

PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI ATLET RUGBY UNUGIRI

Mohamad Da'i¹, Vesti Dwi Cahyaningrum²
Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri^{1,2}
dai@unugiri.ac.id¹, vestidwibk@unugiri.ac.id²

ABSTRACT

This research was conducted to determine the influence of self-efficacy and social support on the achievement motivation of Rugby athletes. The research sample consisted of 50 Rugby athletes from the UNUGIRI Student Activity Unit. The author created the measurement instrument by referring to the components of achievement motivation by McClelland, measuring self-efficacy using the Physical Self-Efficacy Scale (PSE) by Rycman, and referring to the aspects of social support described by Sarafino. The results of the study showed that there is a significant influence of self-efficacy, social support, and demographic variables (gender and age) on the achievement motivation of UNUGIRI Rugby athletes. For further research, researchers can design studies using other research methods or using other relevant variables. For athlete managers, this study can be used as a reference to improve the achievement motivation of athletes by optimizing self-efficacy and social support.

Keywords

Keywords
Self Efficacy, Sosial Suport, Rugby Athlete

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh self efficacy, dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi atlet Rugby. Sampel penelitian yaitu atlet Rugby di UKM UNUGIRI sebanyak 50 atlet. Penulis membuat sendiri alat ukur dengan mengacu pada komponen dalam motivasi berprestasi milik McClelland, pengukuran terhadap self efficacy mengacu pada Physical Self Efficacy Scale (PSE) dari Rycman dan dukungan sosial penulis mengacu berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial yang dijelaskan oleh Sarafino. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan self efficacy, dukungan sosial dan variabel demografis (jenis kelamin dan usia) terhadap motivasi berprestasi atlet Rugby UNUGIRI. Untuk peneliti selanjutnya dapat merancang penelitian dengan menggunakan metode penelitian lainnya, atau menggunakan variabel lain yang relevan. Bagi pada manajer atlet dapat menggunakan kajian ini sebagai salah acuan untuk meningkatkan motivasi berprestasi atlet dengan jalan mengoptimalkan self-eficacy dan dukungan sosial.

Kata Kunci

Kata kunci
Self Efficacy, Dukungan Sosial, Atlet Rugby

PENDAHULUAN

Olahraga Rugby merupakan olahraga prestasi yang menarik dan diminati banyak orang, dari mulai anak-anak sampai dengan orang dewasa. Setiap olahraga memiliki ciri khasnya untuk mencapai hasil yang terbaik, termasuk tuntutan psikologis, karena fokus pembinaan setiap olahraga bervariasi bergantung pada ciri khas dan pengelompokkannya ke dalam olahraga individual atau regu (Gunarsa, 2018). Dari sekian banyak bentuk olahraga, rugby juga termasuk salah satu olahraga yang memiliki peminat yang cukup besar termasuk di Indonesia.

Motivasi merupakan elemen penting yang mengarahkan aktivitas seseorang dan membuatnya lebih atau kurang dinamis. Sesuai dengan pandangan Muskanan (2015) mengenai motivasi dalam olahraga adalah aspek psikologi yang berperan penting bagi para pelatih, guru dan pembina olahraga, karena motivasi adalah dasar untuk menggerakkan dan mengarahkan perbuatan dan perilaku seseorang dalam olahraga. McClelland (2015) menyatakan bahwa individu yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi akan mempunyai rasa tanggung jawab dan rasa percaya diri yang tinggi, lebih ulet, lebih giat dalam melaksanakan suatu tugas, mempunyai keinginan untuk menyelesaikan tugasnya dengan baik. Motivasi berprestasi tersebut dimiliki oleh setiap individu, termasuk dimiliki oleh seorang atlet.

Istilah motif (*motive*) berasal dari akar kata bahasa latin "movere" yang kemudian menjadi "motion", yang artinya gerak atau dorongan untuk bergerak, sedangkan motivasi (*motivation*) berarti pemberian atau penimbulkan motif atau hal yang sudah menjadi aktif pada saat tertentu, terutama bila kebutuhan untuk mencapai tujuan terasa sangat mendesak. Motivasi adalah energi psikologis yang bersifat abstrak dan sebagai refleksi kekuatan interaksi antara kognisi, pengalaman, dan kebutuhan (Husdarta, 2014).

Motivasi yang harus dimiliki oleh atlet yaitu motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi merupakan dorongan yang ada dalam diri seseorang untuk berusaha meningkatkan kemampuannya dengan menggunakan standar keunggulan. McClelland (dalam Hutapea, 2010) menyatakan bahwa motivasi berprestasi adalah suatu usaha mencapai sukses yang bertujuan untuk berhasil dalam kompetisi, dalam suatu ukuran keunggulan dan motivasi itu muncul ketika individu berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Menurut McClelland (2000), terdapat tiga kebutuhan pokok dalam diri individu yang mendorong tingkah laku, yaitu: Kebutuhan untuk berprestasi (*need for achievement*), merupakan kebutuhan untuk mencapai sukses yang mengarahkan tingkah laku pada usaha untuk mencapai prestasi tertentu; Kebutuhan untuk berafiliasi (*need for affiliation*), merupakan kebutuhan akan kehangatan dan dukungan dalam hubungan dengan orang lain. Kebutuhan ini mengarahkan tingkah laku untuk mengadakan hubungan dengan akrab dengan orang lain; Kebutuhan untuk berkuasa (*need for power*), merupakan kebutuhan untuk menguasai dan mempengaruhi orang lain yang menyebabkan individu kurang memedulikan perasaan orang lain.

Banyak hal yang dapat dilakukan individu, termasuk pencapaian prestasi yang didasari oleh motivasi berprestasi tinggi. Mylsidayu (2015) berpendapat bahwa motivasi

berprestasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk senantiasa meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-baiknya atau lebih dari biasa dilakukan. Motivasi berprestasi tinggi perlu dimiliki setiap individu agar dapat mengoptimalkan standar pencapaian kesuksesan yang ingin diraih.

Ze-Ju Zhang (2015) dalam penelitiannya mengatakan motivasi berprestasi juga dapat ditingkatkan melalui peningkatan *self-efficacy*. Ketika individu mempunyai *self efficacy* yang tinggi, cenderung mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi juga. Pada atlet *self efficacy* merupakan keyakinan individu pada kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan efektifitas dalam mencapai hasil yang harus digapai. *Self efficacy* yang tinggi sangat berperan dalam memberikan sumbangan yang bermakna dalam proses kehidupan individu, karena *self efficacy* mampu untuk melakukan sesuatu pada atlet, maka akan timbul motivasi pada diri atlet untuk melakukan hal-hal terbaik dalam mencapai prestasi tertinggi.

Self-Efficacy menurut Bandura adalah kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya dalam berstrategi dan bertindak dalam usaha meraih keberhasilan (dalam Sarfino, 2011). Di samping itu, Sarafino (2011) berpendapat bahwa individu dengan *self efficacy* yang tinggi untuk aktivitas mungkin kurang merasa terancam dan menggunakan sedikit usaha mental, karena individu dapat mengelola tuntutan situasi dengan lebih mudah.

Dalam hal tindakan, *self-efficacy* berpengaruh dalam mempertahankan motivasi, menanggulangi sesuatu yang baru, cenderung memilih tantangan, memiliki intensitas usaha tinggi, dapat bertahan dalam menghadapi masalah, mengeksplorasi lingkungan, atau menciptakan lingkungan baru. Penampilan secara fisik misalnya aktivitas yang berhubungan dengan kinerja fisik, seperti berolah raga, bermain drama, dan lain-lain. Sebagai contoh adalah seorang atlet dalam penampilannya akan lebih memiliki daya tahan yang lebih lama, bila perasaan *self efficacy* yang dimilikinya tinggi dan menjadi bagian dalam menjalani tugasnya. Dalam hal perasaan, menurut Schwarzer *self-Efficacy* mempengaruhi diri agar tidak mudah menyerah (Sarafino, 2006).

Maka *self efficacy* sebagai persepsi tentang kemampuan diri kemungkinan besar akan menghadirkan adanya keyakinan bahwa individu dapat melakukan suatu tindakan dengan baik dan sukses. Jika atlet memiliki *self efficacy* yang tinggi sangat memungkinkan atlet itu memberi energi terhadap tubuhnya untuk menggerakkan dirinya dalam mencapai tujuan yang diinginkannya karena berada dalam proses kognitif atlet tersebut.

Dalam olahraga kompetitif, pengaruh faktor psikologis pada atlet secara khusus terlihat ketika atlet itu sedang bertanding. Hal ini dapat dilihat dari kuat-lemahnya motivasi untuk meraih prestasi dan memenangkan pertandingan. Mishra & Ashutosh (2017) menyatakan bahwa ketika motivasi ekstrinsik meningkat, motivasi intrinsik akan meningkat dan sebaliknya. Ketika seorang atlet mengalami kondisi fisik yang kurang baik saat latihan atau saat akan menghadapi pertandingan, dapat diprediksi atlet tersebut kurang mampu menunjukkan potensinya secara maksimal.

Tim Rugby UNUGIRI belum mendapatkan hasil yang maksimal pada kejuaraan nasional antar mahasiswa yang diselenggarakan pada tahun 2019. Dalam berita Suara Banyu Urip tim Rugby UNUGIRI hanya mampu mendapatkan mendali perunggu dalam kejuaraan tersebut, sedangkan beberapa atlet Rugby UNUGIRI yang mewakili Provinsi Jawa Timur pada event Kejuaraan Nasional Rugby Sevens Tahun 2022 di Surakarta hanya menduduki peringkat ketiga di kategori Putra.

Berdasarkan fakta tersebut, terlihat bahwa penelitian mengenai motivasi berprestasi atlet Rugby Unugiri penting dilakukan. Tujuannya agar individu dalam cabang olahraga Rugby baik atlet, pelatih dan official dapat mengetahui sejauh mana sebuah faktor mempengaruhi motivasi berprestasi atlet. Oleh karena itu, tujuan peneliti ingin dituju adalah untuk mengetahui Pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Rugby Unugiri.

METODE

Untuk mencapai tujuan penelitian, maka dalam pelaksanaan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu penelitian yang identik dengan pendekatan deduktif yang berangkat dari persoalan-persoalan umum (teori) ke hal khusus sehingga penelitian ini harus ada landasan teorinya (Masyhuri dan Zainuddin, 2008:12).

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk kuesioner dengan menggunakan model likert. Pada skala ini menggunakan empat alternatif pilihan jawaban. Adapun pilihan jawaban dalam pengisian kuesioner yaitu, sangat tidak sesuai, tidak sesuai, sesuai dan sangat sesuai. Setiap individu memiliki jawaban yang berbeda. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah.

Cara menjawabnya dengan memberikan tanda checklist (√) pada alternatif pilihan jawaban yang telah disediakan. Individu diharuskan untuk menjawab masing- masing item dengan satu pilihan jawaban. Item disusun dalam bentuk pernyataan favorable (positif) dan unfovarable (negatif).

Tahapan metode dalam penelitian ini yaitu pengumpulan data dari review, observasi, dan kemuduan melakukan analisis data yang diperoleh dengan menggunakan alat berupa angket. Setelah melakukan tahapan tersebut diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan prestasi atlet Rugby UNUGIRI. Waktu dalam penelitian ini di lakukan pada tanggal 10 Oktober 2022 yang bertempat di lapangan Olahraga Maksum Jauhari UNUGIRI.

HASIL

Hasil Analisis Deskriptif

Dari tabel 1 dapat diketahui deskripsi statistik pada setiap variabel. Dalam tabel tersebut diketahui bahwa variabel motivasi berprestasi memiliki nilai minimum = 28.38, nilai maksimum = 73.74 dan nilai SD = 9.4178894. Pada variabel *self efficacy* memiliki nilai minimum = 25.82, nilai maksimum = 68.71 dan nilai SD = 9.3044248. Dukungan emosional memiliki nilai minimum = 23.40, nilai maksimum = 71.66 dan nilai SD = 8.2556957. Dukungan informatif 61.60 dan nilai SD = 9.99466.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskripsi

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Motivasi berprestasi	50	28.38	73.74	50.0002	9.4178894
Self efficacy	50	25.82	68.71	49.9998	9.3044248
Dukungan emosional	50	23.40	71.66	49.9999	8.2556957
Dukungan informatif	50	30.45	64.25	49.9989	8.4247229
Dukungan penghargaan	50	26.26	61.56	50.0001	8.7027007
Dukungan instrumental	50	27.36	62.24	50.0007	6.8414721
Dukungan jaringan sosial	50	41.42	61.60	49.9999	9.99466
Valid N (listwise)	50				

Dukungan instrumental, dukungan jaringan sosial menjadi tiga yaitu, rendah, sedang dan tinggi. Dengan menggunakan nilai mean dan standar deviasi, maka dapat ditetapkan norma kategorisasi variabel penelitian seperti yang tertera pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Norma Skor Kategorisasi

Kategori	Interval / Norma
Rendah	$X < M - 1 \text{ SD}$
Sedang	$M - 1 \text{ SD} \leq X \leq M + 1 \text{ SD}$
Tinggi	$X > M + 1 \text{ SD}$

Setelah kategori tersebut didapatkan, maka akan diperoleh nilai persentase kategori masing-masing variabel penelitian. Masing-masing variabel akan dikategorisasikan sebagai rendah, sedang dan tinggi.

Tabel 3. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian

Variabel	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)
Motivasi Berprestasi	13.5	69.5	17.0
Self Efficacy	17.5	62.0	20.5
Dukungan Emosional	13.5	72.0	14.5
Dukungan Informatif	9.0	71.0	20.0
Dukungan Penghargaan	23.0	58.0	19.0
Dukungan Instrumental	13.5	65.0	21.5
Dukungan Jaringan Sosial		57.5	42.5

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa sebesar 13.5% atlet Rugby UNUGIRI memiliki kecenderungan motivasi berprestasi yang rendah sebesar 17.0% atlet Rugby UNUGIRI memiliki kecenderungan motivasi berprestasi yang tinggi. Dalam variabel self efficacy diketahui bahwa 17.5% atlet Rugby UNUGIRI memiliki skor self efficacy yang rendah dan sebesar 20.5% atlet Rugby UNUGIRI memiliki skor self efficacy yang tinggi. Selanjutnya dalam variabel dukungan emosional diketahui bahwa sebesar 13.5% atlet Rugby UNUGIRI memiliki skor dukungan emosional yang rendah dan sebesar 14.5% atlet Rugby UNUGIRI memiliki skor dukungan emosional yang tinggi. Pada variabel dukungan informatif diketahui bahwa sebesar 9% atlet Rugby UNUGIRI memiliki skor dukungan informatif yang rendah dan sebesar 2% atlet Rugby UNUGIRI memiliki skor dukungan informatif yang tinggi. Pada skor variabel dukungan

penghargaan diketahui bahwa sebesar 23% atlet Rugby UNUGIRI memiliki skor dukungan penghargaan yang rendah sebesar 19% atlet Rugby UNUGIRI memiliki skor dukungan penghargaan yang tinggi. Pada skor variabel dukungan instrumental diketahui bahwa sebesar 13.5% atlet Rugby UNUGIRI memiliki skor dukungan instrumental yang rendah dan sebesar 21.5% atlet Rugby UNUGIRI memiliki skor dukungan instrumental yang tinggi. Kemudian, pada skor variabel dukungan jaringan sosial diketahui bahwa sebesar 42.5% tlet Rugby UNUGIRI memiliki skor dukungan jaringan sosial yang tinggi.

Uji Hipotesis Penelitian

Dalam regresi ada tiga hal yang dilihat, yaitu pertama melihat R Square untuk mengetahui berapa persen (%) varians dependent variable yang dijelaskan oleh independent variable, yang kedua apakah keseluruhan independent variable berpengaruh secara signifikan terhadap dependent variable, kemudian terakhir melihat signifikan atau tidaknya koefisien regresi dari masing-masing independent variable. Langkah pertama peneliti melihat besaran R Square untuk mengetahui berapa persen (%) varians dependent variable yang dijelaskan oleh independent variable. Selanjutnya untuk tabel R Square, dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Regresi R-Square

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.680 ^a	.463	.440	7.0461095

Dari tabel dapat dilihat bahwa perolehan R² sebesar 0.463 atau 46.3%. Artinya proporsi dari motivasi berprestasi yang dijelaskan oleh self efficacy, dukungan sosial (dukungan emosional, dukungan informatif, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan jaringan sosial) dan faktor demografis (jenis kelamin & usia) adalah sebesar 46.3% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Langkah kedua, peneliti menganalisis dampak independent variable terhadap motivasi berprestasi. Adapun hasil uji F dapat dilihat pada tabel 5 berikut:

Tabel 5. Hasil ANOVA Pengaruh Keseluruhan Independent Variable

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	8167.929	8	1020.991	20.565	.000 ^b
1 Residual	9482.703	191	49.648		
Total	17650.632	199			

Berdasarkan pada tabel dapat diketahui bahwa nilai Sig. adalah sebesar 0.000. dengan demikian diketahui bahwa nilai Sig < 0.05, maka hipotesis nol yang menyatakan bahwa "tidak ada pengaruh yang signifikan self efficacy, dukungan sosial (dukungan emosional, dukungan informatif, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan jaringan sosial) dan faktor demografis (jenis kelamin & usia) terhadap motivasi berprestasi" ditolak. Hal tersebut berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan self efficacy, dukungan sosial (dukungan emosional, dukungan informatif, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan jaringan sosial) dan faktor demografis (jenis kelamin & usia) terhadap motivasi berprestasi.

Pengujian Proporsi Varians pada Setiap Variabel Independen

Selanjutnya, peneliti melakukan analisis regresi berganda dengan cara menambahkan satu independent variable setiap melakukan regresi. Hal tersebut dilakukan

untuk mengetahui sumbangan proporsi varians dari masing-masing independent variable terhadap motivasi berprestasi. Dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini:

Tabel 6. Hasil Analisis Proporsi Varians

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F
						F Change	df1	df2	
1	.659 ^a	.434	.431	7.1010396	.434	152.039	1	198	.000*
2	.661 ^b	.437	.431	7.1029906	.003	.891	1	197	.346
3	.662 ^c	.438	.429	7.1140422	.001	.388	1	196	.534
4	.675 ^d	.456	.445	7.0177584	.018	6.415	1	195	.012*
5	.678 ^e	.460	.446	7.0106452	.004	1.396	1	194	.239
6	.678 ^f	.460	.443	7.0282074	.000	.032	1	193	.859
7	.679 ^g	.461	.441	7.0414101	.001	.277	1	192	.599
8	.680 ^h	.463	.440	7.0461095	.002	.744	1	191	.389

Berdasarkan tabel 6 dapat disampaikan informasi sebagai berikut: 1) Variabel self efficacy memberikan sumbangan sebesar 0.434 atau sebesar 43.4% dalam proporsi varians motivasi berprestasi. Sumbangan tersebut signifikan secara statistik dengan Sig. F Change = 0.000 ($p < 0.05$). 2) Variabel dukungan emosional memberikan sumbangan sebesar 0.003 atau sebesar 0.3% dalam proporsi varians motivasi berprestasi. Sumbangan tersebut tidak signifikan secara statistik dengan Sig. F Change = 0.346 ($p > 0.05$). 3) Variabel dukungan informatif memberikan sumbangan sebesar 0.001 atau sebesar 0.1% dalam proporsi varians motivasi berprestasi. Sumbangan tersebut tidak signifikan secara statistik dengan Sig. F Change = 0.534 ($p > 0.05$). 4) Variabel dukungan penghargaan memberikan sumbangan sebesar 0.018 atau sebesar 1.8% dalam proporsi varians motivasi berprestasi. Sumbangan tersebut signifikan secara statistik dengan Sig. F Change = 0.012 ($p < 0.05$). 5) Variabel dukungan instrumental memberikan sumbangan sebesar 0.004 atau sebesar 0.4% dalam proporsi varians motivasi berprestasi. Sumbangan tersebut tidak signifikan secara statistik dengan Sig. F Change = 0.239 ($p > 0.05$). 6) Variabel dukungan jaringan sosial memberikan sumbangan sebesar 0.000 atau sebesar 0% dalam proporsi varians motivasi berprestasi. Sumbangan tersebut tidak signifikan secara statistik dengan Sig. F Change = 0.859 ($p > 0.05$). 7) Variabel jenis kelamin memberikan sumbangan sebesar 0.001 atau sebesar 0.1% dalam proporsi varians motivasi berprestasi. Sumbangan tersebut tidak signifikan secara statistik dengan Sig. F Change = 0.599 ($p > 0.05$). 8) Variabel usia memberikan sumbangan sebesar 0.002 atau sebesar 0.2% dalam proporsi varians motivasi berprestasi. Sumbangan tersebut tidak signifikan secara statistik dengan Sig. F Change = 0.389 ($p > 0.05$)

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat dua variabel independen, yaitu self efficacy dan dukungan penghargaan yang secara signifikan memberikan sumbangan terhadap motivasi berprestasi, jika dilihat dari besarnya pertambahan R2 yang dihasilkan setiap kali dilakukan penambahan variabel independen (sumbangan proporsi varian yang diberikan).

PEMBAHASAN

Setiap atlet dan pelatih selalu ingin menghasilkan yang terbaik untuk membawa nama baik Banten dalam segala pertandingan, dan untuk menghasilkan yang terbaik tidak lepas dari motivasi berprestasi. Para atlet pun mampu meningkatkan motivasi berprestasinya dengan bantuan orang-orang sekitar. Dalam penelitian ini, jika dilihat dari kategorisasi skor variabel

didapatkan hasil dari 50 responden, 21 (43.4%) responden berada dalam kategorisasi motivasi berprestasi tinggi. Motivasi berprestasi rendah bisa disebabkan karena faktor jenis kelamin dan usia. Responden dalam penelitian ini mayoritas perempuan. Untuk usia dalam kejuaraan Rugby junior 13-18 tahun dan senior 18-27 tahun (dalam Equata, 2012), dimana dalam penelitian ini senior dominan.

Dalam hasil penelitian dan pengujian hipotesis, diketahui bahwa variabel dukungan emosional, dukungan informatif, dukungan instrumental, dukungan jaringan sosial, jenis kelamin, dan usia tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap motivasi berprestasi. Sementara *self efficacy* dan dukungan penghargaan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap motivasi berprestasi.

Dalam hasil penelitian ini diketahui bahwa aspek *self efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan dengan motivasi berprestasi. Sejalan dengan penelitian Ze-Ju Zhang (2015) bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *self efficacy* dengan motivasi berprestasi. Jika atlet memiliki *self efficacy* yang tinggi sangat memungkinkan atlet itu memberi energi terhadap tubuhnya untuk menggerakkan dirinya dalam mencapai tujuan yang diinginkannya karena berada dalam proses kognitif atlet tersebut. Muskanan (2015) pencetus alat ukur Physical Self Efficacy Scale (PSE) ini, menyatakan bahwa pengukuran ini digunakan untuk mengukur tingkat kompetensi fisik yang dirasakan dan didasari pula adanya asumsi bahwa harapan individu terhadap kehebatan dirinya berpengaruh yang signifikan pada aspek kognitif, afektif dan konatif. Konatif kecenderungan berperilaku tertentu yang ada dalam diri atlet berkaitan dengan pertandingan yang dihadapi. Aspek konatif ini berpengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi berprestasi. Hasil penelitian Heazelwood & Burke (2011) menemukan bahwa *self-efficacy* berpengaruh pada performa olahraga sebesar 44%.

Dukungan sosial ini terdiri dari 5 variabel yang diturunkan berdasarkan jenis-jenis dukungan sosial yang diterima pada individu yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan dukungan jaringan sosial dari teori Sarafino (2011). Dukungan emosional melibatkan rasa empati, ada yang selalu mendampingi, adanya suasana kehangatan, dan rasa diperhatikan akan membuat atlet memiliki perasaan nyaman, yakin, sehingga atlet dapat menghadapi masalah dengan lebih baik. Dalam penelitian ini dukungan emosional berpengaruh secara negative dan tidak signifikan terhadap motivasi berprestasi.

Dukungan informatif menurut Sarafino (2011) adalah jenis dukungan berupa pemberian nasihat, saran dan informasi pada individu. Jenis informasi seperti ini dapat menolong atlet untuk mengenali dan mengatasi masalah dengan lebih mudah. Dalam penelitian ini dukungan informatif ini berpengaruh negatif dan tidak signifikan terhadap motivasi berprestasi.

Dukungan yang diterima atlet akan membuat para atlet merasa diterima dalam kelompok dan merasa dipedulikan oleh orang disekitarnya sehingga atlet tersebut dapat merasa nyaman dengan lingkungannya. Ada satu variabel yang berpengaruh positif dan signifikan berdasarkan hasil analisis statistik terhadap motivasi berprestasi yaitu variabel

dukungan penghargaan. Berdasarkan teori yang dijelaskan Sarafino (2011) dukungan penghargaan adalah jenis dukungan yang diberikan sebagai bentuk suatu dukungan yang siekspresikan melalui penghargaan dan tanpa syarat atau apa adanya. Karena jenis dukungan ini dapat menimbulkan perasaan berharga dan kompeten pada diri individu. Dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan dukungan jaringan social memiliki pengaruh negatif dan tidak signifikan terhadap motivasi berprestasi pada atlet.

Dukungan instrumental sangat diperlukan dalam mengatasi masalah yang dianggap dapat dikontrol. Bentuk dukungan ini dapat mengurangi kecemasan karena atlet dapat langsung memecahkan masalahnya yang berhubungan dengan materi. Karena Wentzel (dalam Santrock, 2014) yang beranggapan bahwa kepedulian yang diberikan oleh orangtua, guru-guru dan teman sebaya memberikan hasil yang signifikan. Namun, dalam penelitian ini dukungan instrumental berpengaruh negatif dan tidak signifikan terhadap motivasi berprestasi.

Dukungan sosial juga dapat diperoleh dari pasangan hidup, orang tua, saudara, tetangga, dan termasuk teman sejawat (Prawitasari, 1994). Dukungan jaringan sosial merupakan perasaan keanggotaan dalam suatu kelompok, saling berbagi kesenangan dan aktivitas sosial. Adanya dukungan jaringan sosial akan membantu atlet untuk mengurangi stress yang dialami dengan cara memenuhi kebutuhan akan persahabatan dan kontak sosial dengan orang lain. Namun, dalam penelitian ini dukungan jaringan sosial berpengaruh secara negatif dan tidak signifikan terhadap motivasi berprestasi.

Selanjutnya variabel yang tidak berpengaruh secara signifikan terhadap motivasi berprestasi adalah jenis kelamin. Hal ini tidak sejalan dengan pandangan McClelland (1987) bahwa Jenis kelamin mempengaruhi individu dalam memperoleh prestasi. Pria lebih memiliki motivasi berprestasi dibandingkan wanita didasari pada jenis kegiatan atau pekerjaan yang dilakukan, pria lebih memiliki pekerjaan yang lebih beragam dibanding wanita.

Kemudian, variabel yang tidak berpengaruh secara signifikan terhadap motivasi berprestasi adalah usia. Hal ini tidak sejalan dengan pandangan McClelland (1987) bahwa usia dapat menjadikan seorang individu memiliki perkembangan ego, kematangan emosi dan kematangan berfikir sehingga seorang individu dapat menggunakan kematangan usianya untuk termotivasi agar dapat berprestasi.

Dalam penelitian ini penulis menyebarkan kuesioner kepada senior yang merupakan pelatih untuk para junior yang lainnya, yang membuat para senior lebih sadar akan aspek-aspek psikologis yang harus ditanam kepada atlet. Namun, tidak dipungkiri dalam penelitian ini penulis memiliki banyak keterbatasan. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah penulis tidak langsung bertemu dengan para atlet (responden) untuk melakukan pendekatan lebih agar melihat aspek-aspek psikologis apa sajakah yang terungkap selain aspek yang penulis teliti saat penulis mampu berdiskusi langsung dengan para atlet.

diskusi atau tindakan peneliti dalam mengkritisi hasil penelitian sesuai teori atau karya ilmiah lainnya termasuk penelitian terdahulu. Hasil penelitian yang sudah diuraikan, dibahas satu per satu secara komprehensif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan ada Pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Rugby Unugiri. Untuk peneliti selanjutnya dapat merancang penelitian dengan menggunakan metode penelitian lainnya, atau menggunakan variabel lain yang relevan. Bagi pada manajer atlet dapat mengguankan kajian ini sebagai salah acuan untuk meningkatkan motivasi berprestasi atlet dengan jalan mengoptimalkan *self-eficacy* dan dukungan sosial.

DAFTAR RUJUKAN

- Clarasasti, E. I. & Devi. J. (2017). Pengaruh kecemasan berolahraga terhadap motivasi berprestasi atlet bulutangkis remaja di klub J Jakarta. *Humanitas* Volume 1 Nomor 2 Agustus 2017
- Equata. Z. K. (2012). Hubungan antara persepsi atlet Rugby junior pada program latihan dengan motivasi berprestasi. Universitas Sebelas Maret Surakarta. Skripsi
- Fernandi, I. Miftakhul, J. (2013). Hubungan persepsi komunikasi interpersonal pelatih-atlet terhadap motivasi berprestasi pada atlet Hoki. Universitas Negeri Surabaya. *Character*. Volume 01 Nomor 02 Tahun 2013
- Husdarta, J., S. (2014). Psikologi olahraga. Bandung: Alfabeta
- Ibrahim, h. Amar, H. Muhammad, A. & Aerni. (2016). motivation climate, self- confidence and perceived success among student athletes. *Procedia Economics and Finance* 35 (2016) 503508
- Khan, Z. Zeeshan, H. Naseem, A. & Sartaj, K. (2011). Sports achievement motivation and sports competition anxiety: A relationship study. *journal of education and pratice* ISSN 2222-1735, Vol 2, NO 4, 2011
- Komarudin. (2016). Psikologi olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Mc.Clelland, C. D. (2015). Human motivation. New york : Cambridge University Press
- Mylsidayu, A. (2015). Psikologi olahraga. Jakarta: Sinar Grafika
- Primita, H. Dyah, A. (2014). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan burnout pada atlet bulutangkis di Purwokerto. *PSYCHO IDEA*, Tahun 12. No.1, Februari 2014 ISSN 1693-1076
- Rahayu, E. Olivevia, P. (2015). Hubungan antara goal-setting dan motivasi berprestasi dengan atlet renang. *Character*. Volume 3 Nomor 2 Tahun 2015
- Slavin, Robert E. (2011). Psikologi pendidikan: Teori dan praktik. Edisi Kesembilan. Jilid 2. (Penerjemah: Marianto Samosir). Jakarta: PT Indeks

- Suraya, Wan H. , & Madya. (2017). Self Efficacy and academic performance of secondary schools students in perak: an exploratory outlook. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*. 20017, Vol. 6, No. 3 ISSN: 2226-6348
- Surbakti, M. (2008). Self efficacy pada atlet berprestasi (studi kasus). Universitas Gunadarma. Skripsi
- Wicaksono, J, A. Hermien, L. (2013). Hubungan self efficacy dengan ketepatan free throw pada pemain national basketball league klub cls knights. Universitas Negeri Surabaya. *Character*, Volume 01, Nomor 02, Tahun 2013
- Zhang, Ze-Ju., Chuan-Lin, Z., Xian-Geng, Z., Xiang-Min, L., Hui, Z., Jing, W., Shuang, L. (2015). Relationship between self-efficacy beliefs and achievement motivation in student nurses. *Chinese Nursing Research* 2 (2015) 67-70