

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Hoki merupakan olahraga yang unik dengan memainkan bola kecil menggunakan tongkat sehingga bisa dijadikan olahraga rekreatif. Menurut Eko Prabowo & Wismanadi (2016), Hoki adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, dengan cara mengumpan bola, sedikit mengolah bola, dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan. Olahraga ini dimainkan dengan menggunakan stik dan bola yang berukuran kecil, dengan cara didorong atau dipukul. Permainan hoki dimainkan oleh dua regu dengan masing-masing regu terdiri atas 11 orang pemain untuk hoki Lapangan dan 6 orang pemain untuk hoki ruangan. Setiap pemain harus menguasai beberapa keterampilan teknik diantaranya yaitu keterampilan *push* (mendorong bola), *hit* (memukul bola), *stop* (menahan bola), *dribble* (menggiring bola), *tackle* (merampas bola), dan *scoop* (mangkat bola).

Tujuan utama permainan hoki adalah memasukkan bola ke dalam gawang sebanyak-banyaknya melalui penggunaan teknik dan penerapan strategi serta menjaga gawang sendiri agar tidak terjadi gol oleh lawan. Oleh karena itu, dibutuhkan kerjasama antar pemain dalam satu tim. Tujuan tersebut akan sulit terealisasi jika kemampuan para pemain hoki kurang mendukung, jangankan untuk merancang serangan dan mencetak gol kedalam gawang lawan, untuk melewati lawan saja akan kesulitan karena kemampuan menguasai keterampilan hoki yang kurang.

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Hoki UPI telah mengikuti pertandingan antar Universitas, Nasional dan International. Pertandingan tersebut tentu mempertemukan pemain UPI dengan banyak lawan yang sangat kompeten serta sulit untuk dikalahkan. Mahasiswa UKM Hoki terkadang merasa tidak percaya diri, takut akan kekalahan yang membuat mereka memberikan performa yang tidak optimal dalam pertandingan. Seperti yang dikemukakan Hidayat (1986), bahwa:

Bagaimana anda meyakinkan diri sendiri untuk bisa bermain bagus dan mengalahkan lawan yang akan anda hadapi? Apakah anda berusaha meyakinkan diri sendiri dengan mengatakan “inilah kesempatan terbaik saya untuk mengalahkannya, motivasi saya yang terbesar adalah karena saya pernah kalah pada pertandingan sebelumnya”, saya yakin bisa bermain bagus dan mengalahkannya karena telah berlatih dengan keras

dan memperbaiki semua keterampilan bermain yang saya miliki” atau sebaliknya “aduh, saya tidak yakin bisa mengalahkannya, karena lawan saya sangat tangguh dan saya pernah kalah pada pertandingan sebelumnya” Apapun yang anda katakan kepada diri sendiri tentang tindakan yang akan anda lakukan, itulah yang disebut *self-talk*. Jadi, secara sederhana *self-talk* dapat diartikan sebagai apa yang dikatakan oleh atlet terhadap dirinya sendiri untuk memikirkan yang lebih tepat tentang tindakan dan penampilannya secara langsung dalam merespon pemikiran sendiri.

Alasan mengapa atlet menggunakan *self talk* yaitu untuk membantu diri dan melaksanakan keterampilan dan strategi masing-masing. Menurut Hardy dan Hall (2005), penguasaan motivasi berhubungan dengan ketangguhan mental, fokus, kepercayaan diri dan persiapan mental, yang semuanya diperlukan jika atlet ingin berhasil menguasai keadaan mereka. Dengan adanya *self talk* dapat menjadi salah satu faktor yang mendukung keberhasilan seseorang dalam bermain hoki. Penggunaan *self talk* juga dapat mempengaruhi kepercayaan diri mahasiswa UKM Hoki UPI dalam bermain dan bertanding.

Kepercayaan diri atau efikasi diri (*self efficacy*) adalah keyakinan individu mengenai kemampuan mereka melakukan suatu perilaku dalam situasi tertentu yang mempengaruhi kehidupan mereka. Efikasi diri merupakan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri atau tingkat keyakinan tentang seberapa besar kemampuan dalam mengerjakan suatu tugas untuk mencapai hasil tertentu (Hoy and Woolfolk, 1993). Pudjiastuti (2012), juga mengemukakan efikasi diri merupakan keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan Ujian Tengah Semester atau Ujian Akhir Semester dan menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi, sehingga mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkan dengan mendapatkan nilai yang memuaskan. Efikasi diri sangat diperlukan dalam berbagai keadaan salah satunya yaitu kesiapan mahasiswa ketika akan melakukan pertandingan. Hal ini disebabkan oleh kemampuan diri yang membawa pengaruh terhadap kognisi dan perilaku mahasiswa yang berbeda-beda. Efikasi diri dapat diartikan juga sebagai keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapinya, sehingga mampu mengatasi rintangan serta mencapai tujuan yang diharapkan.

Orang-orang dengan efikasi diri yang tinggi dapat menyelesaikan tugas lebih mudah dibandingkan dengan orang-orang yang meragukan kemampuan mereka, bekerja lebih keras, bertahan lebih lama saat mereka mendapatkan kesulitan, dan menyelesaikannya dengan lebih baik. Ketika mahasiswa memiliki keyakinan yang positif dari hasil tindakannya, maka mahasiswa akan lebih mengerahkan usahanya untuk mendapatkan hasil yang positif, sehingga mahasiswa akan dapat mencapai hasil yang diinginkan.

Berdasarkan hasil observasi pada mahasiswa UKM Hoki UPI, mereka merasa kurang percaya diri pada saat bermain atau saat pertandingan berlangsung. Karena pada saat bermain mereka harus bisa memutuskan keputusan yang diambil dalam permainan secara cepat serta akurat sesuai target yang mereka inginkan. Tetapi terkadang mereka kurang percaya diri akan keputusan yang mereka ambil. Maka mereka sering kali berbicara pada diri sendiri untuk keputusan yang mereka akan ambil. *Self efficacy* merupakan hal yang penting dalam permainan, dimana seorang harus meyakini terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi permasalahan-permasalahan di dalam permainan atau pertandingan. Selain itu *self talk* juga dapat meningkatkan kinerja olahraga dan berbagai kondisi psikologis, seperti meningkatkan kepercayaan diri.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis melakukan penelitian tentang bagaimana Korelasi Antara Penggunaan *Self-Talk* Dengan Efikasi Diri Mahasiswa UKM Hoki Universitas Pendidikan Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, terdapat permasalahan yang terjadi dalam kepercayaan diri mahasiswa di UKM Hoki UPI, maka dirumuskan masalah yaitu bagaimana Korelasi Antara Penggunaan *Self-Talk* Dengan Efikasi Diri Mahasiswa UKM Hoki Universitas Pendidikan Indonesia?

Adapun pertanyaan penelitian berdasarkan rumusan masalah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana penggunaan metode *self talk* pada mahasiswa UKM Hoki UPI?
2. Bagaimana efikasi diri mahasiswa UKM Hoki UPI?
3. Apakah penggunaan *self talk* memiliki korelasi dengan efikasi diri mahasiswa UKM Hoki UPI?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan atau korelasi antara penggunaan *Self-Talk* dengan efikasi diri mahasiswa UKM Hoki Universitas Pendidikan Indonesia. Adapun tujuan khusus dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui frekuensi penggunaan *self talk* mahasiswa UKM Hoki UPI
2. Untuk mengetahui tingkat efikasi diri mahasiswa UKM Hoki UPI
3. Untuk mengungkapkan korelasi antara penggunaan *self talk* dengan efikasi diri pada Mahasiswa UKM Hoki UPI.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dibidang pendidikan dan olahraga. Adapun manfaat setelah dilakukan penelitian ini yaitu:

1. Bagi mahasiswa UKM Hoki UPI, melatih untuk mengimplementasikan penggunaan *self talk* untuk meningkatkan efikasi diri dalam bermain olahraga Hoki.
2. Bagi pelatih dan civitas akademik, hasil dapat dijadikan bahan diskusi dan pengetahuan untuk mengkaji hubungan atau korelasi antara penggunaan *self talk* terhadap efikasi diri serta mengembangkan latihan penggunaan *positively self talk* untuk efikasi diri sehingga dapat diterapkan dalam pertandingan atau permainan olahraga lainnya.
3. Bagi peneliti lain, hasil penelitian dapat dijadikan masukan untuk penelitian sejenis.

1.5 Batasan Masalah

Pembatasan/Ruang Lingkup masalah dalam penelitian untuk membatasi permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini agar lebih spesifik, maka penulis memberikan batasan masalah dalam penelitian sebagai berikut:

1. Penggunaan *self-talk* dalam penelitian yaitu dengan memberikan pernyataan positif dan negatif terhadap diri sendiri setiap akan memulai latihan dan pertandingan dengan maksud untuk melatih mental dan memotivasi diri.
2. Parameter efikasi diri yang akan diukur yaitu bagaimana tingkat kesulitan yang akan dihadapi dari sebuah masalah, bagaimana individu mengatasi masalah tersebut, dan kekuatan yang dimunculkan ketika menghadapi sebuah masalah

3. Penelitian hanya dilaksanakan pada mahasiswa UKM Hoki UPI khususnya mahasiswa angkatan aktif yang pernah mengikuti pertandingan melalui UKM Hoki UPI.

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Penelitian berjudul “Korelasi Antara Frekuensi Penggunaan *Self Talk* dengan Efikasi diri Mahasiswa UKM Hoki Universitas Pendidikan Indonesia”. Laporan hasil penelitian ditulis dengan format skripsi mengacu pada pedoman karya tulis ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) tahun 2019 yang diorganisasikan sebagai berikut:

1. Bab I Pendahuluan, berisi tentang latar belakang penelitian yang memaparkan konteks penelitian yang dilakukan, rumusan masalah yang memuat identifikasi spesifik mengenai permasalahan yang diteliti, tujuan penelitian yang mencakup hal-hal yang ingin dicapai melalui penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah terkait ruang lingkup masalah yang diteliti, dan struktur organisasi skripsi.
2. Bab II berisi tentang tinjauan pustaka terkait variabel-variabel penelitian yang digunakan untuk membahas hasil penelitian.
3. Bab III metode penelitian, berisi tentang desain penelitian, populasi, sampel, definisi operasional, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan teknik analisis data.
4. Bab IV temuan dan pembahasan, berisi tentang pemaparan hasil analisis data penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan,
5. Bab V simpulan, implikasi, dan rekomendasi. Terdiri dari pengolahan data dan analisis data yang akan memaparkan hasil penelitian dan pembahasan yang berisikan hasil pengolahan dan analisis data, uji prasyarat analisis data dan diskusi hasil penemuan.