

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Dewasa ini sangat lumrah terjadi apabila seseorang yang akan menjalani pertandingan biasanya sering mengalami permasalahan efikasi diri (Short, Tenute, & Feltz, 2005). Efikasi itu sendiri adalah sebuah penilaian pribadi atas kemampuannya sendiri untuk mengatur dan melakukan tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Short et al., 2005). Atlet seringkali meragukan kemampuannya, selain itu dalam menghadapi pertandingan dengan skala lebih besar, atlet juga kurang bisa mengontrol emosinya dalam memikirkan kemampuan lawan yang dihadapinya sehingga menimbulkan emosi-emosi negatif seperti kecemasan (Besharat & Pourbohloul, 2011). Tidak yakin dengan kemampuannya sendiri sangat berpengaruh dalam hal berfikir serta bertindak laku (Safitri & Masykur, 2017). Efikasi diri olahraga berarti kepercayaan atlet terhadap kemampuannya untuk melakukan bentuk tugas olahraga dan kemampuan keterampilan spesifiknya dan dapat mempengaruhi reaksi emosional dan perilaku atlet dalam situasi yang penuh tekanan (Besharat & Pourbohloul, 2011).

Kurangnya kemampuan atlet dalam mengembangkan potensi dirinya dapat mempengaruhi penampilannya dalam bertanding (Feltz & Lirgg, 2001). Sejauh mana seseorang meyakini kemampuan yang dimilikinya, akan memberikan motivasi terhadap dirinya dalam menyelesaikan tugasnya. Efikasi diri adalah keadaan psikologis penting yang mempengaruhi kinerja dalam olahraga (Bandura, 2010). Efikasi diri sering disebut juga sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi performa atlet dalam bertanding (Lirgg & Feltz, 1989). Menurut (Wakefield & Smith, 2012) efikasi diri berkorelasi dengan prestasi olahraga sehingga perlu dilakukan upaya khusus untuk mengembangkannya. Dalam olahraga, para peneliti telah secara konsisten menunjukkan hubungan positif antara keyakinan dan perilaku kemandirian dalam hal kinerja, upaya dan ketekunan (Moritz, Feltz, Fahrback, & Mack, 2000).

Salah satu perilaku awal untuk mencapai prestasi dalam olahraga bola voli, yaitu dengan teknik servis yang baik dan tepat. Ada berbagai macam servis dalam permainan bola voli sebagaimana dijelaskan oleh Yudiana dan Subroto, 2010 hal 52-55 dalam jurnal (Achmad, 2016) yaitu “Servis bawah, servis atas, change-up servis dan jumping servis”. Teknik servis wajib dikuasai oleh setiap atlet, karena teknik ini digunakan untuk memulai suatu pertandingan sekaligus sebagai serangan awal bagi sebuah tim (Achmad, 2016). Pukulan servis berperan besar atas terjadinya perolehan poin, maka servis harus meyakinkan, terarah, keras, dan menyulitkan lawan (Ahmadi, 2007). Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan (Suharno, 1993). Teknik servis dilakukan berdasarkan kebutuhan dan kemampuan yang dimiliki seorang atlet. Kecermatan melakukan servis ikut menentukan terhadap jalannya pertandingan, karena pada hakikatnya sekarang ini servis tidak hanya membuat bola melewati net tetapi merupakan sebuah serangan untuk meraih poin seperti yang dikemukakan oleh Suharno HP (1981:40) dalam jurnal (Alkaf, 2020). Saat melakukan servis, atlet harus benar-benar siap dan cermat, sehingga konsentrasi pada saat melakukan servis harus diperhatikan.

Imagery ialah keterampilan psikologis utama yang dapat meningkatkan berbagai macam keterampilan motorik (Wakefield & Smith, 2012). (Komarudin M.A, 2012) menyatakan bahwa imagery merupakan salah satu latihan mental yang harus dipahami oleh atlet. Imagery dalam bidang olahraga menjadi teknik yang populer untuk meningkatkan performa atlet (Cumming & Williams, 2012). Menurut (Cumming, Hall, & Shambrook, 2004), imagery juga efektif untuk meningkatkan efikasi diri individu karena dapat memberikan kemudahan yang lebih tinggi. (Watt, Spittle, & Morris, 2002) mendefinisikan penggunaan imagery dapat digunakan sebagai cara orang membayangkan diri mereka dengan cara yang dapat mengarah pada pembelajaran dan pengembangan keterampilan, serta dapat memfasilitasi kinerja keterampilan tersebut. Imagery adalah keterampilan psikologi olahraga yang dapat berpengaruh terhadap performa atlet dalam bertanding (Tenenbaum & Eklund, 2007). Ini diperkuat juga dengan penelitian dari (Sharma, 2017) yang menyatakan bahwa atlet maupun olahragawan menggunakan imagery sebagai latihan untuk membantu performa mereka. Konsep pencitraan digunakan

**FATHURRAHMAN MI'RAJ, 2020**

*PENGARUH LATIHAN IMAGERY TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS DAN PENINGKATAN EFIKASI DIRI ATLET PUTRA AKADEMI BOLA VOLI AL-KAUTSAR CIMAUNG BANDUNG*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dalam banyak konteks yang berbeda (Nasr Chalghaf, 2013). Imagery dalam konteks olahraga dapat diartikan juga penggunaan semua akal dan pikiran dalam meningkatkan kinerja olahraga selama latihan dan kompetisi (Uikey, 2016).

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk meneliti mengenai peningkatan efikasi diri dan ketepatan servis atas atlet putra Akademi Bola Voli Al-Kautsar melalui pengaruh imagery training.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah diperlukan untuk memudahkan dalam mengkaji suatu penelitian, dari pemaparan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1) Apakah terdapat pengaruh imagery training terhadap ketepatan service atas atlet akademi bola voli Al-Kautsar?
- 2) Apakah terdapat pengaruh imagery training terhadap peningkatan efikasi diri atlet akademi bola voli Al-Kautsar?

## **1.3 Tujuan Penulisan**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaiakan diatas maka tujuan dari penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk menguji apakah terdapat pengaruh imagery training terhadap ketepatan service atas dan peningkatan efikasi diri atlet putra akademi bola voli Al-Kautsar?
- 2) Untuk menguji apakah terdapat pengaruh imagery training terhadap peningkatan efikasi diri atlet putra akademi bola voli Al-Kautsar?

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari berbagai aspek. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

- 1) Manfaat dari segi teori, dapat dijadikan sumber bacaan dan sumber pengetahuan baru bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya. Selain itu diharapkan penelitian ini juga dapat memberikan wawasan yang

berarti bagi atlet dalam melakukan servis atas dan peningkatan efikasi diri bola voli dalam latihan maupun pertandingan.

- 2) Manfaat dari segi kebijakan, memberikan kebijakan kepada seseorang khususnya atlet bahwa ketepatan servis atas dan peningkatan efikasi diri dalam bola voli sangat penting pada saat menghadapi berbagai situasi dalam kehidupan, khususnya pada saat menghadapi sebuah pertandingan.
- 3) Manfaat dari praktik, dapat menjadi bahan informasi bagi setiap orang bahwa ketepatan servis atas dan peningkatan efikasi diri dalam bola voli itu penting guna lebih dapat memenej diri sendiri dalam berbagai situasi.
- 4) Manfaat dari segi isu serta aksi sosial, dapat menjadi bahan informasi bagi setiap orang mengenai diperlukannya ketepatan dalam melakukan servis atas dan peningkatan efikasi diri sangat penting bagi kelangsungan hidup setiap individu.

## **1.5 Struktur Organisasi**

Bab I merupakan bab yang berisikan tentang alasan peneliti mengambil judul “Pengaruh Latihan Imagery terhadap Ketepatan Service Atas dan Peningkatan Efikasi Diri Atlet Putra Akademi Bola Voli Al-Kautsar”. Dengan rumusan masalah apakah terdapat pengaruh latihan imagery terhadap ketepatan servis atas atlet putra bola voli Al-Kautsar, kemudian apakah terdapat pengaruh latihan imagery terhadap peningkatan peningkatan efikasi diri atlet putra akademi bola voli Al-Kautsar. Maka dari itu penulis memiliki tujuan untuk menguji apakah dengan metode latihan imagery dapat berpengaruh untuk peningkatan efikasi diri seseorang dalam lingkup olahraga khususnya dan juga dapat mempengaruhi teknik ketepatan servis atas dalam permainan bola voli.

Bab II menjelaskan mengenai teori-teori, konsep-konsep dalam bidang yang dikaji. Dalam bagian ini peneliti memaparkan mengenai aktivitas fisik serta manfaatnya dalam kehidupan. Selain itu peneliti juga membahas mengenai latihan imagery, cara latihan imagery, protokol latihan imagery, serta manfaat latihan imagery. Dalam bab ini juga peneliti membahas mengenai dua variable terikat yaitu yang pertama ketepatan servis atas bola voli dan yang kedua mengenai peningkatan efikasi diri meliputi definisi efikasi diri secara umum, unsur-unsur menumbuhkan

**FATHURRAHMAN MI'RAJ, 2020**

*PENGARUH LATIHAN IMAGERY TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS DAN PENINGKATAN EFIKASI DIRI ATLET PUTRA AKADEMI BOLA VOLI AL-KAUTSAR CIMAUNG BANDUNG*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

efikasi diri, konsep efikasi diri, definisi bola voli, penjelasan terperinci tentang teknik dasar bola voli, tujuan dan manfaat melakukan servis, tahapan melakukan servis. Dalam bab ini juga peneliti mencantumkan penelitian terdahulu yang relevan yang berjudul "*Moderating Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship between Competitive Anxiety and Sport Performance*". Sampel dalam penelitian ini 246 atlet (149 pria, rata-rata usia 23,5 tahun, rentang usia: 18 - 33 tahun, dan 97 wanita, rata-rata usia 22,30 tahun, rentang usia: 18 - 29 tahun). Penelitian ini sejalan dengan sampel yang digunakan dalam penulisan penelitian ini, dan instrumen yang digunakanpun sama menggunakan *GSE (General Self-Efficacy Scales)*, tetapi yang lebih menarik dalam penelitian relevan tersebut hasil penelitiannya tidak sesuai dengan hipotesis yang saya ajukan. Bab ini juga membahas mengenai posisi teoritis, hipotesis penelitian.

Bab III menjelaskan mengenai alur penelitian, dimana dalam penelitian ini menggunakan metode Eksperimental dengan desain penelitian One-Group Pretest Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah kelompok Atlet Akademi Bola Voli Al-Kautsar Cimaung Bandung. Teknik dalam pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling dengan jumlah sampel 15 orang atlet akademi bola voli Al-Kautsar. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 18 orang meliputi 15 orang sampel, 1 orang pelatih yang sudah berlisensi, 2 orang petugas lapangan yang membantu keberlangsungan penelitian. Instrument pertama yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner General Self-Efficacy (GSE) untuk mengukur tingkat efikasi diri seseorang. Instrumen kedua yang akan digunakan yaitu tes ketepatan servis atas dari AAHPER *Service Accuracy* untuk mengukur ketepatan servis. Analisis data menggunakan Paired Sample t-Test. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program Statistical Product for Sosial Science (SPSS) seri 25.

Bab IV menjelaskan mengenai hasil pembahasan dan temuan penelitian yang dilakukan. Hasil yang didapat dari pengolahan data untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* terhadap ketepatan servis atas dan efikasi diri atlet putra akademi bola voli Al-Kautsar Cimaung Bandung, menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari kedua variabel tersebut. Pembahasan meliputi pengolahan dan

analisis data berdasarkan hasil yang didapat, sehingga data yang telah diolah tersebut dapat memudahkan pemahaman pembaca dalam penelitian ini.

Bab V berisikan mengenai simpulan, implikasi dan rekomendasi penulis. Berdasarkan simpulan yang didapat hasil penelitian ini menghasilkan pengaruh yang signifikan dari latihan *imagery* terhadap ketepatan servis atas dan efikasi diri atlet putra akademi bola voli Al-Kautsar Cimaung Bandung. Implikasi dari penelitian dapat dimanfaatkan oleh banyak pihak dari banyak kalangan. Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi seorang pengajar khususnya pengajar dibidang olahraga untuk menerapkan latihan *imagery* kedalam situasi saat ini yang notabene belajar dirumah dengan tanpa disadari tujuannya bisa berpengaruh untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri individu dalam melakukan aktivitas fisik dirumah. Manfaat lainnya dapat dijadikan sebagai media belajar yang diberikan secara visualisasi terus menerus dan teratur dapat meningkatkan kinerja kognitif setiap individu yang mempelajarinya.