

## **Perbedaan Efikasi Diri pada Atlet Perguruan Pencak Silat XY Komisariat Wilayah Jakarta Utara yang Mengikuti *Imagery* dan yang tidak Mengikuti *Imagery***

**Lydia Indira<sup>1</sup>, Nike Riandini<sup>2</sup>**

**Fakultas Psikologi Universitas Jayabaya**

\*) lydia.indira2016@gmail.com

---

### **Abstrak**

Sebagai atlet pencak silat, seseorang harus mengikuti latihan dengan sungguh – sungguh agar dapat menguasai gerakannya. Setiap gerakan atlet dalam bertanding adalah hasil dari mengingat dan membayangkan gerakan di dalam pikirannya, ini yang disebut dengan *imagery*. *Imagery* atau kemampuan mengingat dan membayangkan gerakan ini menumbuhkan efikasi pada diri atlet. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan efikasi diri pada atlet yang mengikuti latihan *imagery* dan yang tidak mengikuti latihan *imagery*. Subjek penelitian yang mengikuti latihan *imagery* berjumlah 50 orang, dan yang tidak mengikuti latihan *imagery* 50 orang. Teknik yang digunakan dalam menentukan sampel adalah *insidental sampling*.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan uji beda, yang dianalisis menggunakan uji statistik *non – parametric*. Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil  $H_0$  ditolak dengan sig. (2 – tailed) dan tingkat keyakinan 0,05 (5%). Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan efikasi diri pada atlet pencak silat yang mengikuti latihan *imagery* dan yang tidak mengikuti latihan *imagery*.

**Kata Kunci :** *imagery*; efikasi diri

### **Abstract**

*As a martial arts (pencak silat) athlete, he/she must take training seriously so that he/she can master his movements. Every movement that is raised by an athlete in a match is the result of remembering and imagining the movements in his mind, this is called imagery. Imagery or the ability to remember and imagine this movement fosters self-efficacy. This study aims to examine the differences in self-efficacy in athletes who take imagery training and who do not follow imagery training.*

*The research subjects who participated in imagery training were 50 people, and those who did not participate in imagery training were 50 people. This research is a descriptive quantitative research with comparison test. From the analysis results it is obtained that the result of  $H_0$  is rejected by sig. (2 - tailed) and a confidence level of 0.05 (5%). That is, there is a significant difference in self-efficacy in martial arts athletes who participate in imagery training and who do not participate in imagery training.*

**Keywords:** *imagery*; self-efficacy

## PENDAHULUAN

Pencak Silat XY Komisariat Wilayah Jakarta Utara adalah perguruan silat yang terdaftar sebagai salah satu perguruan yang menjadi anggota IPSI. Dengan adanya berbagai macam perguruan pencak silat yang ada, terdapat suatu kompetisi yang bertujuan untuk mengenali perguruan pencak silat mana yang memiliki atlet terbaik. Pertandingan merupakan salah satu acara yang ditunggu dan diharapkan oleh para atlet untuk menguji kemampuan diri dan kemampuan mentalnya. Kegagalan atlet pencak silat dalam proses pertandingan hampir setiap saat terjadi terutama dalam teknik bantingan dan guntingan yang diakibatkan oleh keragu-raguan. Selain itu teknik tendangan juga sering terjadi kesalahan dimana atlet pencak silat tidak meyakini dan menendang dalam jarak yang terlalu jauh dari sasaran tendang sehingga keberhasilan teknik tendangan menjadi berkurang. Permasalahan ini merupakan permasalahan yang perlu dibenahi melalui aspek psikis. Ketepatan teknik tidak hanya disebabkan oleh aspek fisik saja namun aspek psikis sangat mempengaruhi hasil yang dilakukan.

Kesabaran, keberanian, sportifitas, kepercayaan diri, motivasi, pengelolaan emosi, termasuk juga penetapan tujuan dan imagery merupakan aspek-aspek psikologis yang sangat penting dalam pembinaan olahraga dan harus dilatihkan sejak usia dini seperti halnya latihan fisik atau teknik. Kekuatan memori, konsentrasi dan keyakinan akan keberhasilan mendukung seseorang untuk menghadapi pertandingan dan memenangkannya. Di dalam dunia olahraga, metode untuk mengoptimalkan berbagai aspek psikologis ini disebut Mental Training. Salah satu metode dalam Mental Training adalah *Imagery*.

*Imagery* adalah teknik yang digunakan psikolog untuk membantu atlet membuat visualisasi yang lebih nyata berkaitan dengan pertandingan atau kompetisi yang akan dijalaninya. Teknik ini digunakan untuk mengkonstruksikan penampilan sebagaimana yang diinginkan baik dalam latihan maupun dalam pertandingan. Proses tahapannya dengan cara mengingat kembali informasi atau pengalaman yang disimpan dalam memori dan membentuknya ke dalam bayangan pola gerak yang bermakna. Dalam menghadapi pertandingan, setiap atlet akan berlatih secara sungguh – sungguh agar dapat menguasai gerakan – gerakan pencak silat. Setiap gerakan atlet dalam bertanding adalah hasil dari mengingat dan membayangkan gerakan didalam pikirannya. Kemampuan membayangkan dan mengingat ini yang disebut dengan *imagery*. Dalam *imagery* berbagai pengalaman diperoleh melalui pancaindra dengan cara melihat, merasakan, dan mendengarkan, tetapi secara keseluruhan pengalaman itu terjadi di dalam otak. Pada saat bertanding para atlet mempraktekan hasil *imagery*-nya untuk menghadapi lawan.

Weinberg & Gould (1995) menjelaskan melalui latihan mental *imagery* atlet dapat menciptakan kembali pengalaman positif yang telah berlalu atau menggambarkan kejadian baru yang secara mental dapat mempersiapkan performa dirinya. Latihan mental *imagery* mengacu pada upaya untuk menciptakan atau mengulangi kembali pengalaman dalam pikiran, yaitu menciptakan kembali sebuah pengalaman dalam otak. Hal yang terpenting yang didapat melalui ‘mental *imagery*’ yaitu atlet melihat dan merasakan melakukan gerakan atau ketrampilan tertentu secara benar. Ini akan berpengaruh positif terhadap penguasaan gerak dalam penampilan yang sesungguhnya. Cara ini akan dapat memantapkan pola penampilan seorang atlet.

*Imagery* merupakan salah satu teknik khusus yang terkait dengan ketrampilan psikologis dengan melibatkan imajinasi (Vika Muradriarini, 2006). Menurut Morris (dalam Vika Muradriarini, 2006 ) *imagery* adalah proses penggunaan imajinasi untuk menciptakan gambaran yang jelas dan hidup dalam pikiran. Melakukan mental *imagery* berarti membayangkan diri sendiri berada dalam lingkungan tertentu atau melakukan kegiatan tertentu. Seseorang berupaya sepenuhnya terbuka kepada gambaran yang terbentuk dalam pikirannya, sekaligus dengan melibatkan semua pancaindra yang ada. Singkatnya dalam imajinasi, seseorang membayangkan dirinya melihat, mendengar, menyentuh merasa dan bertindak persis seperti yang dialaminya dalam dunia nyata.

Seorang atlet harus mempunyai keyakinan bahwa ia akan dapat menggunakan teknik-teknik bermain dengan baik. Bandura (dalam Baron, R A, 2003) mendefinisikan kondisi seseorang yang memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya disebut sebagai efikasi diri. Efikasi diri merupakan suatu proses kognitif di mana seseorang melakukan penilaian yang subjektif terhadap kemampuannya dalam mengelola dan menjalankan serangkaian kegiatan yang dibutuhkan untuk mengatasi tuntutan situasi tertentu. Efikasi diri merupakan pengetahuan tentang kemampuan diri yang mempengaruhi seseorang untuk menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, termasuk memperhitungkan berbagai aspek yang akan dihadapi. Bandura mengatakan bahwa Efikasi Diri berpengaruh besar terhadap perilaku. Ada tiga dimensi dalam efikasi diri, yaitu **tingkat (level)**, adalah tingkat dari efikasi diri mengacu pada tingkat kesulitan tugas yang diyakini seseorang akan dapat dicapai. Dimensi ini berdampak pada pemilihan tindakan yang dirasa mampu dilakukan dan menghindari tindakan yang diluar batas kemampuannya. **Kekuatan (strength)**, adalah kekuatan pada keyakinan diri mengacu pada tingkat keyakinan atlet dalam meraih kesuksesan setiap tugas. Dimensi ini berkaitan dengan dimensi level, semakin tinggi level taraf kesulitan tugas, makin semakin lemah keyakinannya untuk dapat menyelesaikan tugas tersebut. **Generalisasi (generality)** adalah keyakinan atlet terhadap beberapa kemampuan tertentu yang dapat diraih dengan sukses diberbagai situasi.

Dari ketiga dimensi di atas dapat dijelaskan bahwa keyakinan diri menentukan seberapa besar usaha yang akan dikerahkan oleh seorang atlet untuk suatu kegiatan, seberapa lama waktu yang akan dihabiskan untuk bertahan dalam menghadapi berbagai masalah dari kendala yang ada, dan seberapa ulet dapat bertahan menghadapi berbagai situasi yang berbeda. Semakin tinggi keyakinan diri yang dimiliki oleh atlet maka semakin besar pula usaha, waktu, dan tenaga yang dikerahkan untuk menyelesaikan tugas tertentu. Atlet dengan efikasi diri tinggi akan lebih memungkinkan untuk mengarahkan usaha pada penyelesaian tugas dengan sempurna. Hal ini akan mempengaruhi seberapa besar usaha yang akan dilakukan seorang atlet dalam melakukan suatu tindakan. Semakin besar keyakinan diri atlet akan kemampuan dan keyakinannya untuk dapat memenangkan pertandingan, maka usaha yang dilakukannya akan semakin besar dan semakin aktif untuk mencapai tujuan yang maksimal, yaitu menjadi juara. Sebaliknya atlet yang efikasinya rendah, ia tidak terlalu berusaha untuk menyelesaikan tugasnya dan akan lebih cepat menyerah ketika menghadapi rintangan.

Hasil dari penelitian dari Callery dan Morris (2005) yang meneliti atlet football Australia menemukan bahwa adanya hubungan erat antara imagery dengan rasa percaya diri dan penampilan dalam olahraga. Morris mengemukakan "Imagery affect self-efficacy, which then produces changes in performance, or does imagery affect both performance and self efficacy directly." Ia menyimpulkan bahwa imagery dapat berakibat pada rasa percaya diri dan kemudian berdampak terhadap penampilan, atau imagery dapat berdampak langsung terhadap keduanya antara penampilan dan rasa percaya diri. Menurut hasil wawancara dari beberapa atlet yang ada di dalam perguruan Pencak Silat X Komisariat Wilayah Jakarta Utara, mengatakan bahwa *imagery* atau kemampuan mengingat dan membayangkan gerakan ini menumbuhkan efikasi pada dirinya bahwa ia akan mampu menghindari gerakan lawan dan dapat memberikan penyerangan balik terhadap lawan. Akan tetapi beberapa dari mereka mengatakan bahwa membayangkan gerakan ini kadang membuat seorang atlet menjadi ragu sehingga tidak yakin akan kemampuan diri sendiri, karena terlalu banyak *imagery* yang ada di dalam otaknya sehingga menjadi bingung gerakan mana yang harus dimunculkan pada saat bertanding. Ada juga atlet yang tidak mengikuti *imagery* akan tetapi dapat memenangkan pertandingan dengan modal keyakinan diri bahwa mereka akan mampu memenangkan pertandingan karena sudah banyak berlatih teknik dan gerakan Pencak Silat.

## **METODE PENELITIAN**

### **Rancangan Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif yang bersifat Uji Beda. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet perguruan Pencak Silat X Komisariat

Wilayah Jakarta Utara yang berjumlah 146 orang. Teknik yang digunakan dalam menentukan sampel adalah *insidental sampling*, yaitu siapa saja yang secara kebetulan atau *insidental* bertemu dengan peneliti dapat dijadikan sebagai sampel, jika orang yang kebetulan ditemui itu sesuai dijadikan sebagai sumber data. Sampel dalam penelitian ini yaitu atlet perguruan pencak silat X komisariat wilayah jakarta utara yang mengikuti *imagery* berjumlah 50 orang, dan yang tidak mengikuti *imagery* berjumlah 50 orang. Uji validitas dan reliabilitas dilaksanakan dengan uji terpakai, artinya diuji secara parallel dengan pelaksanaan penelitian Uji Beda, item yang tidak valid tidak dihitung dalam penelitian.

### **Identifikasi Variabel Penelitian**

Dalam penelitian ini hanya terdapat satu variabel yaitu, Efikasi Diri.

### **Definisi Operasional Variabel Penelitian**

#### **Efikasi Diri**

*Efikasi Diri* merupakan suatu penilaian yang subjektif terhadap kemampuannya dalam mengelola dan menjalankan serangkaian kegiatan yang dibutuhkan untuk mengatasi tuntutan situasi tertentu yang diukur melalui tahapan tingkat, (level), kekuatan (strength), dan generalisasi.

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet perguruan pencak silat X komisariat wilayah jakarta utara yang berjumlah 146 orang.

#### **Karakteristik Sampel**

Sampel dalam penelitian ini memiliki karakteristik yaitu atlet perguruan pencak silat X komisariat wilayah jakarta utara yang mengikuti *imagery* dan yang tidak mengikuti *imagery*

### **Pengujian Alat Ukur**

#### **Skala Efikasi Diri**

#### **Uji Validitas**

Perhitungan uji validitas item dilakukan dengan menggunakan koefisien korelasi *Product-Moment Pearson*. Skala Efikasi Diri dalam bentuk kuesioner ini diberikan kepada sampel yang berjumlah 100 orang atlet Pencak Silat Perguruan X Komisariat Wilayah Jakarta Utara. Hasil perhitungan  $r$  sebesar 0,1966 sehingga apabila nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel berarti suatu item dinyatakan valid dan apabila  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel berarti suatu item dinyatakan tidak valid. Dari tabel di atas, setelah uji validitas dengan menggunakan rumus *Product Moment Pearson*, maka diperoleh 39 item valid dengan batas nilai  $r$  hitung  $>$  0,195 dengan  $N=100$ . 16 item sisanya masuk dalam kategori tidak valid atau gugur dengan batas nilai  $r$  hitung 0,195.

#### **Uji Reliabilitas**

Untuk menguji reliabilitas alat ukur dilakukan dengan menggunakan teknik pengukuran alpha crombach, dengan bantuan program SPSS 23.0. Dari hasil pengujian diperoleh reliabilitas ( $\alpha$ ) untuk skala Efikasi Diri adalah sebesar 0,897 dari 39 item. Hasil pengujian tersebut menunjukkan koefisien yang reliabel karena koefisien reliabilitas ( $\alpha$ ) memiliki nilai  $>$   $r$  tabel yaitu 0,195. Artinya dari 39 item yang terdapat pada skala ini sudah konsisten untuk dilakukan ke tahap penelitian.

## Analisis Data

Metoda analisis data dalam penelitian ini didasarkan atas tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui perbedaan efikasi diri pada atlet perguruan Pencak Silat X Komisariat Wilayah Jakarta Utara yang mengikuti *imagery* dan yang tidak mengikuti *imagery*.

Penelitian ini dianalisis menggunakan uji statistik *non – parametric*, yakni uji beda dua sampel (*Independent sample t – test*) dengan bantuan program komputer SPSS 23.0. Uji ini bertujuan untuk menguji apakah ada perbedaan nyata antara rata – rata dua populasi yang distribusinya sama, melalui dua sampel yang independen yang diambil dari kedua populasi tadi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan rumus uji beda dua sampel (*Independent sample t – test*) dengan bantuan program komputer SPSS 23.0, terdapat hasil uji beda bahwa hasil perhitungan sig. (2 – tailed) pada penelitian ini sebesar 0,000 dibawah tingkat keyakinan 0,05 (5%).

**Tabel Uji Beda *Independent Simple T test***

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
Nilai Equal variances assumed	1,522	,220	4,532	98	,000	10,44000	2,30339	5,86900	15,01100	
Equal variances not assumed			4,532	96,823	,000	10,44000	2,30339	5,86831	15,01169	

## Pembahasan

Berdasarkan analisis uji beda, didapat hasil bahwa ada perbedaan efikasi diri pada atlet perguruan pencak silat X komisariat wilayah Jakarta Utara yang mengikuti *imagery* dan yang tidak mengikuti *imagery* signifikan. Atlet yang mengikuti *imagery* mempunyai skor rata – rata efikasi diri yang lebih tinggi sebesar 117, 840 dibandingkan dengan rata – rata efikasi diri atlet yang tidak mengikuti *imagery* sebesar 107, 400.

**Tabel Rata – Rata Efikasi Diri**

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai	Kelompok A	50	117,8400	10,86346	1,53632
	Kelompok B	50	107,4000	12,13529	1,71619

Gambaran tersebut menunjukkan bahwa atlet yang mengikuti *imagery* memiliki efikasi diri yang lebih kuat, karena mereka yakin pada saat bertanding dapat merespon gerakan penyerangan dari lawan dengan cara mengeluarkan bayangan yang ada di memorinya. Hal ini juga menjelaskan bahwa dengan lebih berkonsentrasi tentang bayangan gerakan, mereka tidak mudah terpengaruh oleh situasi pertandingan, mereka fokus pada gerakan bertahan dan menyerang berdasarkan daya ingatnya. Mereka mampu mengendalikan situasi pertandingan serta mampu beradaptasi dengan kondisi yang bagaimanapun bentuknya. Misalnya mereka tidak terganggu oleh teriakan penonton, display skor maupun penilaian score wasit. Jadi, dalam kondisi dibawah tekanan yang tinggi, dengan kondisi lapangan yang tidak mengenakan atau suhu udara yang tidak sesuai, mereka tetap yakin akan kemampuannya dan dapat mengeluarkan semua kemampuan yang mereka miliki dengan mengandalkan bayangan gerak yang ada didalam memorinya.

**Tabel Data ordinal rata – rata efikasi diri kelompok mengikuti *imagery* dan kelompok tidak mengikuti *imagery***

Dimensi	Indikator	Rata – Rata	
		<i>Imagery</i>	Non <i>Imagery</i>
Tingkat	Usaha	2,912	2,789
	Pemilihan Aktivitas	2,792	2,674
Kekuatan	Keyakinan	2,512	2,4
	Mengatasi Masalah	2,988	2,72
Generalisasi	Iklim Pertandingan	3,006	2,678
	Kondisi Gelanggang	2,956	2,768

Atlet yang tidak mengikuti *imagery* memiliki efikasi diri yang kurang kuat karena mereka ragu dalam mengeluarkan bayangan gerakan yang diperlukan pada saat menyerang, sehingga tidak terlalu yakin ia dapat mengatasi serangan lawan. Atlet yang ragu dalam mengeluarkan bayangan gerakan memberikan konsekuensi menjadi lebih mudah dipengaruhi situasi di luar dirinya, mereka dan tidak mudah mengendalikan situasi dalam pertandingan. Atlet yang mengikuti *imagery* percaya dapat mengatasi masalah pertandingan sedangkan atlet yang tidak mengikuti *imagery* tidak yakin dapat mengatasi masalah sehingga mereka kurang maksimal pada saat bertanding.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan Efikasi Diri yang signifikan pada Atlet Perguruan Pencak Silat X Komisariat Wilayah Jakarta Utara yang mengikuti *Imagery* dan yang tidak Mengikuti *Imagery*.

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini, terdapat beberapa saran, antara lain:

- a. **Saran Teoritis.** penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi yang ingin meneliti tentang efikasi diri pada seorang atlet yang mengikuti *imagery* dan yang tidak mengikuti *imagery*, penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi.
- b. **Saran Praktis.** Bagi para atlet disarankan untuk mengikuti latihan *imagery*, karena *imagery* ini dapat membantu meningkatkan efikasi diri pada saat mengikuti pertandingan. Atlet dapat lebih yakin akan kemampuan yang mereka miliki sehingga atlet dapat mengalahkan lawan dan menjadi pemenang pada saat bertanding.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apta Mylsidayu. (2014). Psikologi Olahraga. Jakarta : Bumi Aksara.
- Baron, R A. (2003). Psikologi Sosial. Jakarta : Erlangga.
- Bayu Iswana. (2019) Jambura Journal of Sports Coaching Vol. 1, No. 1.
- Kriswanto, Erwin Setyo. (2015). Pencak Silat. Yogyakarta : Pustakabarupress.
- Gunarsa, Singgih D. (2008). Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta : Gunung Mulia.
- Khazanah. (1997). Pencak Silat. Jakarta : CV Infomedika.
- Komarudin. (2015). Psikologi Olahraga. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Adisasmitho, Lilik Sudarwati. (2007). Mental Juara Modal Atlet Berprestasi. Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada.
- Marc V J. (2002). The impact of motivational imagery on the emotional state and self-efficacy levels of novice climbers. *Journal of Sport Behavior*, 25, 57- 73.
- Santoso, Marko & Satiadarma, Monty P.. (2005). Hubungan antara rasa percaya diri dan agresivitas pada atlet bola basket. *Phronesis*, 7, 51 – 64.
- Mulyana. (2014). Pendidikan Pencak Silat. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Sarwono, Jonathan. (2014). Teknik Jitu Memilih Prosedur Analisis Skripsi. Jakarta : PT Elex Media Komputindo
- Sudibyoy, Setyobroto. (2002). Psikologi Olahraga. Jakarta : Percetakan Universitas Negeri Jakarta.
- Sugiyono. (2010). Metode penelitian kuantitatif kualitatif & RND. Bandung: Alfabeta
- Muradriarini, Vika, (2006). Hubungan Antara Kemampuan *Visual Imagery* Dengan Kreativitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar (Studi Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar Islam PB Sudirman, Jakarta Timur). *Provita*, 2, 27 – 68.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (1995). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.

DOI : <https://doi.org/10.31479/intensi.v1i2.10>