberikan penampilan terbaik kepada timnya sesuai dengan persiapan yang telah dilakukan sebelumnya.

Berdasarkan wawancara dengan salah satu pelatih basket Divisi I Bandung, Yohanes Christian terungkap bahwa kebanyakan tim di Kobanita sekarang ini hanya menggunakan pemain-pemain lama. Hingga saat ini, tim Bandung yang telah masuk

dalam tim Kobanita belum mampu memenangkan pertandingan melawan salah satu tim yang unggul di Jakarta. Sehubungan dengan itu dibutuhkan pemain-pemain baru lainnya yang berbakat.

Untuk masuk dalam Kobanita dibutuhkan stamina fisik dan mental yang kuat. Karena kekurangyakinan diri banyak pemain yang lebih memilih untuk bertahan di tim Divisi I dibandingkan melanjutkan hingga masuk dalam tim nasional yakni Kobanita. Setiap tahunnya pelatih basket akan mengambil pemain baru dari tim-tim Divisi I di Bandung untuk masuk dalam tim Kobanita, kemudian mengikutsertakan mereka dalam pertandingan antar tim yang ada di Bandung. Pertandingan tersebut dinamakan pertandingan Divisi I Daerah. Apabila tim yang bersangkutan mampu memenangkan pertandingan tersebut sebanyak tiga kali maka tim tersebut dapat mengikuti pertandingan Divisi I Kejurnas (Kejuaraan Nasional). Pertandingan Divisi I Kejurnas merupakan pertandingan antar propinsi yang diikuti oleh tim-tim yang menang dalam pertandingan Divisi I Daerah dari setiap Propinsi. Setelah memenangkan pertandingan Divisi I Kejurnas, atlet basket berpeluang untuk masuk dalam tim Kobanita sesuai dengan persyaratan yang berlaku.

Persyaratan untuk masuk dalam tim Kobanita yakni pemain berusia minimal 18 tahun atau telah lulus SMA, telah tergabung dalam tim di Divisi I dan pernah memenangkan pertandingan di Divisi I Kejurnas. Dibutuhkan konsistensi latihan yakni pemain harus memperbanyak frekuensi berlatih, pemain diharuskan hadir setiap kali diadakan latihan di masing-masing tim. Pemain juga harus memahami dan

memiliki kemampuan dasar permainan Basket berdasarkan penilaian pelatih. Kemampuan dasar yang dimiliki yakni seperti melempar dan menangkap bola (*passing ball*), memantul-mantulkan bola (*dribbling ball*) dan menembakkan bola ke dalam ring bola basket (*shooting*). Kemampuan fisik yang harus dimiliki oleh pemain basket mencakup keseimbangan (*balance*), kelincahan (*agility*), kekuatan (*strength*), kecepatan-gerak-reaksi (*speed*), daya tahan-otot-kardiovaskuler (*endurance*), kelenturan (*flexibility*), dan koordinasi (*coordination*).

Selain itu kemampuan mental pemain basket juga sangat dibutuhkan, terutama motivasi dan semangat yang tinggi, kemauan dan tekad yang kuat, serta pantang menyerah. Di samping usia, konsistensi latihan, serta kemampuan-kemampuan yang dibutuhkan, kebutuhan tim juga menjadi perhatian pelatih untuk menentukan apakah seorang atlet dapat masuk dalam tim Kobanita. Kebutuhan tim yang dimaksud yakni komposisi pemain atau posisi pemain dalam suatu tim yang saat itu sedang dibutuhkan. Setiap pemain harus mampu mengisi setiap posisi yang dibutuhkan dalam tim. Pemain-pemain yang telah disiapkan pelatih untuk masuk dalam tim Kobanita melakukan latihan *sparring partner*. Para pemain tersebut akan bertanding melawan tim-tim yang ada di Divisi I yang tidak masuk dalam tim Kobanita. Pemain yang memenangkan pertandingan diwajibkan memperbanyak latihan atau *sparring partner* serta mengikuti pertandingan-pertandingan yang diadakan. Pengalaman tanding yang dimiliki atlet basket itu dapat menambah wawasan dan meningkatkan

prestasinya. Pelatih akan memilih atlet-atlet yang berkompeten atau berprestasi untuk bergabung dalam tim yang sudah ada di Kobanita.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 12 atlet basket putri Divisi I, enam orang di antaranya memiliki keyakinan bahwa ia dapat masuk dalam tim Kobanita. Empat orang di antara enam orang tersebut merasa yakin mampu menghayati perasaannya ketika merasa cemas menghadapi tim lawan yang lebih unggul dalam pertandingan. Sedangkan dua orang diantaranya, memiliki keyakinan terhadap kemampuannya untuk dapat masuk tim Kobanita sehingga mampu untuk menjadi atlet basket profesional. Orang tersebut pernah mengalami kendala seperti mengalami cedera terkilir pada tangan ataupun kaki, cemas saat dihadapkan pada lawan yang lebih unggul atau kesulitan dalam menebak strategi permainan lawan, tetapi mereka menganggap kendala tersebut sebagai hal yang wajar mungkin disebabkan latihan atau pemanasan yang kurang maksimal dan mereka merasa tertantang untuk lebih giat berlatih untuk menghadapi pertandingan-pertandingan berikutnya. Mereka pun memiliki keyakinan untuk dapat masuk dalam tim Kobanita.

Enam orang lainnya tidak memiliki keyakinan dapat masuk dalam tim Kobanita. Empat orang di antaranya sering mengalami kegagalan yakni kekalahan ketika menghadapi pertandingan, mereka merasa menggunakan strategi yang kurang tepat dan mereka takut mengalami kekalahan lagi. Dua orang lainnya memiliki masalah dengan kondisi fisik mereka. Mereka pernah mengalami beberapa kali cedera pada kaki yang cukup parah terutama pada lutut sehingga terkadang merasa

terganggu dalam melakukan gerakan atau merasa sakit saat berlari. Mereka sudah mencoba berusaha dengan melihat strategi yang digunakan rekan timnya yang lebih ahli dan meminta saran untuk memperbaikinya dari pelatih dan teman, tetapi terkadang tetap saja mereka merasa takut dan tidak yakin untuk dapat masuk dalam tim Kobanita. Mereka juga merasa pesimis bila melihat tim lawan yang sangat handal sehingga kurang merasa yakin untuk menghadapinya. Dua orang di antara 6 orang tersebut mengatakan berlatih basket untuk dapat masuk dalam tim Kobanita itu melelahkan dan memiliki risiko untuk cedera sehingga membuat mereka merasa kurang yakin untuk datang pada saat latihan basket atau *sparring partner*. Hal ini mengakibatkan mereka kurang menguasai strategi, hubungan dengan tim menjadi renggang dan membutuhkan waktu berlatih yang lebih lama dibandingkan teman-temannya agar dapat mencapai keahlian tertentu dalam bermain basket.

Melihat data di atas, maka faktor internal yang berperan penting bagi atlet basket putri Divisi I adalah keyakinan diri saat berhadapan dengan situasi yang sulit seperti masuk dalam tim Kobanita. Dengan keyakinan, atlet basket putri Divisi I akan lebih giat dalam menjalani proses latihan basket secara optimal agar dapat mencapai standar kualifikasi untuk masuk dalam tim Kobanita. Atlet basket membutuhkan sesuatu yang dapat membuatnya yakin dalam menentukan pilihan atas keputusannya, yakin dalam berusaha, yakin dalam bertahan saat mengalami hambatan, dan yakin dalam menghayati dan mengolah kondisi fisik dan emosionalnya. Sesuatu yang dibutuhkannya itu adalah *self-efficacy*. *Self-efficacy* diartikan sebagai *belief* seseorang

tentang kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan sumber-sumber dari tindakan yang dibutuhkan untuk mengatur situasi-situasi yang berhubungan dengan masa yang akan datang (Bandura, 2002). Sedangkan yang dimaksud dengan *belief* adalah keyakinan individu yang ditampilkan pada apa yang akan dilakukan (International Encyclopedia of The Sosial Science, 1998). *Self-efficacy* menentukan bagaimana seseorang merasa, berpikir, memotivasi diri dan bertindak laku (Bandura, 2002). Keyakinan akan kemampuan diri yang dimiliki atlet basket putri Divisi I akan mempengaruhi bagaimana mereka bertindak laku, mereka akan menentukan seberapa baik *performance* yang mereka tampilkan. Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri menilai dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan. Hal ini sangat dipengaruhi oleh adanya harapan yang mempengaruhi keyakinan diri seseorang bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik (Weinberg & Gould, 1995)

Atlet basket putri Divisi I yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan memilih untuk melanjutkan dari Divisi I untuk masuk tim Kobanita dan menjadi atlet basket profesional. Mereka yakin akan kemampuan mereka dalam berusaha seoptimal mungkin, serta menanyakan strategi yang tepat kepada teman satu tim dan pelatih. Selain itu, *self-efficacy* yang tinggi dapat mempengaruhi daya tahan individu saat menghadapi rintangan-rintangan, tidak menyerah dan berusaha memperbaiki kesalahan strategi permainan saat bertanding, yakin akan kemampuannya untuk tetap berusaha berlatih meskipun mengalami cedera, mereka juga optimis dan merasa

lawan yang lebih unggul merupakan tantangan yang harus dihadapi, bukan dianggap sebagai ancaman yang harus dihindari.

Pada kenyataannya, sekitar 50% atlet basket tidak yakin akan kemampuannya untuk bertahan di Divisi I dan merasa pesimistik saat menghadapi tim lawan yang lebih unggul walaupun mereka telah meningkatkan usaha mereka dalam berlatih untuk masuk dalam tim Kobanita sejak menghadapi kegagalan dalam pertandingan sebelumnya.

Berdasarkan data-data diatas yang diperoleh dari survei awal pada atlet basket putri Divisi I, peneliti melihat adanya variasi derajat keyakinan diri akan kemampuan dirinya untuk masuk dalam tim Kobanita. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti derajat *self-efficacy* pada atlet basket putri divisi I di kota Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas, masalah yang ingin diteliti adalah bagaimana derajat *self-efficacy* pada atlet basket putri Divisi I di kota Bandung.

1.3 Maksud Penelitian

Maksud penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai *self-efficacy* pada atlet basket putri Divisi I di kota Bandung.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh pemahaman mengenai derajat *self-efficacy* pada atlet basket putri Divisi I di kota Bandung.

1.5 Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoretis

- Sebagai masukan bagi ilmu Psikologi, khususnya Psikologi Olahraga mengenai *self-efficacy* pada atlet basket putri Divisi I yang akan masuk dalam tim Kobanita di kota Bandung.
- Sebagai bahan masukan dan wawasan bagi yang ingin meneliti lebih lanjut mengenai *self-efficacy* pada atlet basket putri Divisi I

2. Kegunaan Praktis

- Sebagai bahan masukan bagi para pelatih basket atau manager mengenai keyakinan para atlet akan kemampuan dirinya dalam berlatih basket maupun saat menghadapi pertandingan basket dan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam membantu para atlet didiknya meningkatkan performa yang meliputi persiapan fisik, teknik (teori dan praktek), taktik/strategi, serta mental sehingga dapat masuk dalam team Kobanita.

- Memberi pemahaman kepada atlet basket putri Divisi I tentang pengembangan diri akan keyakinan tentang kemampuannya terhadap pilihan yang dibuat, usaha yang dikeluarkannya, daya tahan saat dihadapkan pada rintangan atau kegagalan, serta keyakinan akan kemampuannya dalam mengatasi perasaan-perasaan yang negatif

1.6 Kerangka Pikir

Seorang atlet basket dengan usia antara 18 - 25 tahun, biasanya sedang berada dalam kondisi fisik yang sangat bugar untuk berpeluang mencapai prestasi yang gemilang. Didukung kemampuan dan pengalaman yang cukup, serta kondisi fisik yang prima, seorang atlet basket diharapkan dapat mencapai prestasi optimal dalam setiap pertandingan. Atlet basket putri yang tergabung dalam tim basket divisi I termasuk dalam masa perkembangan dewasa awal (Bandura, 2002). Pada saat ini atlet sedang berada dalam kondisi tertinggi dalam hal vitalitas dan kesehatan. Untuk mendukung kegiatan olahraga basket, sangat diperlukan kondisi kebugaran jasmani yang baik. Atlet basket putri yang tergabung dalam tim basket divisi I lebih memilih untuk mengembangkan kemampuan mereka dalam bidang olahraga yakni olahraga basket dengan bergabung dalam tim basket. Mereka memilih olahraga basket sebagai sarana pengembangan diri serta pencapaian karier dengan berprestasi dalam tim Kobanita. Melalui tim basket ini, mereka dilatih dan dididik untuk menjadi atlet yang berkualitas serta mampu mengembangkan keahlian yang mereka miliki. Bagi para

atlet basket divisi I, untuk masuk dalam tim basket nasional yakni Kobanita dianggap sebagai keberhasilan yang membanggakan dari usaha mereka dalam berlatih.

Dalam olahraga beregu, seperti basket, diperlukan kerjasama tim yang baik untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Atlet basket yang baik adalah seseorang yang bisa bekerjasama dengan baik bersama timnya dan membawa timnya meraih prestasi. Kewajiban atlet tersebut menjadi tuntutan yang harus dipenuhi. Tuntutan ini akan menjadi beban bagi setiap atlet basket dalam suatu pertandingan, agar dapat memberikan yang terbaik kepada timnya sesuai dengan persiapan yang telah dilakukan sebelumnya. Tuntutan yang dirasakan seorang atlet dalam setiap tim akan berbeda. Jika atlet basket bergabung dalam tim yang lebih unggul dari tim lawannya, maka dia akan menjadi lebih percaya diri untuk menang. Sebaliknya, jika atlet basket berada dalam tim yang memiliki prestasi biasa-biasa saja, maka jika dalam pertandingan timnya bertemu dengan tim yang seimbang atau lebih kuat, atlet tersebut akan merasa kurang yakin untuk dapat memenangkan pertandingan.

Untuk itu dibutuhkan *self-efficacy*, yaitu *belief* seseorang tentang kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan sumber-sumber dari tindakan yang dibutuhkan untuk mengatur situasi-situasi yang berhubungan dengan masa yang akan datang (Bandura, 2002). Sedangkan yang dimaksud *belief* adalah keyakinan individu yang ditampilkan pada apa yang akan dilakukan. *Self-efficacy* menentukan saat seseorang merasa, berpikir, memotivasi diri dan bertindak laku (Bandura, 2002).

Menurut Bandura (2002), individu diharapkan dapat mengintegrasikan kemampuan-kemampuan yang dimiliki dengan setiap tuntutan yang harus dipenuhi. *Self-efficacy* tidak berfokus pada jumlah kemampuan yang dimiliki individu, tetapi pada keyakinan mengenai apa yang mampu dilakukan dengan apa yang dimiliki pada berbagai variasi situasi dan keadaan.

Self-efficacy secara kognitif dikembangkan melalui empat sumber utama, yaitu *mastery experiences*, *vicarious experiences*, *social / verbal persuasions*, dan *physiological and affective states*. *Mastery experiences* merupakan sumber *self-efficacy* yang berasal dari pengalaman berhasil atau tidaknya individu menguasai suatu keterampilan tertentu. Atlet basket putri yang memiliki pengalaman berhasil menguasai teknik-teknik dasar olahraga basket, mampu menampilkan keahlian mereka secara maksimal, mampu bertahan dan dapat tetap berlatih meskipun mengalami cedera atau terkilir pada tangan ataupun kaki, serta berhasil melakukan gerakan-gerakan secara lincah dalam permainan basket akan membangun *self-efficacy* atlet basket putri. Akan tetapi atlet basket putri yang kurang memiliki keyakinan akan kemampuan menampilkan keahlian mereka secara maksimal dalam bertanding, pernah mengalami cedera dalam melakukan gerakan saat pertandingan basket, dan apabila atlet basket tersebut menilai dirinya melakukan kegagalan secara berulang-ulang maka akan menghambat perkembangan *self-efficacy*-nya, sehingga akan menurunkan *self-efficacy* pada atlet tersebut. Bila atlet basket merasa yakin bahwa dirinya memiliki keahlian untuk mencapai keberhasilan maka dirinya akan

yakin mampu bertahan dalam menghadapi rintangan atau kesulitan yang ada dan yakin akan cepat pulih ketika mengalami kegagalan, sehingga dapat meningkatkan *self-efficacy* pada atlet tersebut.

Sumber yang kedua adalah *vicarious experiences*, merupakan sumber *self-efficacy* yang berasal dari pengamatan individu terhadap individu lain yang memiliki kesamaan dengan dirinya, mereka cenderung untuk meniru model tersebut. Melalui *vicarious experiences*, atlet basket putri membangun *self-efficacy* melalui pengamatan terhadap individu lain yang dianggap sebagai model oleh atlet basket tersebut. Atlet basket putri yang melihat rekannya atau seniornya yang memiliki kesamaan dalam hal tertentu dengan dirinya, misal memiliki keahlian ataupun strategi yang sama untuk menghadapi lawan, atau keberhasilan mereka saat mengatasi hambatan yang mirip dengan yang pernah dialaminya, seperti ketika mengalami cedera dan harus tetap bertanding melawan tim yang lebih unggul, dan para atlet basket tersebut berhasil, hal ini akan menambah keyakinan bahwa mereka juga dapat mencapai keberhasilan yang sama. Jika model yang memiliki kesamaan dengan mereka melakukan suatu kegiatan dan ternyata berhasil, maka atlet basket putri yang bersangkutan akan memiliki *self-efficacy* yang tinggi dalam kegiatan yang sama. Demikian sebaliknya, jika model melakukan suatu kegiatan dan ternyata gagal, maka *self-efficacy* atlet tersebut rendah.

Social or verbal persuasions adalah sumber ketiga merupakan penghayatan akan keyakinan seseorang bahwa mereka memiliki hal-hal yang dibutuhkan untuk

dapat berhasil melalui persuasi secara verbal. Melalui *social or verbal persuasions*, atlet basket putri membangun *self-efficacy*. Atlet basket putri yang dipersuasi secara verbal, seperti ”kamu pasti mampu”, atau ”kamu lebih baik dari mereka”, oleh orang-orang yang merupakan *significant person* seperti pelatih, orang tua, rekan satu tim, atau orang-orang yang dikagumi, secara efektif membuat *self-efficacy* mereka tinggi. Sedangkan atlet basket putri yang jarang atau sama sekali tidak pernah mendapatkan persuasi verbal dari *significant person*, maka akan merasa kurang yakin akan kemampuan mereka dalam menghadapi kegiatan-kegiatan menantang yang dapat mengembangkan potensinya dan mereka mudah menyerah bila menghadapi hambatan atau kesulitan, sehingga *self-efficacy* mereka rendah.

Sumber terakhir yang mengembangkan *self-efficacy* adalah *physiological and affective states*. *Physiological & affective states* merupakan penghayatan akan keyakinan individu untuk meningkatkan kondisi fisiologis, mengurangi reaksi stres dan kecenderungan emosional yang negatif, dan mengoreksi kesalahan dalam menafsirkan tentang keadaan fisiologis seseorang. Bukan hanya kecenderungan emosi yang negatif dan reaksi stress yang penting, namun bagaimana keadaan tersebut dipersepsi dan diinterpretasikan. Atlet yang memiliki *self-efficacy* tinggi, mereka akan mengubah interpretasi negatif yaitu ketidakmampuan menjadi interpretasi positif. Beberapa atlet yang memiliki *self-efficacy* rendah akan memaknakan kecemasan seperti detak jantung menjadi lebih cepat atau ritme nafas menjadi lebih pendek, sebagai tanda kerentanan terhadap hasil usaha yang kurang

memuaskan. Suasana hati (*mood*) para atlet juga dapat mempengaruhi penilaian atlet terhadap *personal efficacy*-nya. Misalnya, suasana hati para atlet saat berlatih basket, jika mereka tetap bersemangat dan mampu mengatasi kecemasan mereka, maka *mood positive* tersebut dapat membangun *self-efficacy* yang tinggi. Sedangkan atlet yang memandang setiap masalah yang timbul akan menumbuhkan kecemasan yang membuatnya menjadi stres dan menimbulkan *mood negative* akan membentuk *self-efficacy* yang rendah.

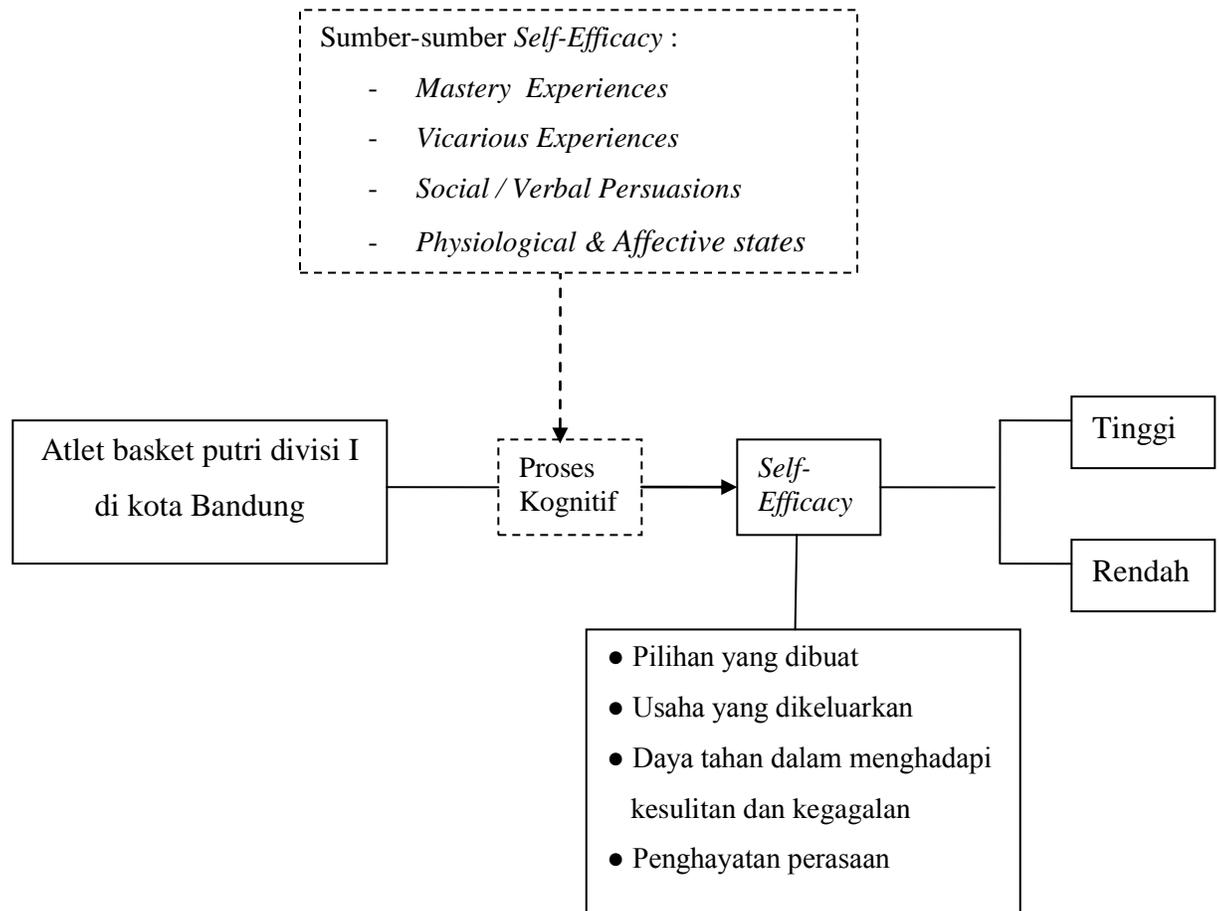
Keempat sumber utama tersebut merupakan sumber informasi bagi atlet basket putri divisi I yang akan masuk dalam tim Kobanita yang kemudian akan diolah melalui proses kognitif, maka *self-efficacy* setiap atlet akan berbeda-beda tergantung dari bagaimana seorang atlet basket menginterpretasikan sumber-sumber informasi yang ia peroleh. Pengalaman yang telah diproses tersebut akan menentukan derajat tinggi rendahnya *self-efficacy* atlet basket.

Derajat tinggi rendahnya *self-efficacy* terlihat dari keyakinan akan kemampuan atlet basket dalam menentukan pilihan yang dibuat, dalam mengeluarkan usaha semaksimal mungkin, dalam bertahan saat dihadapkan pada rintangan-rintangan, dan dalam menghayati perasaannya untuk mengatasi perasaan-perasaan negatif. Atlet basket yang memiliki *self-efficacy* tinggi memiliki keyakinan yang tinggi untuk mampu memilih melanjutkan masuk tim Kobanita sehingga dapat menjadi atlet profesional. Mereka juga memiliki keyakinan mampu berusaha seoptimal mungkin, misalnya atlet basket akan menanyakan strategi yang dibutuhkan

untuk menghadapi lawan saat bertanding pada teman satu tim atau pelatih, yakin mampu berusaha memperbaiki kesalahan, serta merasa lebih bersemangat apabila mampu mengatasi hambatan pada saat berlatih basket. Atlet basket yang memiliki derajat *self-efficacy* tinggi juga yakin mampu untuk menghadapi hambatan-hambatan atau kegagalan dalam berlatih basket. Mereka akan tetap berusaha untuk tetap berlatih meskipun mengalami cedera atau terkilir pada tangan ataupun kaki. Mereka yakin mampu mengatasi perasaannya. Atlet basket merasa cemas saat menghadapi lawan yang lebih unggul ketika bertanding.

Atlet basket yang memiliki derajat *self-efficacy* rendah, kurang memiliki keyakinan untuk menentukan pilihan yang dibuat. Dalam tingkah lakunya, atlet basket memilih untuk tetap bertahan di Divisi I dan tidak berani melanjutkan masuk tim Kobanita. Atlet basket yang memiliki derajat *self-efficacy* rendah juga kurang memiliki keyakinan akan kemampuannya untuk berusaha seoptimal mungkin. Dalam tingkah lakunya, ketika atlet basket menghadapi kekalahan dalam suatu kompetisi, mereka akan malas berlatih pada saat latihan berikutnya. Mereka juga memiliki keyakinan yang rendah untuk mampu bertahan ketika menghadapi hambatan-hambatan atau kegagalan pada saat berlatih basket, mereka menyerah dan tidak melanjutkan latihan secara intensif. Mereka juga tidak yakin mampu mengatasi perasaannya, mereka merasa pesimis karena melihat lawan mainnya dalam pertandingan besar Kobanita sangat handal.

Berdasarkan paparan di atas maka dapat dilihat bahwa empat macam sumber *self-efficacy* akan menjadi sumber informasi bagi atlet basket yang akan masuk dalam tim Kobanita yang kemudian akan diolah secara kognitif. Oleh karena itu, *self-efficacy belief* yang terbentuk pada atlet basket akan berbeda-beda, tergantung bagaimana seorang atlet basket menginterpretasikan sumber-sumber informasi yang ia peroleh. *Self-efficacy* yang akan timbul berupa keyakinan akan kemampuannya dalam membuat pilihan yaitu masuk dalam tim Kobanita di kota Bandung, keyakinan bahwa ia mampu melakukan usaha yang dikeluarkannya, keyakinan terhadap berapa lama atlet basket putri divisi I bertahan saat dihadapkan pada rintangan-rintangan (dan saat dihadapkan dengan kegagalan), dan keyakinan terhadap bagaimana penghayatan perasaannya terhadap hal-hal yang berhubungan dengan tuntutan-tuntutan yang diberikan kepadanya. Untuk lebih jelasnya mengenai bagaimana *self-efficacy* pada atlet basket putri divisi I di kota Bandung, dapat digambarkan pada skema kerangka pemikiran sebagai berikut :



Bagan 1.1 Skema Kerangka Pikir

1.7 Asumsi

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, peneliti mempunyai asumsi bahwa :

1. Pembentukan *self-efficacy* pada atlet basket putri Divisi I dipengaruhi oleh *mastery experiences*, *vicarious experiences*, *verbal persuasions*, *physiological and affective states*.

2. Sumber-sumber tersebut akan diproses melalui proses kognitif oleh individu
3. *Self-efficacy* pada atlet basket putri Divisi I tercermin dalam aspek-aspeknya yakni keyakinan akan kemampuannya dalam membuat pilihan, keyakinan akan kemampuannya terhadap usaha yang dikeluarkannya, keyakinan akan kemampuannya terhadap daya tahan saat dihadapkan pada rintangan atau kegagalan, dan keyakinan akan kemampuannya terhadap penghayatan perasaannya dalam mengatasi perasaan-perasaan yang negatif.
4. Derajat *Self-efficacy* tinggi apabila atlet basket putri Divisi I memiliki keyakinan yang tinggi akan kemampuannya dalam membuat pilihan, memiliki keyakinan yang tinggi akan kemampuannya untuk berusaha seoptimal mungkin, yakin untuk mampu bertahan ketika menghadapi hambatan-hambatan atau rintangan, serta memiliki keyakinan yang tinggi akan kemampuannya menghayati perasaan untuk mengatasi perasaan negatif.
5. Derajat *Self-efficacy* rendah apabila atlet basket putri Divisi I kurang memiliki keyakinan akan kemampuannya dalam membuat pilihan, memiliki keyakinan yang rendah akan kemampuannya untuk berusaha seoptimal mungkin, kurang yakin untuk mampu bertahan ketika menghadapi hambatan-hambatan atau rintangan, serta kurang memiliki keyakinan akan kemampuannya menghayati perasaan untuk mengatasi perasaan negatif.