

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Prestasi pada atlet sangat berarti dalam dunia olahraga, terutama dalam cabang olahraga tim yang membutuhkan kemampuan fisik dan mental yang seimbang. Dalam permainan olahraga beregu seperti bola volly ini dibutuhkan kecepatan, kekuatan, koordinasi, serta kemampuan untuk membaca situasi dengan cepat dan tepat. Di dalam olahraga tim bola volly ini, atlet perlu memiliki kemampuan bergerak secara cepat untuk merespon bola, membalikkan serangan lawan, dan juga melakukan strategi menyerang yang harus berhasil. Skill tersebut tidak mudah dan memerlukan latihan rutin, (Nuril Ahmadi, 2007) menjelaskan olahraga volly bukanlah permainan yang komplek dan tidak mudah untuk dilakukan oleh siapa saja. Hal ini disebabkan oleh karakteristik dari permainan bola volly ini sendiri yang intens dan cepat, atlet memerlukan kebugaran fisik serta kemampuan teknik yang tinggi, juga kecerdasan taktis agar bisa bekerja sama dengan baik dalam salah satu olahraga yang cukup popular dan dimainkan di berbagai level nasional maupun internasional ini. Bagi seorang atlet mencapai prestasi memerlukan persiapan yang meliputi hal-hal fisik, teknik, taktik, dan juga mental. Salah satu unsur penting dalam psikologi atlet yaitu dukungan sosial yang akan berpengaruh pada kepercayaan diri atlet terhadap kemampuannya.

Saat seorang atlet mengalami kondisi fisik yang tidak optimal selama latihan atau menjelang pertandingan, hal ini dapat mempengaruhi kemampuan atlet untuk menampilkan performa terbaiknya. Begitu pula, jika atlet mengalami masalah psikologis akibat kurangnya persiapan atau motivasi, hal ini akan mengurangi kemampuannya untuk bertanding secara maksimal.

Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi seorang atlet adalah kepercayaan diri. Menurut (Supriyanto, 2012) kepercayaan diri merupakan elemen penting dalam kepribadian, yang mencakup keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Aspek yang diperlukan sebagai kesiapan mental yang membantu seseorang lebih percaya pada kemampuannya, baik dalam latihan maupun saat bertanding. Lauster (Asri, 2013) juga mengemukakan beberapa ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri, meliputi keyakinan pada kapasitas pribadi, tingkat optimisme yang tinggi, sikap yang objektif, rasa tanggung jawab, serta pendekatan rasional. Bagi seorang atlet, kepercayaan diri dapat menjadi faktor pendorong dalam meraih prestasi, sementara rendahnya tingkat kepercayaan diri dapat menghambat pencapaian tersebut. Pandangan ini sejalan dengan pernyataan yang diungkapkan oleh (Brewer, 2009) yang

menyebutkan bahwa kesuksesan atlet sangat dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri mereka, yang juga ditemukan dalam kondisi di lapangan penelitian. Kondisi di lapangan penelitian yang peneliti temukan dengan salah satu atlet yang mengatakan bahwa percaya diri adalah sebuah kunci dari keberhasilan diri nanti saat pertandingan, jika kurang percaya diri maka performa permainan tidak akan maksimal dan yang mempengaruhi tingkat kepercayaan diri menurutnya adalah diri sendiri. Kepercayaan diri yang tinggi sering kali menjadi pendukung yang penting bagi pembentukan *self-efficacy* yang kuat. Saat seseorang memiliki tingkat kepercayaan diri yang kuat, mereka cenderung lebih yakin akan kemampuannya untuk mengatasi berbagai tantangan, termasuk dalam situasi yang lebih spesifik.

Motivasi seorang atlet untuk meraih prestasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk self-efficacy, namun yang paling krusial adalah dukungan dan peran seorang pelatih untuk atletnya. Peran pelatih sangat penting sebagai faktor pendukung yang secara langsung mempengaruhi proses penyampaian ilmu kepada atlet. Pelatih berperan dalam membantu atlet untuk mengatasi berbagai kendala selama kegiatan latihan berlangsung. Sebagai perantara, pelatih bertugas menyampaikan materi dengan cara yang efektif sehingga mudah dipahami atlet.

Dalam dunia olahraga, peran pelatih sangat berkaitan erat dengan pencapaian prestasi atlet. Seorang pelatih harus memahami kebutuhan dasar atlet untuk menciptakan kondisi yang mendukung pencapaian prestasi. Hubungan emosional antara pelatih dan atlet harus dibangun berdasarkan kesamaan visi dan tujuan. Seperti yang diungkapkan oleh Brooks dan Fahey (1984) (dalam Situmorang, 2012) pelatih memiliki peran sebagai pemimpin, perencana, pembimbing, teman, orang tua, sekaligus pengendali program latihan.

Ada beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa peran pelatih dalam memotivasi atlet sangatlah krusial. Pada penelitian kepada atlet sepak bola oleh Abd. Cholid (2015), yang menunjukkan pentingnya peran pelatih karena hal ini disebabkan ketika tim meraih kemenangan dan hasil pertandingan memuaskan, maka pelatih akan menerima pujian. Begitupun sebaliknya, jika hasil pertandingan tidak sesuai harapan maka pelatih akan menjadi pihak yang paling disorot oleh pendukung tim. Oleh karena itu, pelatih harus mampu memberikan motivasi, memahami kesiapan mental atlet, serta melakukan evaluasi terhadap kondisi mental pemain agar terus mengalami perkembangan.

Dari beberapa penelitian ditemukan bahwa faktor peran pelatih tak kalah penting bagi atlet. Pelatih memainkan peran yang sangat besar dalam mendukung atlet dan merupakan salah satu individu yang paling dekat dengan atlet (Lengkana et al., 2020). Setiap waktu latihan, pelatih memberikan bantuan kepada atlet khususnya untuk fokus pada latihan yang sistematis

dan juga membantu atlet dalam pengembangan kemampuan dan karir nya. Karena pelatih adalah orang yang lebih memahami kemampuan atlet ketika sedang dalam latihan, pola bermain atletnya, pelatih juga memiliki kendali lebih atas mereka selama latihan dan pertandingan, juga dalam menangani situasi selama bertanding (Supriyanto, 2019) .

Dalam studi awal partisipan menyebutkan peran pelatih yang menjadi faktor kepercayaan diri untuk atlet. Dari 30 partisipan, 21 partisipan menyebutkan bahwa peran pelatih yang selalu memberikan motivasi atau dukungan emosional bagi atletnya sangat berpengaruh terhadap perform dan kepercayaan diri atlet ketika bertanding. Terutama saat atlet menerima tekanan ataupun kegagalan, ini membantu atlet membangun rasa percaya diri dan mengelola emosi, seperti kecemasan atau stres, yang terpenting adalah menjaga fokus dan mental yang kuat. 9 partisipan sisanya menjelaskan kepercayaan dirinya bisa terbangun ketika pelatih bisa memberikan kepercayaan juga terhadap atletnya, dengan bisa memberikan kesempatan bermain ketika sedang bertanding.

Berdasarkan dari data diatas, peneliti menemukan bahwa hal tersebut adalah variabel yang menyangkut tentang peran pelatih dan *self-efficacy*. Berawal dari fenomena itulah, peneliti ingin meneliti lebih lanjut terkait variabel tersebut.

Fenomena saat ini, menunjukkan bahwa mayoritas atlet lebih memprioritaskan pengembangan fisik, teknik, dan taktik. Akibatnya, sering kali mereka mengesampingkan aspek psikologis (Harsono, 2007). Dimensi psikologis ini sangat penting bagi atlet dan harus dilatih serta diperhatikan dengan seksama, karena dalam sebuah pertandingan, elemen psikologis bisa mempengaruhi hingga 80%, sementara 20% sisanya dipengaruhi faktor lain (Aliyyah et al., 2020). Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa faktor psikologis memberikan kontribusi lebih dari 50 % terhadap keberhasilan atlet saat bertanding (Liew et al., 2019).

Salah satu faktor yang mempengaruhi performa atlet adalah keyakinan diri saat bertanding. *Self-efficacy* adalah keyakinan positif dalam diri yang memungkinkan individu untuk menampilkan kemampuan mereka secara maksimal. Lalu, ini berdampak pada timbulnya keyakinan diri untuk bertindak dan mendorong individu untuk memberikan yang optimal dari potensi yang dimilikinya demi meraih tujuannya. Berdasarkan pendapat Bandura (Ambarwati & Fitriasari, 2021), efikasi diri dapat mendukung individu dalam menentukan dan meraih tujuan serta hasil yang diinginkan. Seorang individu akan lebih mungkin untuk melaksanakan aktivitas yang dirasa mampu dapat dilakukan, dibanding sesuatu yang dirasa tidak dapat dilakukan.

Hasil dari studi awal yang telah dilakukan peneliti tentang pengaruh antara peran pelatih dan *self-efficacy* pada atlet menunjukkan bahwa mayoritas atlet merasa bahwa peran pelatih sangat berpengaruh terhadap performa dan kepercayaan diri pada atlet, serta atlet bisa memiliki *self-efficacy* yang lebih baik dari motivasi pelatih. Jadi atlet yang menerima peran pelatih yang sangat baik dapat memiliki tingkat *self-efficacy* yang lebih tinggi, yang membantu mereka menghadapi tantangan, bisa menjadi lebih percaya diri, dan bisa bermain dengan kemampuan atau performa yang lebih baik.

Konsep dasar dari teori *self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilakunya, serta untuk mengatasi berbagai tantangan yang dihadapinya (Ferdiansyah et al., 2020). Penelitian dari (Dweck, 2006), mengungkapkan bahwa individu dengan *growth mindset*, keyakinan bahwa kemampuan individu bisa berkembang lewat usaha, ini cenderung memiliki *self-efficacy* lebih tinggi yang mendorong individu untuk menghadapi tantangan dan mengambil pelajaran dari kegagalan. *Self-efficacy* terbagi menjadi dua kategori, yaitu *self-efficacy* tinggi dan rendah. Individu dengan *self-efficacy* tinggi adalah mereka yang penuh percaya diri dengan kemampuannya dan dapat menghadapi semua kondisi tantangan ataupun rintangan, sementara jika individu yang memiliki *self-efficacy* rendah maka akan berlaku berkebalikan, seperti tidak memiliki rasa percaya diri, serta sulit mengembangkan kemampuannya di semua kondisi.

*Self-efficacy* adalah komponen penting dalam pelatihan mental (Zagórska & Guszkowska, 2014), dan komponen penting ini menjadi pemicu motivasi, yang memungkinkan individu untuk menyelesaikan tugas dengan cara yang optimal (Stewart & De George-Walker, 2014). Sementara itu, atlet yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi cenderung berusaha lebih keras, mampu bertahan menghadapi tantangan, dan juga dapat memunculkan pola pikir yang positif (Barker & Jones, 2008).

Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti pentingnya memahami pengaruh antara peran pelatih dan *self-efficacy* khususnya bagi atlet bola volly, untuk meningkatkan performa dan kesejahteraan mental mereka. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan dengan judul “ Pengaruh Peran Pelatih Terhadap *Self-Efficacy* Pada Atlet Volly Berprestasi di Kota Bandung ”.

## Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah yang akan diteliti adalah apakah terdapat pengaruh peran pelatih terhadap *self-efficacy* pada atlet bola volly berprestasi di Kota Bandung?

## **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat seberapa besar pengaruh hubungan peran pelatih terhadap *self-efficacy* pada atlet bola volly di Kota Bandung.

## **Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini memiliki dua aspek kegunaan, yaitu kegunaan teoritis dan kegunaan praktis.

### 1. Kegunaan teoritis

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan khazanah keilmuan psikologi sosial dan psikologi kognitif, khususnya terkait dengan peran pelatih serta *self-efficacy* pada atlet bola volly.

### 2. Kegunaan praktis

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan khazanah keilmuan psikologi sosial dan psikologi kognitif, khususnya terkait dengan peran pelatih serta *self-efficacy* pada atlet bola volly.

