



The Relationship Between Self-Efficacy and Motivation in Achieving Outstanding Performance: A Study on Bahana Bina Pakuan Volleyball Club

Aida Fitria^{1*}, Nurlan Kusmaedi², Tian Kurniawan³

1,2,3 Department of Sport Science, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Article Info

Article History

Didaftarkan: Februari 1, 2024
Diterima: Maret 10, 2024
Dipublikasikan: April 30, 2024

Article Access



Correspondence

Aida Fitria
E-mail:
aidafitria05@gmail.com

Abstract

Volleyball athletes often face challenges in terms of self-efficacy or belief in their own abilities. To achieve success in a match, they also need strong achievement motivation. This study aims to analyze the relationship between self-efficacy and achievement motivation with athlete achievement. The method used is quantitative descriptive, with correlation and regression analysis using SPSS version 22. Data were collected through a self-efficacy and exercise maintenance test questionnaire and the Sport Motivation Scale. The research sample consisted of 20 female volleyball athletes from the Bahana Bina Pakuan Club, aged 17 to 25 years, who had participated in regional championships. The sampling technique used was purposive sampling. The results showed that there was a significant relationship between self-efficacy and achievement, with a correlation value of 0.486 (moderate) and a significance value of 0.030 (<0.05). In addition, achievement motivation also has a significant relationship with achievement, with a correlation value of 0.493 (moderate) and a significance value of 0.027 (<0.05). Meanwhile, the relationship between self-efficacy and achievement motivation simultaneously on achievement shows a value of $R^2 = 0.413$ (moderate) with a significance value of 0.011. In conclusion, self-efficacy and achievement motivation have a moderate influence on achievement of 41.3%, while 58.7% is influenced by other factors.

Keywords: Self Efficacy, Achievement Motivation, Achievement, Volleyball, Psychology.

Abstrak

Atlet bola voli sering menghadapi tantangan dalam hal self-efficacy atau keyakinan terhadap kemampuan dirinya sendiri. Untuk meraih prestasi dalam pertandingan, mereka juga memerlukan motivasi berprestasi yang kuat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara self-efficacy dan motivasi berprestasi dengan prestasi atlet. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan analisis korelasi dan regresi menggunakan SPSS versi 22. Data dikumpulkan melalui angket self-efficacy and exercise maintenance test serta Sport Motivation Scale. Sampel penelitian terdiri dari 20 atlet bola voli putri dari Klub Bahana Bina Pakuan, berusia 17 hingga 25 tahun, yang telah mengikuti kejuaraan tingkat daerah. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara self-efficacy dan prestasi, dengan nilai korelasi 0.486 (sedang) dan nilai signifikansi 0.030 (< 0.05). Selain itu, motivasi berprestasi juga memiliki hubungan signifikan dengan prestasi, dengan nilai korelasi 0.493 (sedang) dan nilai signifikansi 0.027 (< 0.05). Sementara itu, hubungan antara self-efficacy dan motivasi berprestasi secara simultan terhadap prestasi menunjukkan nilai $R^2 = 0.413$ (sedang) dengan nilai signifikansi 0.011. Kesimpulannya, self-efficacy dan motivasi berprestasi memiliki pengaruh sedang terhadap prestasi sebesar 41.3%, sedangkan 58.7% dipengaruhi oleh faktor lain.

Keywords: Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prestasi, Bolavoli, Psikologi.



Pendahuluan

Keberhasilan seorang atlet bola voli tidak terlepas dari keyakinannya terhadap kemampuan diri sendiri. Atlet dengan self-efficacy rendah cenderung meragukan kemampuannya dalam menghadapi tantangan, yang dapat menghambat performa mereka. Dalam situasi sulit, individu dengan self-efficacy rendah lebih mudah menyerah. Bandura (1997, hlm. 37) mendefinisikan self-efficacy sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Keyakinan ini memainkan peran penting dalam membentuk motivasi dan ketahanan mental seorang atlet.

Self-efficacy yang tinggi memberikan kontribusi signifikan dalam kehidupan individu, terutama dalam dunia olahraga. Atlet yang percaya pada kemampuannya lebih termotivasi untuk meningkatkan performa dan mencapai prestasi. Menurut Reeve dan Apruebo (2005, hlm. 53), motivasi berprestasi adalah dorongan seseorang untuk menyelesaikan dan menguasai tugas, individu, ide, atau standar baru. Gill, Weinberg, dan Gould (1995) menambahkan bahwa motivasi berprestasi mencerminkan orientasi seseorang dalam menyelesaikan tugas, bertahan dalam menghadapi tantangan, dan merasa bangga atas pencapaiannya.

Dalam konteks olahraga, motivasi berprestasi menjadi faktor utama yang mendorong atlet untuk terus berkembang. Atlet dengan motivasi berprestasi tinggi cenderung berlatih dengan tekun, meningkatkan kebugaran fisik, dan berusaha mencapai hasil terbaik. Motivasi ini juga sering dikaitkan dengan istilah "competitiveness," yang menggambarkan dorongan untuk bersaing dan menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Keyakinan terhadap kemampuan diri seseorang juga berkaitan dengan faktor kognitif. Manusia bertindak berdasarkan interaksi antara perilaku, lingkungan, dan kemampuan kognitif mereka. Keyakinan akan kemampuan diri menjadi modal utama dalam mencapai kesuksesan. Bandura (1997) menekankan bahwa self-efficacy memengaruhi tindakan individu, seberapa besar usaha yang diberikan, serta ketekunan dalam menghadapi hambatan. Atlet dengan self-efficacy tinggi lebih mampu mengelola tekanan dan mempertahankan semangat juang dalam kompetisi.

Self-efficacy berkembang melalui berbagai proses, seperti kognitif, motivasional, afektif, dan seleksi tindakan (Bandura, 1997). Dalam proses kognitif, individu menetapkan tujuan dan strategi untuk mencapainya. Motivasi berperan dalam membangun keyakinan diri, sementara proses afektif membantu individu mengelola stres dan

kecemasan. Selain itu, kemampuan dalam menyeleksi tindakan yang tepat sangat menentukan kesuksesan dalam olahraga.

Dalam dunia olahraga, motivasi berprestasi dikenal sebagai faktor yang mendorong atlet untuk mencapai tujuan mereka. Reeve (2000) dan Apruebo (2005) dalam Komarudin (2013, hlm. 25) menjelaskan bahwa motivasi berprestasi adalah orientasi seseorang untuk berusaha meraih kesuksesan, bertahan dalam menghadapi kegagalan, dan merasakan kebanggaan atas pencapaiannya. Atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan mengevaluasi setiap performa mereka dan terus berusaha meningkatkan kemampuannya.

Dengan demikian, self-efficacy dan motivasi berprestasi memiliki hubungan erat dalam pencapaian prestasi atlet bola voli. Atlet yang memiliki keyakinan diri tinggi dan dorongan untuk berprestasi lebih cenderung mencapai hasil optimal. Oleh karena itu, selain keterampilan motorik, faktor psikologis seperti self-efficacy dan motivasi berprestasi juga perlu mendapat perhatian dalam pengembangan atlet.

Prestasi dalam olahraga tidak hanya bergantung pada faktor fisik dan teknis, tetapi juga pada faktor mental dan psikologis. Menurut Giriwijoyo (2004, hlm. 14), olahraga adalah serangkaian gerakan tubuh yang teratur dan terencana, baik secara individu maupun kelompok, dengan tujuan meningkatkan kemampuan fungsional tubuh. Oleh karena itu, olahraga bukan sekadar aktivitas fisik, tetapi juga melibatkan aspek mental yang mendukung pencapaian prestasi maksimal. Atlet yang memiliki kombinasi keterampilan teknis, motivasi, dan keyakinan diri yang kuat akan lebih mampu meraih kesuksesan dalam karier olahraganya.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Metode deskriptif dapat memecahkan serta menyelidiki masalah yang diteliti dan dapat menggambarkan keadaan yang terjadi dengan maksud untuk mendapatkan gambaran umum yang jelas, sistematis, dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat, serta hubungan antara fenomena yang diteliti. Menurut Arikunto (2006, hlm. 208), penelitian deskriptif merupakan penelitian yang diwujudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada suatu penelitian yang dilakukan.

Partisipan

Penelitian ini melibatkan atlet bola voli klub Bahana Bina Pakuan Kota Bandung. Populasi dan

sampel merupakan bagian yang penting dalam suatu penelitian karena akan sangat berpengaruh pada keberhasilan penelitian yang dilakukan. Sugiyono (2012, hlm. 80) menjelaskan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sampel yang dipilih adalah sebanyak 20 atlet bola voli klub Bahana Bina Pakuan Kota Bandung karena mereka telah memiliki pengalaman dalam bermain bola voli. Nasution (2011, hlm. 101) menyatakan bahwa tidak ada aturan yang tegas mengenai jumlah sampel yang dipersyaratkan dalam suatu penelitian, namun semakin besar jumlah sampel maka hasil penelitian akan semakin baik. Berdasarkan hal tersebut, peneliti menentukan jumlah sampel sebanyak 20 atlet dengan kriteria usia 17-25 tahun dan telah mengikuti kejuaraan tingkat daerah. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Sugiyono (2016, hlm. 124) menjelaskan bahwa purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, misalnya dalam penelitian tentang ahli makanan maka sampel yang diambil adalah orang yang ahli dalam bidang tersebut. Teknik ini lebih cocok digunakan dalam penelitian kualitatif atau penelitian yang tidak bertujuan untuk melakukan generalisasi.

Instrumen

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk menjembatani antara subjek dan objek penelitian serta menghubungkan konsep dengan data. Suharsaputra (2012) menyatakan bahwa sejauh mana data mencerminkan konsep yang ingin diukur bergantung pada instrumen yang digunakan. Instrumen dalam penelitian ini adalah angket. Angket merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan melalui penyebaran seperangkat pernyataan atau pertanyaan secara tertulis. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket Self Efficacy Exercise Maintenance Test dan angket The Sport Motivation Scale (SMS-25). Untuk kriteria prestasi, digunakan penilaian skala 0-10 menurut Prof. Dr. H. Nurlan Kusmaedi, M.Pd.

Prosedur

Sesuai dengan desain penelitian yang digunakan, langkah-langkah prosedur penelitian dimulai dengan merumuskan masalah penelitian. Pada tahap ini, peneliti mengambil tiga rumusan masalah yang berkaitan dengan hubungan antara self-efficacy dan motivasi berprestasi dengan prestasi atlet bola voli klub Bahana Bina Pakuan. Selanjutnya, peneliti menentukan metode penelitian yang digunakan, yaitu metode deskriptif kuantitatif dengan menggunakan uji korelasi

bivariate dan regresi ganda untuk mengukur keeratan hubungan antara self-efficacy dan motivasi berprestasi dengan prestasi atlet. Setelah menentukan metode, peneliti menetapkan instrumen yang akan digunakan, yaitu angket Self Efficacy Exercise Maintenance Test dan angket The Sport Motivation Scale (SMS-25). Peneliti kemudian menetapkan populasi penelitian yang terdiri dari 20 atlet bola voli putri klub Bahana Bina Pakuan yang berusia 17-25 tahun dan telah mengikuti kejuaraan tingkat daerah. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 20 atlet.

Proses pengambilan data dilakukan dengan atlet bola voli putri menjalani latihan voli tiga kali per minggu dengan intensitas sedang selama lebih dari 40 menit per sesi. Jika atlet mengikuti aturan tanpa berhenti, maka dapat dikategorikan dalam tingkatan 100%. Pada hari keempat, atlet akan mengisi angket Self Efficacy Exercise Maintenance Test dan angket The Sport Motivation Scale (SMS-25). Setelah data diperoleh, peneliti melakukan pengolahan dan analisis data menggunakan perangkat lunak SPSS versi 22 dengan metode korelasi bivariate dan regresi ganda. Langkah terakhir adalah menarik kesimpulan berdasarkan hasil analisis data.

Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil responden dalam menjawab angket dianalisis menggunakan SPSS versi 22 dengan uji korelasi bivariate dan regresi ganda. Menurut Suherman (2016, hlm. 78), uji korelasi bivariate digunakan untuk mengukur keeratan hubungan antara hasil pengamatan dari populasi yang mempunyai dua variabel. Uji korelasi ganda digunakan untuk menguji hubungan antara dua atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat. Uji ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara self-efficacy dan motivasi berprestasi dengan prestasi atlet bola voli klub Bahana Bina Pakuan.

Hasil

Analisis data dilakukan untuk menguji hubungan antara self-efficacy dan motivasi berprestasi dengan prestasi atlet bola voli di Klub Bahana Bina Pakuan. Uji normalitas dan homogenitas menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi analisis statistik.

Berdasarkan hasil analisis korelasi bivariat pada [Tabel 1](#), ditemukan bahwa self-efficacy memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi atlet ($r = 0.486$, $p = 0.030$), sementara motivasi berprestasi juga berhubungan signifikan dengan prestasi atlet ($r = 0.493$, $p = 0.027$).

Tabel 1. Hasil Analisis Korelasi

Variabel	r	p
Self-efficacy vs Prestasi	0.486	0.030
Motivasi Berprestasi vs Prestasi	0.493	0.027

Tabel 2. Hasil Analisis Regresi Berganda

Variabel Prediktor	R ²	p
Self-efficacy dan Motivasi Berprestasi vs Prestasi	0.413	<0.05

Selanjutnya, analisis regresi berganda pada **Tabel 2** menunjukkan bahwa kontribusi self-efficacy dan motivasi berprestasi terhadap prestasi atlet adalah 41.3% ($R^2 = 0.413$, $p < 0.05$), sedangkan 58.7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Dari hasil ini, dapat diketahui bahwa baik self-efficacy maupun motivasi berprestasi memiliki kontribusi signifikan terhadap pencapaian prestasi atlet bola voli.

Diskusi

Berdasarkan hasil uji korelasi bivariat, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara self-efficacy dan prestasi, dengan nilai signifikansi sebesar 0.030 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi self-efficacy seorang atlet, maka semakin tinggi pula prestasi yang akan dicapai. Sebaliknya, semakin rendah self-efficacy, maka semakin rendah pula prestasi yang diperoleh. Hasil ini sejalan dengan penelitian Wigfield, Eccles, Schiefele, Roeser, dan Kean (2006), yang menemukan adanya hubungan positif antara self-efficacy, self-regulated learning, dan prestasi akademik. Selain itu, Zimmerman, Bandura, dan Martinez-Pons (1992) juga menegaskan bahwa keyakinan terhadap self-efficacy berperan penting dalam proses belajar, motivasi, semangat, serta kemampuan individu dalam mengelola usahanya di berbagai bidang. Pajares dan Miller (1994), sebagaimana dikutip oleh Nasiryan, Azar, Noruz, dan Dalvand (2011), menjelaskan bahwa self-efficacy berkaitan dengan kepercayaan individu terhadap kemampuannya dalam menguasai keterampilan dan tugas baru, terutama dalam ranah akademik.

Hasil penelitian ini mendukung teori-teori tersebut, di mana dari 20 sampel yang diteliti, sebanyak 12 orang memiliki tingkat self-efficacy yang sangat tinggi, sedangkan 8 orang memiliki tingkat self-efficacy yang cukup tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa self-efficacy memiliki peran penting dalam pencapaian prestasi.

Selain itu, hasil uji korelasi bivariat juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan

antara motivasi berprestasi dan prestasi, dengan nilai signifikansi sebesar 0.027 ($p < 0.05$). Artinya, semakin tinggi motivasi berprestasi, semakin besar pula kemungkinan seseorang mencapai prestasi yang lebih baik. Sebaliknya, motivasi yang rendah dapat berdampak pada pencapaian prestasi yang kurang optimal. Mohamadi (2006) menyebutkan bahwa motivasi berprestasi sangat penting, terutama dalam dunia akademik, karena dapat mendorong individu untuk menyelesaikan tugas, mencapai tujuan, dan memperoleh kualifikasi dalam bidangnya.

Berdasarkan hasil uji regresi, diketahui bahwa hubungan antara self-efficacy dan motivasi berprestasi terhadap prestasi memiliki koefisien sebesar 0.643, yang menunjukkan pengaruh sedang. Menurut Sugiyono (2006: 214), tingkat hubungan dikategorikan sebagai berikut: 0.00 – 0.199 (sangat rendah), 0.20 – 0.399 (rendah), 0.40 – 0.599 (sedang), 0.60 – 0.799 (kuat), dan 0.80 – 1.00 (sangat kuat). Selain itu, kontribusi variabel self-efficacy dan motivasi berprestasi terhadap prestasi adalah sebesar 41.3%, sementara 58.7% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh Rika (2013), yang menemukan adanya korelasi positif dan signifikan antara self-efficacy dan motivasi belajar mahasiswa dalam program pendidikan anak usia dini di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau. Berdasarkan temuannya, semakin tinggi self-efficacy, semakin tinggi pula motivasi belajar yang dimiliki oleh mahasiswa.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa self-efficacy dan motivasi berprestasi berperan penting dalam pencapaian prestasi individu. Oleh karena itu, penting bagi atlet untuk meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya serta memupuk motivasi yang tinggi agar dapat mencapai hasil yang optimal. Penelitian selanjutnya dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap prestasi, sehingga memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi pencapaian dalam bidang olahraga maupun akademik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa self-efficacy memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi atlet bola voli Klub Bahana Bina Pakuan, dengan nilai signifikansi 0.030 ($p < 0.05$). Motivasi berprestasi juga memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi, dengan nilai signifikansi 0.027 ($p < 0.05$). Interaksi antara self-efficacy dan motivasi berprestasi dengan prestasi menunjukkan hubungan dengan nilai korelasi sebesar 0.643, yang masuk dalam kategori hubungan sedang. Kontribusi kedua variabel terhadap prestasi sebesar 41.3%, sementara 58.7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa self-efficacy dan motivasi berprestasi memiliki peran yang penting dalam meningkatkan prestasi atlet, meskipun terdapat faktor lain yang juga berkontribusi terhadap pencapaian prestasi tersebut.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh atlet Klub Bahana Bina Pakuan yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, serta kepada pelatih dan manajemen klub atas dukungan yang diberikan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak yang telah membantu dalam proses pengolahan dan analisis data. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan prestasi atlet di masa mendatang.

Referensi

- Adang Suherman, N. I. (2015). *Metode Penelitian : Ilmu Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahayu, A. S. (2016). *MODUL STATISTIKA: Untuk Ilmu Keolahragaan*. Bandung.
- Singgih, G. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT Gunung Mulia.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Bandura Albert. (1997). *Self-Efficacy the Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company. New York
- Maslow, Abraham. (2003). *Motivasi dan Kepribadian*. Jakarta: Midas Surya Grafindo.

- McClelland, D.C. (1987). *Human Motivation*. New York : The Press Syndicate of University of Cambridge.
- Suherman, adang, nur indri rahayu. 2016. *Modul statistika unruk ilmu keolahragaan*. Bandung : FakultasPendidikanOlahragadanKesehatan, UniversitasPendidikan Indonesia, Bandung.
- Sugiyono. (2010). *MetodePenelitianPendidikan (PendekatanKuantitatif, Kualitatif, dan R&D)* Bandung :Alfabeta
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., &Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek AspekPsikologi dalam Coaching*.Jakarta.CV Tambak Kusuma
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Lutan. (1988). *belajar keterampilan motorik, pengantar Teori dan metode*. Departemen P&K Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan. jakarta.