

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang penting bagi seorang individu untuk mempertahankan Kesehatan dan kebugaran tubuh. Gunarsa (1996) mengatakan bahwa olahraga melibatkan aspek mental atau aspek psikis. Olahraga juga merupakan suatu kegiatan atau permainan yang penuh dengan berbagai tantangan sehingga banyak individu yang tertarik untuk mengembangkan bakat dan kemampuannya. Salah satu bentuk permainan atau olahraga yang cukup digemari para masyarakat saat ini adalah *inline skating* atau biasa dikenal dengan sebutan sepatu roda.

Inline skating, selancar roda sebaris atau sepatu roda adalah salah satu olahraga yang populer di dunia. Dikatakan bahwa pada tahun 1960an sepatu roda pertama kali diciptakan dengan model satu garis roda pada alas sepatu. Di Indonesia sendiri semakin banyak digemari kalangan usia dari anak-anak sampai orang dewasa. Semakin banyak klub sepatu roda di berbagai daerah diantaranya yaitu DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Timur, Jawa Tengah, DI Yogyakarta, Banten, Kalimantan, Sumatera, Bali, Nusa Tenggara Barat, Nusa Tenggara Timur, dan Sulawesi. Di DKI Jakarta sendiri terdapat 1 sarana lapangan sepatu roda yang berstandar internasional untuk para atlet DKI Jakarta berlatih dan untuk pengadaan pertandingan nasional maupun internasional. Lapangan tersebut dikenal dengan sebutan JIRTA atau Jakarta International Roller Track Arena yang berlokasi di Sunter.

Olahraga sepatu roda merupakan salah satu cabang olahraga unggulan atau prioritas di DKI Jakarta. DKI Jakarta mempunyai lima klub sepatu roda yang sering mengikuti kejuaraan nasional, yakni Monastana, Fun Skate, Veni Vidi Vici, Cross Rollerclub, Sporty Skate, dan Veins. Terdapat Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA) sepatu roda di DKI Jakarta yang dibentuk untuk mengikuti pertandingan Pekan Olahraga Nasional (PON). PELATDA DKI Jakarta tidak hanya mengikuti kejuaraan

dan memiliki prestasi di tingkat nasional saja, para atlet PELATDA sepatu roda DKI Jakarta juga mengikuti pertandingan dan memiliki prestasi dipertandingan internasional. Cabang olahraga sepatu roda DKI Jakarta tiga kali berturut-turut mendapatkan perolehan medali terbanyak dan menjadi juara umum pada Pekan Olahraga Nasional (PON).

Self-efficacy merupakan istilah yang diperkenalkan pertama kali oleh Albert Bandura yang menyajikan suatu aspek pokok dari teori kognitif social. *Self-efficacy* merupakan keyakinan diri individu akan kemampuan yang dimiliki dalam mencapai suatu keberhasilan. *Self-efficacy* menurut Bandura (1997), merupakan masalah persepsi subyektif yang artinya efikasi diri tidak berkaitan dengan kemampuan yang sebenarnya melainkan berhubungan dengan suatu keyakinan yang dimiliki oleh setiap individu. Menurut Bandura dalam (Schunk, Pintrich, & Meece, 2010) *self-efficacy* adalah judgement seseorang atas kemampuan dirinya dalam merancang serta mengerjakan tindakan yang bertujuan pada suatu bentuk pencapaian tertentu. *Self-efficacy* dapat memengaruhi reaksi emosional dan perilaku atlet dalam situasi yang penuh tekanan (Besharat & Pourbohloul, 2011).

Alwisol (2010) mengatakan bahwa *self-efficacy* adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Seorang atlet yang memiliki *self-efficacy* yang baik dapat diartikan sebagai individu yang mempunyai keyakinan dan kemampuan untuk melaksanakan tugas, dalam hal ini tugas atlet berupa prestasi yang akan diraihny saat bertanding. Sebelum bertanding para atlet akan berpikir apakah ia bisa menjadi juara di perlombaan tersebut dengan lawan yang terkadang lebih kuat, lebih cepat, dan lebih berpengalaman di bandingkan dengan atlet itu sendiri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Swastiratu & Izzaty, 2021) yang berjudul *Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kecemasan Bertanding Pada Atlet di Daerah Istimewa Yogyakarta* mengatakan bahwa tekanan-tekanan yang dialami oleh atlet tersebut akan menimbulkan reaksi psikologis yaitu menimbulkan kekhawatiran, kegelisahan yang mengganggu ketenangan dan Kesehatan yang terkadang

menimbulkan kekacauan fisik. Untuk bisa menunjukkan performa yang maksimal dan mencapai suatu target tertentu, atlet harus memiliki *self-efficacy* yang tinggi agar atlet tersebut siap menghadapi segala sesuatu yang terjadi di lapangan, seperti mendapat lawan yang lebih bagus dan membuat atlet tersebut merasa cemas atau takut menghadapi pertandingan.

Self-efficacy dalam olahraga membantu atlet untuk memiliki kinerja yang lebih baik dalam latihan dan menghadapi tantangan dalam situasi pertandingan. *Self-efficacy* terdiri dari dua bentuk, yaitu *self-efficacy* tinggi dan *self-efficacy* rendah. Atlet dengan *self-efficacy* rendah pada pertandingan akan merasa takut, cemas, dan merasa tidak mampu berhadapan dengan lawan yang lebih kuat, lebih cepat dan lebih berpengalaman. Atlet dengan *self-efficacy* tinggi pada pertandingan akan merasa semangat, percaya diri, dan merasa mampu untuk menghadapi lawan yang lebih kuat, lebih cepat, dan lebih berpengalaman. Bandura (1994) juga mengatakan bahwa orang yang yakin akan kemampuannya akan dapat mengontrol ancaman yang mengganggu. Tapi orang-orang yang tidak yakin pada kemampuannya untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi akan mengalami kecemasan. Semakin kuat *self-efficacy* yang dimiliki maka semakin berani seseorang mengambil tantangan yang lebih berat.

Pada kompetisi tingkat tinggi, kekalahan dan kemenangan seorang atlet sering sekali ditentukan oleh faktor psikologis karena di haruskan mempunyai kemampuan fisik, teknik dan taktik pada level yang sama terhadap lawan. Setelah melakukan wawancara singkat dengan dua atlet PELATDA DKI Jakarta peneliti menemukan perbedaan dari ke dua atlet tersebut. Dalam sesi wawancara SAFPB mengatakan bahwa:

“...kalau aku sih ketemu lawan yang sering ngalahin aku terus diteken sama pelatih dan kalian-kalian pas tanding buat ngalahin mereka tuh pasti langsung deh muncul semuanya. Dibilang cemas iya, dibilang ragu juga emang langsung ragu karena udah hilang deh tuh rasa percaya dirinya, udah langsung takut duluan, takut gabisa menuhin target yang dikasih sama pelatih.”

Kemudian partisipan JNH:

“...aku kalau ketemu lawan yang yang sering ngalahin aku terus dikasih tekanan buat ngalahin dia sama pelatih-pelatih malah jadi tertantang sih. Semangat buat ngalahin dia karena pelatih kan lebih tau ya kemampuan atletnya kayak gimana. Mereka ngasih target berarti mereka yakin nih sama aku kalau aku bisa, karena mereka yakin sama aku jadi aku percaya diri dan yakin kalau aku bisa ngalahin dia dipertandingan nanti”

Dari hasil wawancara tersebut terdapat adanya perbedaan keyakinan *self-efficacy* antara atlet satu dengan atlet dua, maka menurut peneliti terdapat perbedaan *self-efficacy* yang ada didalam diri ke-dua atlet PELATDA DKI Jakarta tersebut yang akan menghadapi pertandingan. Hal ini menunjukkan bahwa gambaran *self-efficacy* atlet tersebut belum terjelaskan lebih detail. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti lebih dalam mengenai gambaran *self-efficacy* para atlet sepatu roda PELATDA DKI Jakarta.

Feist & Feist (2008) mengatakan bahwa individu yang memiliki keyakinan yang tinggi, mampu dalam mengatasi rintangan dan ancaman sehingga memiliki rasa percaya diri akan dapat meraih sebuah kesuksesan maka perasaan cemas tidak akan timbul begitu saja. Bandura (1994) juga mengatakan bahwa individu yang yakin akan kemampuannya akan dapat mengontrol ancaman yang mengganggu. Tapi individu yang tidak yakin pada kemampuannya untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi akan mengalami kecemasan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Ilham, 2024) yang berjudul *Hubungan Self Efficacy Terhadap Performa Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh dengan SMA Negeri 3 Kota Sungai Penuh* mengatakan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan yang kuat terhadap performa para pemain futsal. *Self-efficacy* para atlet perlu di perhatikan dalam meningkatkan performa untuk mencapai hasil yang maksimal melalui latihan yang terjadwal dan terarah.

Menurut uraian di atas maka *self-efficacy* merupakan hal penting yang perlu dimiliki para atlet saat ini agar mereka lebih percaya diri terhadap kemampuannya sendiri. Meskipun sepatu roda merupakan cabang olahraga yang populer di berbagai negara dan masuk dalam beberapa kejuaraan internasional, di Indonesia olahraga ini masih kurang mendapatkan perhatian. Atlet sepatu roda dituntut memiliki

keseimbangan, kelincahan, serta kepercayaan diri yang kuat untuk tampil optimal di lintasan yang menantang. Keunikan cabang olahraga ini terletak pada kombinasi antara kecepatan dan keterampilan motorik. Selain itu, sepatu roda juga memerlukan pengambilan keputusan cepat, keberanian dalam menghadapi risiko cedera, serta kedisiplinan tinggi dalam latihan teknik dan kekuatan fisik. Dalam konteks prestasi, cabang olahraga ini mulai menunjukkan perkembangan yang signifikan di berbagai ajang nasional maupun internasional.

Di balik pencapaian atlet, terdapat faktor psikologis yang sangat mempengaruhi performa, salah satunya adalah *self-efficacy* atau keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau tantangan tertentu. Atlet yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi cenderung lebih percaya diri, lebih tangguh dalam menghadapi tekanan, dan mampu mengatasi hambatan yang muncul selama latihan maupun pertandingan. Hal ini menjadi krusial, terutama dalam cabang olahraga sepatu roda yang sarat tekanan kompetitif. PELATDA DKI Jakarta merupakan salah satu wadah pembinaan atlet sepatu roda berbakat di tingkat daerah yang memiliki standar pelatihan tinggi dan kompetitif. Atlet-atlet di bawah naungan PELATDA tidak hanya dipersiapkan untuk ajang nasional seperti PON, tetapi juga untuk mewakili daerah dalam berbagai kompetisi bergengsi. Melihat pentingnya faktor *self-efficacy* dalam menunjang performa atlet, maka diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai gambaran *self-efficacy* para atlet sepatu roda PELATDA DKI Jakarta. Sebagian besar penelitian tentang *self-efficacy* di Indonesia masih terfokus pada cabang olahraga seperti sepak bola, futsal, atau bola basket. Dengan memilih atlet sepatu roda sebagai subjek, peneliti dapat menggali lebih dalam tentang bagaimana atlet membangun kepercayaan diri mereka, bertahan disituasi sulit, dan tetap berprestasi ditengah kurangnya pengakuan dan dukungan terhadap cabang olahraga ini. Oleh karena itu penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Gambaran *self-efficacy* pada atlet sepatu roda PELATDA DKI Jakarta”.

1.2 Perumusan Masalah

Menurut pemaparan latar belakang diatas rumusan masalah pada penelitian ini yaitu, bagaimana gambaran *self-efficacy* pada atlet sepatu roda PELATDA DKI Jakarta?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran *self-efficacy* pada atlet sepatu roda PELATDA DKI Jakarta.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Pada bidang Psikologi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi tambahan dalam bidang ilmu psikologi dan berkontribusi khususnya pada Psikologi Kepribadian

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan pada pembaca, pelatih sepatu roda, orang tua atlet sepatu roda, dan atlet sepatu roda tentang bagaimana gambaran *self-efficacy* pada atlet sepatu roda.