

---

## **Pengaruh Pelatihan Visual Motor Behavior Rehearsal Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Atlet**

### ***The Effect of Visual Motor Behavior Rehearsal Training to Improve Athletes Self Confidence***

Indra Prasetyo \*

H. Fuad Nashori

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII, Yogyakarta 88854

Diterima 10 Juni 2009/Disetujui 30 Oktober 2009

#### **Abstract**

*This study intends to investigate the effect of visual motor behavior rehearsal training on athletes self confidence. The hypothesis was there are differences in the self confidence level of basketball athletes between experimental group compare to control group after visual motor behavior rehearsal training was given.*

*The subjects of this study were 18 university students aged 18-20 years old or comparatively active in the regulation of PERBASI. The control group were college students that fuse at Universitas Islam Indonesia's basketball unit, and the experimental group were college students that fuse at Universitas Gadjah Mada's basketball unit. Data collected using the self confidence scale by Vealey, which has proven it's reliability and validity. Results showed that there were significant difference in the confidence level of basketball athletes between experimental groups paired to control group after the training was given.*

*Key words: self confidence, visual motor behavior rehearsal training, basketball athletes.*

Kontingen Indonesia akhirnya berhasil memenuhi target berada di peringkat tiga dari hasil pengumpulan medali di ajang SEA Games ke-25 2009 di Laos setelah pada hari terakhir penyelenggaraan pesta olahraga se-Asia tenggara, Jumat (18/12). Dari total medali yang diraih, Tim Merah Putih mengumpulkan sebanyak 43 medali emas, 53 medali perak, dan 74 perunggu. Peringkat pertama ditempati Thailand dan posisi kedua ditempati Vietnam (<http://sport.liputan6.com>).

Dari sisi peringkat, Indonesia mengalami peningkatan. Namun, dari hasil medali yang diraih, jumlah medali yang diperoleh mengalami penurunan dibanding dengan SEA Games

---

\* Penulis Korespondensi :

HP : 081802660800; Email: [indra4\\_rx8@yahoo.co.id](mailto:indra4_rx8@yahoo.co.id)

2007. Dari 10 negara peserta SEA Games 2007 Indonesia berada pada posisi ke empat dengan berhasil meraup 56 medali emas, 64 medali perak, dan 83 medali perunggu. Peringkat pertama dikuasai tuan rumah Thailand, di posisi kedua negeri jiran Malaysia, dan posisi ketiga adalah Vietnam. Walaupun hasil yang diraih sesuai dengan target tetapi atlet Indonesia masih jauh tertinggal dari Negara Thailand, Malaysia dan Vietnam ([www.mediaindonesia.com](http://www.mediaindonesia.com)).

Presiden Susilo Bambang Yudhoyono berharap prestasi olahraga Indonesia kembali bangkit dan mampu menjadi nomor satu di kawasan Asia Tenggara. Presiden mengajak masyarakat Indonesia untuk bekerja keras mempersiapkan diri secara bersama-sama dalam mengembalikan tradisi Indonesia sebagai juara dalam pertandingan olahraga di Asia Tenggara. Ada dua jalan untuk membangun prestasi keolahragaan, yaitu dengan pendekatan struktural dan pendekatan kultural. Melalui pendekatan struktural, perlu dilakukan pembinaan terus menerus termasuk pembibitan dan pelatihan yang baik dengan pendanaan yang memadai. "Secara kultural, perlu terus dikembangkan budaya olahraga sedini mungkin sehingga slogan 'memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat' masih relevan digunakan," papar Presiden (Noor, 2008). Meski di SEA Games 2009 di Laos, Indonesia mengalami peningkatan peringkat dibanding SEA Games 2007 di Thailand dan SEA Games 2005 di Manila, Filipina, namun prestasi itu masih bisa ditingkatkan lagi. Karena itu, masyarakat harus benar-benar meningkatkan kegiatan untuk membangun prestasi keolahragaan. Peluang untuk meraih prestasi di masa yang akan datang lebih besar, karena pada SEA Games 2011, Indonesia akan bertindak sebagai tuan rumah.

Suatu prestasi, termasuk dalam olahraga, hanya dapat diraih dengan kepercayaan diri yang kuat dan kerja keras. Rasa percaya diri akan menjadi modal awal untuk meraih prestasi yang lebih besar. Hal ini sejalan dengan penelitian Hartanti dkk (2004) yang menemukan bahwa salah satu aspek psikologis untuk pencapaian prestasi maksimum atlet adalah rasa percaya diri. Dari delapan atlet dari berbagai cabang olah raga yang berprestasi di tingkat nasional dan internasional tujuh di antaranya (87.5%) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri menentukan dalam pencapaian prestasi maksimum atlet.

Beberapa pertandingan besar membuktikan bahwa kepercayaan diri itu penting adalah pertandingan bola basket di tanah air. Pada kompetisi olah raga bola basket Indonesian *Basketball League* seri pertama yang berlangsung Sabtu 19 Januari 2008, tim

juara bertahan Satria Muda Britama bertekuk lutut terhadap saingan terberat mereka, yaitu Aspac Putra Riau dengan dua kali *overtime* atau perpanjangan waktu. Pada babak pertama sampai dengan ketiga, tim Satria Muda Britama sempat menguasai permainan. Tetapi semua itu berbalik ketika pada babak keempat Aspac Putra Riau sempat mengejar dan ketika tim yang bermarkas di Pekanbaru Riau ini nyaris saja kalah. Keputusan yang tepat diambil oleh Andre Ekayana yang berhasil mengeksekusi tembakan tiga angka yang membuat perpanjangan waktu (*overtime*). Pada perpanjangan waktu pertama ini Aspac tampil mendominasi dan kemenangan mereka nyaris di depan mata. Tetapi pada detik-detik terakhir tembakan dua angka Faisal mampu menyamakan kedudukan menjadi 90-90 dan pertandingan pun dilanjutkan yang kedua kalinya. Namun pada perpanjangan waktu yang kedua ini Satria Muda Britama tampil kedodoran karena kelelahan, sementara Aspac Putra Riau menjadi lebih ganas dan mengakhiri pertandingan dengan skor akhir 105-96 untuk keunggulan Aspac Putra Riau ([www.mediaindonesia.co.id](http://www.mediaindonesia.co.id)).

Rahasia kesuksesan tim seperti Aspac Putra Riau yang disebutkan adalah percaya diri yang tinggi yang dimiliki atlet-atlet mereka. Kemampuan mengatasi rasa minder dan canggung ketika berhadapan dengan tim yang di atas kertas memiliki materi pemain lebih baik serta mengambil keputusan yang tepat di saat yang tepat, membalik keadaan dari tertinggal menjadi unggul adalah beberapa ciri-ciri kepercayaan diri atlet (Weinberg dan Gould, 2003).

Permasalahan utama yang menghambat pencapaian prestasi atlet olahraga di Indonesia adalah masalah psikologis. Dalam situs berita ([www.antaraneews.com](http://www.antaraneews.com)), Wakil Ketua Bidang Penelitian dan Pengembangan (Litbang) KONI Lampung, Farida Abu Bakar, mengatakan, para atlet yang akan menghadapi berbagai event perlu mendapat bimbingan psikolog. "Para atlet tidak semuanya siap secara mental, walaupun dia sudah senior. Karena dalam perkembangannya pasti menghadapi masalah, sehingga diperlukan psikolog yang bisa menguatkan mental mereka." Farida mencontohkan, sejumlah atlet senam sebelumnya mengalami tekanan mental karena kebanyakan berasal dari golongan ekonomi menengah ke bawah, namun setelah didatangkan psikolog kepercayaan dirinya meningkat. Pelatih panahan Lampung, Puryoto mengaku tidak pernah mendatangkan psikolog karena terbentur biaya dan selama ini jika ada masalah dipecahkan secara kekeluargaan. "Sebenarnya kita pun ingin, karena rata-rata atlet panahan dari keluarga kurang mampu, tetapi masalah biaya bagaimana," kata dia lagi. Puryoto menambahkan, selain latihan fisik, teknik, dan konsentrasi,

psikolog diperlukan untuk membuka kepercayaan diri masing-masing atlet, sehingga dapat tampil penuh optimistis.

Kondisi yang sama juga berlaku pada olah raga tingkat mahasiswa khususnya olah raga bola basket. Berdasarkan pengamatan dan pengalaman pribadi penulis, kondisi kepercayaan diri atlet bola basket terutama dalam tingkat mahasiswa di Yogyakarta sudah cukup baik, namun ketika kepercayaan diri atlet bola basket mahasiswa Yogyakarta sangat jauh jika dibandingkan dengan kota-kota besar lainnya di pulau Jawa. Hal ini dikarenakan atlet-atlet bola basket daerah yang akan melanjutkan pendidikan ke tingkat Universitas lebih memilih ke kota-kota besar seperti Jakarta, Bandung, Surabaya, dan Malang sebagai kota tujuan studi. Pada kota-kota tersebut terdapat beberapa tim bola basket profesional yang bermarkas. Propinsi-propinsi penting, seperti DKI Jakarta, Jawa Barat, dan Jawa Timur, menjadikan olahraga bola basket sebagai salah satu cabang olahraga unggulan dalam Pekan Olahraga Nasional (PON). Dengan adanya tim bola basket profesional di kota tersebut dan besarnya perhatian Komite Olahraga Nasional Indonesia setempat untuk menjadikan olahraga bola basket sebagai olahraga unggulan PON, maka atmosfer dan suasana kompetisi liga bola basket mahasiswa tingkat daerah tersebut akan semakin kompetitif. Atlet akan berusaha sebaik mungkin untuk tampil dengan baik dengan harapan mereka akan dilirik dan direkrut oleh tim profesional dan menjadi atlet daerah tersebut.

Dengan dasar itulah peneliti mengambil sampel dua tim bola basket mahasiswa dari empat tim terbaik yang ada di propinsi DI Yogyakarta untuk menjadi subjek penelitian pada penelitian ini. Kedua tim ini dipilih karena prestasi mereka yang sangat mendominasi pada tingkat daerah walau selalu kandas pada tingkat nasional. Menurut pengakuan pelatih kedua tim, gagalnya tim mereka untuk berbicara di tingkat nasional banyak dikarenakan minder dan kurang percaya diri karena kemampuan fisik serta mental psikologis atlet kota besar lainnya jauh lebih baik.

Jika hipotesis penelitian ini terbukti, maka diharapkan hasil penelitian akan memberikan solusi bagi permasalahan kepercayaan diri atlet mahasiswa yang ada di Propinsi DI Yogyakarta khususnya olah raga bola basket. Sampai saat ini belum ditemukan adanya penelitian hubungan pelatihan VMBR dengan peningkatan kepercayaan diri atlet terutama dalam lingkup atlet bola basket mahasiswa. Penelitian akan menguji keampuhan pelatihan VMBR dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet mahasiswa olahraga bola basket yang

tergabung dalam divisi satu liga bola basket mahasiswa (LIBAMA) provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini akan menggunakan *two group design* dengan satu grup eksperimen dari Universitas Gadjah Mada yang akan diberikan pelatihan VMBR dan kelompok kontrol dari Universitas Islam Indonesia yang tidak diberikan perlakuan.

Menurut Vealey (1986), kepercayaan diri adalah derajat keyakinan individu memiliki tentang kemampuannya untuk sukses dalam bidang tertentu, dalam hal ini olahraga. Kepercayaan diri atlet dapat dibedakan mejadi SC Trait dan SC State. *SC Trait* adalah kepercayaan diri yang dibawa individu karena faktor kepribadiannya. Sementara *SC State* adalah kepercayaan diri yang muncul karena situasi spesifik seperti perlakuan dari pelatih selama latihan baik berupa menu latihan yang mampu membangun kepercayaan diri maupun pemberian perlakuan khusus dari ahli psikologi olahraga dalam mengatasi masalah psikologis atlet.

Pelatihan VMBR adalah upaya individu untuk membayangkan suatu situasi pertandingan yang akan dilalui dengan kondisi tubuh dan pikiran yang rileks yang didapatkan melalui relaksasi. Dengan kondisi pikiran yang rileks, maka otak mencapai gelombang *alpha* kemudian individu membayangkan suatu pertandingan yang akan dilalui. Pelatihan VMBR, menurut Lohr & Scogin (1998), adalah suatu intervensi psikologis yang menggabungkan tiga unsur, yaitu *relaxation training*, *visualitation / mental imagery*, dan kemampuan performa pada situasi pertandingan yang *stressful*. Dalam kondisi tubuh yang *rileks*, otak yang bekerja pada gelombang *alpha* akan mudah untuk menerima stimulus dari luar. Pada saat peka stimulus inilah individu melakukan visualisasi atau berimajinasi suatu pertandingan yang *stressful*. Dalam imajinasinya atlet yang bersangkutan mengerahkan semua kemampuan yang dimiliki selama pertandingan yang penuh dengan tekanan itu.

Pelatihan mental berupa pelatihan VMBR pernah beberapa kali diteliti oleh beberapa ahli psikologi olahraga. Pelatihan VMBR pertama kali dikenalkan oleh Wolpe (Straub, 1980) sebagai terapi bagi para penderita *phobia*. Kemudian Suinn (Straub, 1980) mengembangkan untuk digunakan dalam dunia olahraga. Pelatihan VMBR sangat signifikan dalam meningkatkan prosentase tembakan *free throw* dalam olah raga bola basket (Kolonay dalam Cox, 1990). Pelatihan VMBR juga diujikan pada olahraga tenis lapangan dan hasilnya adalah peningkatan akurasi *serving* terutama pada atlet yang memiliki kemampuan yang cukup. Dari beberapa kesimpulan di atas ditemukan bahwa pelatihan VMBR sangat berguna pada atlet

memiliki kemampuan baik dan meningkatkan performa atlet.

Penelitian mengenai efek yang ditimbulkan oleh pelatihan VMBR pernah dilakukan pada olahraga bola basket oleh Gray dan Fernandez tahun 1990 dan Kolonay pada tahun 1977, karate oleh Seabourne, Weinberg dan Jackson tahun 1984, tenis lapangan oleh Noel tahun 1980, menembak reaksi oleh Hall dan Hardy tahun 1991, dan panahan oleh Zervas dan Kakkos tahun 1995 (Cox, 2002). Meskipun pernah dilakukan penelitian serupa pada olahraga bola basket, penulis melakukan penelitian serupa dengan subjek, budaya, dan pendekatan yang berbeda. Apa yang dilakukan Gray dan Fernandez (Cox, 2002) tidak dapat diketahui secara jelas metode dan pendekatannya sehingga penulis sengaja mengulangi penelitian yang serupa dengan meninjau budaya Negara Indonesia yang tentunya berbeda. Perbedaan yang semakin mencolok karena subjek adalah mahasiswa yang terikut aktif dalam Unit Kegiatan Mahasiswa olahraga bola basket di tingkat Universitas. Kebiasaan sehari-hari atlet yang latar belakangnya mahasiswa akan sangat berbeda dengan atlet yang profesional dari segi menu latihan dan perlakuan dalam hal latihan.

## **Metode Penelitian**

### *Subjek*

Subjek penelitian adalah atlet mahasiswa cabang olah raga bola basket unit kegiatan mahasiswa Universitas Islam Indonesia (UII) dan Universitas Gadjah Mada (UGM). Atlet mahasiswa UII bertindak sebagai subjek kelompok kontrol dan atlet mahasiswa UGM bertindak sebagai kelompok eksperimen. Subjek pada masing-masing kelompok diambil sebanyak 10 orang yang berusia 18-23 tahun atau yang terhitung aktif dalam regulasi PERBASI. Subjek yang bertahan sehingga dapat diambil datanya pada saat pretest dan posttest adalah 8 mahasiswa UII dan 10 mahasiswa UGM.

Penulis memilih subjek atlet yang tergabung pada tim basket putra unit kegiatan mahasiswa Universitas Islam Indonesia dan Universitas Gadjah Mada sebagai subjek karena kedua UKM bola basket tersebut adalah dua dari empat UKM bola basket Universitas terbaik yang ada di Yogyakarta. Kedua tim juga memenuhi persyaratan seperti :

1. Mempunyai struktur organisasi kepengurusan.
2. Mempunyai pelatih (tidak berlatih secara mandiri).
3. Memiliki jadwal latihan rutin minimal seminggu  $2 \times 2$  jam.

4. Mempunyai program latihan.
5. Pernah mengikuti kejuaraan, baik tingkat daerah maupun nasional.

#### *Metode Pengambilan data*

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini peneliti memberikan angket kepercayaan diri Vealey (1986) yang telah teruji reliabilitas dan validitasnya. Karena penelitian ini menggunakan metode eksperimen, maka subjek dibagi menjadi dua kelompok subjek, yaitu *control group* dengan *experimental group*. Kedua kelompok ini akan mengisi angket kepercayaan diri. Hasil kedua kelompok akan dibandingkan untuk menentukan hasilnya (Wann, 1997). Dokumentasi pertandingan adalah cara pengumpulan data dengan melakukan *behavioral checklist* terhadap segala bentuk peristiwa selama pertandingan berlangsung seperti melakukan kesalahan dan mencuri bola dari penguasaan lawan. Metode ini dilakukan untuk mengkaji dan mencocokkan antara keadaan psikologis subjek dengan perilaku yang terlihat.

Subjek penelitian ini terdiri dari dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. *Pre test* kedua kelompok dilakukan bersamaan dengan mengisi angket yang telah disediakan kemudian kedua subjek melaksanakan pertandingan uji coba resmi. *Post test* kedua kelompok dilakukan bersamaan dengan mengisi angket yang telah disediakan setelah kedua kelompok subjek melaksanakan pertandingan uji coba resmi.

#### *Desain Eksperimen*

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*.

Tabel 1.

#### *Desain Eksperimen*

	Pre-Test	Perlakuan	Post Test
<b>Eksperimen</b>	x 0	+	x 0
<b>Kontrol</b>	x 0		x 0

Keterangan:

x = Melaksanakan Pertandingan Uji Coba (simulasi pertandingan)

o = Mengisi angket / pengambilan data

+ = Perlakuan berupa pelatihan *visual motor behavior rehearsal*

### *Prosedur Penelitian*

Penelitian yang dilakukan secara kuasi eksperimen ini berlangsung di sebuah gedung olahraga yang telah memenuhi standarisasi sebuah lapangan olahraga bola basket yang sebenarnya. Penelitian ini mengkombinasikan antara kondisi pertandingan sebenarnya tanpa dihadiri penonton atau pendukung tim yang bertanding untuk menjaga validitas internal eksperimen. Adapun proses pelaksanaan penelitian itu adalah sebagai berikut:

1. *Preliminary* subjek. Proses pertama adalah pencarian subjek dengan kategori kepercayaan diri yang sama antara subjek kelompok eksperimen dan subjek kelompok kontrol. Proses ini dilakukan berdasarkan data terpakai hasil uji coba alat ukur yang dilakukan sebelumnya.
2. Sosialisasi maksud dan tujuan penelitian kepada pihak manajemen atau pengurus tim kelompok subjek eksperimen setelah ditentukan dan terpilihnya subjek dengan karakteristik dan kategori kepercayaan diri yang sama. Pada saat yang sama peneliti juga memaparkan maksud dan tujuan penelitian serta keuntungan dan kerugian bagi kedua kelompok subjek.
3. Tanda tangan *Inform Consent* kerjasama dari peneliti dengan dua kelompok subjek, Tahapan ini dilakukan jika terjadi kesepakatan dan kesediaan dari pihak subjek kelompok eksperimen dan. Penandatanganan *Inform Consent* U ini juga sebagai surat kesediaan dari pihak subjek untuk menjalankan seluruh proses penelitian ini.
4. Briefing pelaksanaan *pre test* dan *post test*. Setelah penandatanganan *Inform Consent*, subjek juga akan menerima pengarahan dari peneliti mengenai keseluruhan proses pelaksanaan penelitian eksperimen baik subjek kelompok eksperimen maupun subjek kelompok kontrol.
5. Subjek kelompok eksperimen melakukan perlakuan pertama berupa menonton film. Tayangan film yang diputar bukan sembarang film, akan tetapi film yang diputar akan menampilkan sebuah kisah nyata kesuksesan tim *American football* di Amerika Serikat.

Diharapkan setelah menonton film tersebut subjek eksperimen tersentuh emosinya dan peneliti meminta subjek untuk menuliskan beberapa tanggapan mengenai film tersebut. Dari jawaban subjek kelompok eksperimen dapat dilihat sumber kepercayaan diri subjek.

6. *Pre test* diberikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan bertanding simulasi terlebih dahulu. Pertandingan simulasi dilakukan dengan kedua kelompok subjek untuk menyamakan standar kepercayaan diri mereka ketika dalam pertandingan yang sama. Setelah kedua subjek bertanding, *pre test* dilakukan dengan mengisi angket yang diadaptasi dari Vealey (1986).
6. Perlakuan diterima oleh subjek eksperimen dengan proses karantina selama dua hari satu malam untuk menerima perlakuan berupa pelatihan VMBR. Pelatihan dilakukan dengan proses karantina untuk menghemat waktu dan menjaga kondisi subjek dalam keadaan yang sama. Tahapan pelatihan yang diberikan antara lain adalah relaksasi otot progresif, visualisasi eksternal dengan menonton film dan tayangan mengenai gerakan-gerakan dalam olahraga bola basket, visualisasi internal mengenai situasi pertandingan yang subjek eksperimen lakukan, dan visualisasi perayaan kemenangan dengan membayangkan situasi ketika subjek telah berhasil memenangkan pertandingan final dan bagaimana mereka merayakannya.
7. *Post test* dilakukan dan kedua kelompok subjek bertanding kembali sama seperti ketika proses *pre test*. Akan tetapi khusus subjek eksperimen mendapat perlakuan sebelum bertanding dengan melakukan proses relaksasi serta visualisasi pertandingan yang akan diikuti. Setelah pertandingan simulasi selesai dilakukan kedua kelompok subjek kembali melakukan pengisian angket untuk data *post test*.

### Hasil Penelitian

Jumlah subjek keseluruhan adalah 18 orang yang terdiri dari 10 orang subjek kelompok eksperimen dan delapan orang subjek kelompok kontrol. Dari rerata skor akhir kepercayaan diri dapat diketahui dengan jelas bahwa terdapat perbedaan skor kepercayaan diri subjek kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah menerima pelatihan *visual motor behavior rehearsal* sebagai perlakuan. Namun itu tabel rerata skor belum bisa digunakan sebagai penentu apakah hipotesis diterima atau tidak. Untuk

membuktikan hipotesis maka perhitungan statistik dilakukan dengan dengan menguji perbedaan kepercayaan diri kelompok eksperimen dan kontrol ketika *pre test*, *post test* dan menguji perbedaan skor kepercayaan diri subjek eksperimen dan kontrol secara keseluruhan yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Rerata skor kepercayaan diri atlet sebelum dan setelah pelatihan VMBR

Kelompok	Sebelum Perlakuan ( <i>pre test</i> )	Setelah Perlakuan ( <i>post test</i> )
Kontrol	283.8	262.5
Eksperimen	293.6	333.5

Tabel 3. Hasil akhir skor kepercayaan diri *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen

Subjek	Pre Test	Kategori	Post Test	Kategori	Perbedaan Post Test - Pre Test
1	314	Tinggi Bawah	310	Tinggi Bawah	-4
2	341	Tinggi Bawah	348	Tinggi Bawah	7
3	203	Sedang Bawah	381	Tinggi	178
4	333	Tinggi Bawah	346	Tinggi Bawah	13
5	304	Sedang Atas	296	Sedang Atas	-8
6	343	Tinggi Bawah	342	Tinggi Bawah	-1
7	251	Sedang	366	Tinggi	115
8	339	Tinggi Bawah	333	Tinggi Bawah	-6
9	293	Sedang Atas	328	Tinggi Bawah	35
10	215	Sedang Bawah	285	Sedang Atas	70
Rata-rata	293.6	Sedang Atas	333.5	Tinggi Bawah	39.9

Grafik dan tabel di atas menjelaskan bagaimana perubahan-perubahan itu bisa terjadi. Hasil keseluruhan tingkat kepercayaan diri subjek terjadi peningkatan, akan tetapi ada empat subjek yang mengalami penurunan karena faktor tertentu, yang disebabkan kurang puasnya subjek terhadap performa subjek ketika tampil pada simulasi pertandingan. Berikutnya adalah grafik dan tabel yang menyajikan data yang sama dengan kelompok eksperimen pada kelompok kontrol.

Tabel 4. Hasil akhir skor kepercayaan diri pre test dan post test kelompok kontrol

Subjek	Pre Test	Kategori	Post Test	Kategori	Perbedaan Post Test - Pre Test
1	336	Tinggi Bawah	278	Sedang Atas	-58
2	309	Tinggi Bawah	337	Tinggi Bawah	28
3	372	Tinggi	352	Tinggi	-20
4	275	Sedang Atas	242	Sedang	-33
5	225	Sedang	166	Kurang Atas	-59
6	208	Sedang Bawah	147	Kurang Atas	-61
7	297	Sedang Atas	326	Tinggi Bawah	29
8	249	Sedang	252	Sedang	3
Rata-rata	283.875	Sedang Atas	262.5	Sedang	-21.375

Dari grafik dan tabel di atas dapat terlihat dengan jelas bagaimana respon individu sebelum dan setelah menerima perlakuan. Banyak perubahan yang terjadi baik peningkatan maupun pengurangan yang dapat dari tabel dan grafik di atas.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, hipotesis penelitian diterima. Dapat dilihat bahwa rerata skala kepercayaan diri atlet bola basket antara kelompok eksperimen dan kontrol setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan yang sangat signifikan. Hal tersebut ditunjukkan dengan membandingkan nilai rerata atau uji *t-test* sebesar 0.016 ( $p < 0.05$ ). Dengan demikian, hipotesis yang berbunyi "ada perbedaan tingkat kepercayaan diri atlet bola basket antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberi pelatihan *visual motor behavior rehearsal*" diterima.

### Pembahasan

Hipotesis yang berbunyi ada perbedaan tingkat kepercayaan diri atlet bola basket antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberi pelatihan *visual motor behavior rehearsal* diterima. Hal ini sudah bisa diprediksi dari awal karena beberapa penelitian sebelumnya menjelaskan bagaimana efek dari *visual motor behavior rehearsal* mampu meningkatkan performa individu atlet. Seperti penelitian eksperimen yang dilakukan Kolonay pada tahun 1977 (Cox, 1990) yang menyebutkan bahwa kepercayaan diri mampu memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan akurasi *free throw* pada atlet olahraga bola basket. Pada tahun 1983, Hall dan Erffmeyer (Cox, 1990) juga meneliti hal yang sama. Hanya saja mereka meneliti efektivitasnya pada atlet yang memiliki tingkatan kemampuan atletik yang berbeda. Hasilnya terbukti bahwa *visual motor behavior rehearsal* sangat bermanfaat pada atlet yang mempunyai kemampuan lebih baik. Sedangkan Vealey (1986) menyebutkan bahwa performa adalah output dari kepercayaan diri atlet. Jika atlet tampil penuh meyakinkan performa yang di atas rata-rata bisa dipastikan atlet tersebut dalam kondisi kepercayaan diri yang baik.

Hipotesis ini juga didukung oleh data tambahan penelitian yang merangkum seluruh peristiwa selama simulasi pertandingan baik *pre test* maupun *post test*. Dari data penelitian diketahui bahwa skor akhir nilai performa kelompok eksperimen meningkat dari 21 menjadi 38. Hal ini merupakan suatu indikator positif sebuah peningkatan kepercayaan diri pada kelompok eksperimen. Selain itu kesalahan pun juga berkurang dengan berkurangnya *turn over* dari 19 menjadi 17. *Rebound* atau lebih dikenal sebagai merebut kembali bola yang terpantul dari ring setelah dilakukan eksekusi tembakan juga meningkat dari 13 kali *rebound* menjadi 23 *rebound*. *Assist* atau membantu teman untuk mencetak angka juga meningkat dari 8 kali menjadi 15 kali. Di samping itu, peningkatan juga terjadi dari 16 kali mencuri atau menggagalkan usaha tembakan dari lawan menjadi 20 kali. Jumlah *foul* atau pelanggaran kontak fisik juga berkurang dari 21 kali menjadi 7 kali.

Setelah diberi pelatihan *visual motor behavior rehearsal* kelompok eksperimen juga sangat mendominasi pertandingan simulasi. Kelompok eksperimen berhasil memaksa kelompok kontrol mengalami penurunan statistik dari nol menjadi -16. Kelompok kontrol juga nyaris tidak diberikan kesempatan untuk melakukan tembakan baik dua angka maupun tembakan tiga angka. *Field goal* dan *free throw* kelompok kontrol mengalami defisit yang

cukup besar. Kelompok eksperimen terlihat sangat mendominasi dan sangat tenang dalam mengeksekusi setiap kesempatan yang tersedia. Pada simulasi *pre test* kelompok eksperimen terlihat sangat agresif namun sangat ceroboh dan kurang tenang dalam penyelesaian tugas mereka. Hal ini bisa dibuktikan dengan bagaimana bertambahnya jumlah keuntungan yang diraih dari *rebound*, *steal* atau *block* dan *assist* yang meningkat dan disertai dengan berkurangnya kesalahan *turn over* dan *foul* yang cukup banyak.

Pertanyaan yang muncul, bagaimana bisa jumlah statistik performa dan skor kepercayaan diri kelompok meningkat sedangkan skor kepercayaan diri kelompok kontrol berkurang? Menurut Weinberg dan Gould (2003), kepercayaan diri adalah harapan yang tinggi terhadap kesuksesan dalam pertandingan. Tingginya harapan terhadap kesuksesan memberi keuntungan berupa emosi yang positif, memudahkan dalam konsentrasi, menyusun target, meningkatkan peluang, fokus pada strategi pertandingan yang diberikan pelatih, dan menjaga momentum pertandingan.

Jika melihat rekaman videotape selama pertandingan simulasi *pre test*, dapat dilihat kelompok eksperimen di bawah kendali kelompok kontrol pada quarter awal pertandingan. Kelompok eksperimen juga kerap melakukan kesalahan fatal seperti pelanggaran kontak fisik yang berakibat bola berpindah tangan. Bukti dari pernyataan ini dapat dilihat pada hasil *running score* atau pada tabel yang menunjukkan total 21 pelanggaran yang dibuat. Tinggi jumlah pelanggaran adalah akibat dari emosi yang negatif. Bermain impresif dan terus menekan lawannya adalah hal yang wajar dalam sebuah pertandingan tetapi jika impresif karena emosi yang negatif itu akan membuat tim banyak melakukan *foul* dan *turn over* seperti pada simulasi pertandingan *pre test*.

Kondisi berubah drastis setelah diberikan pelatihan *visual motor behavior rehearsal* kelompok eksperimen tetap pada permainan impresifnya dan emosi jauh lebih positif karena jumlah pelanggaran yang berkurang drastis dari 21 menjadi 8 pelanggaran serta kesalahan juga terkoreksi walaupun tidak banyak dari 19 menjadi 17 kali dalam setiap pertandingan.

Keuntungan kedua yang disebutkan Weinberg dan Gould (2003) adalah kemudahan ketika konsentrasi. Ketika dalam kondisi kepercayaan diri atlet lebih cekatan, efisien dalam proses kognitif dan atensi, strategi *coping* yang lebih produktif. Dalam kondisi tertinggal sekalipun sebuah tim atau individu yang dalam kondisi kepercayaan diri yang tepat dia pasti bisa untuk tetap konsentrasi pada pertandingan. Kondisi inilah yang terjadi pada pertandingan

kedua atau pertandingan simulasi *post test* kelompok eksperimen mampu keluar dari defisit perolehan angka.

Kepercayaan diri juga membuat atlet lebih meningkatkan usahanya untuk memenangkan pertandingan. Ketika keahlian setiap individu sama, maka jalan terakhir adalah bagaimana atlet memandang keahlian yang dimiliki dirinya untuk sukses. Kepercayaan diri juga memberikan pengaruh dalam hal momentum psikologis. Momentum psikologis adalah keadaan di mana individu mampu keluar dari tekanan psikologis karena keadaan yang tertinggal dalam perolehan angka dan membalikan keadaan menjadi menguasainya. Hal ini terjadi pula pada pertandingan simulasi *post test* di mana ketika di awal kelompok eksperimen sangat kesulitan dalam meraih angka lalu kemudian balik menjadi memimpin dalam perolehan angka. Momentum sama seperti seseorang yang mendorong mobil yang mogok. Di awal ketika mendorong, tenaga yang dibutuhkan sangat besar kemudian ada pergerakan sedikit demi sedikit lalu individu tersebut menambah tenaganya sehingga mobil mulai bergerak dan dibutuhkan tenaga tidak besar seperti di awal. Ketika pertandingan *post test* berlangsung ada beberapa peristiwa menarik selama pertandingan dan menjadi tolok ukur kebangkitan kelompok eksperimen untuk menguasai pertandingan dan ini yang peneliti sebut sebagai "*On Fire*" atau lebih disebut sebagai suatu usaha sulit dilakukan dalam kondisi normal dan di luar kemampuan yang biasa dilakukan tetapi berhasil dilakukan dengan sempurna. Hal ini dikarenakan atlet dalam keadaan kepercayaan diri yang kepercayaan diri yang optimal dan kondisi puncak kepercayaan dirinya.

Kondisi subjek kelompok kontrol yang kehilangan kepercayaan diri yang berujung pada menurunnya performa permainan pada saat simulasi pertandingan *post test* dikarenakan mereka mengalami kurang percaya diri (*lack of confidence*). Menurut Weinberg dan Gould (2003), kurang percaya diri terjadi dalam situasi tertentu, sekalipun seorang atlet telah memperoleh prestasi yang baik selama latihan, pada pertandingan dia tidak mampu tampil dengan baik. Efektivitas gerakannya selama latihan tampil dengan baik seolah-olah pudar begitu saja ketika ia bertanding. Kecepatan gerakannya jadi menurun dan atlet tampil sangat kaku. Fenomena ini muncul karena dari dalam diri atau dari luar yang dikarenakan ketidaksiapan individu dalam menghadapi faktor lingkungan pertandingan yang tidak mendukung atau lawan yang tampil impresif sehingga atlet kerap kehilangan peluang yang berkitab pada tidak berkembangnya permainan yang dilakukan atlet.

## Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat kepercayaan diri atlet bola basket antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberi pelatihan *visual motor behavior rehearsal*. Kelompok atlet yang diberikan pelatihan *visual motor behavior rehearsal* menunjukkan perbedaan yang signifikan setelah diberi pelatihan jika dibandingkan dengan kelompok atlet yang tidak menerima pelatihan

Berdasarkan pada hasil penelitian ini penulis akan memberikan beberapa saran-saran yang disampaikan terkait dengan hasil penelitian yang telah berhasil dilaksanakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya lebih diperketat dalam pemilihan subjek eksperimen maupun subjek kontrol. Prosedur penelitian juga dibikin sedetail mungkin dan dibuat dengan dasar yang ilmiah. Program pelatihan juga lebih diperbanyak untuk dapat memberikan kesempatan proses belajar bagi atlet yang mengalami kesulitan dalam mempraktekannya. Aspek-aspek serta faktor-faktor yang berkorelasi dengan kepercayaan diri juga sebaiknya dilakukan pengukuran agar bisa diketahui respon yang keluar dapat diketahui sebab-sebabnya.
2. Penelitian ini memiliki kelemahan pada proses simulasi pertandingan karena kedua kelompok subjek bertemu dan bertanding langsung. Hasil akhir skor akan mempengaruhi persepsi subjek dalam menilai kepercayaan dirinya. Penelitian ini akan lebih baik jika kedua kelompok subjek dipisah dalam pertandingan simulasi.
3. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk memasukkan dan mengulas lengkap data sekunder berupa hasil wawancara beberapa sampel dari kedua kelompok subjek baik eksperimen maupun kontrol. Wawancara akan mengulas dan memberikan gambaran apakah hasil isian angket terpengaruh pada hasil pertandingan atau tidak.
4. Jika penelitian selanjutnya menggunakan jasa *trainer* dari pihak luar dan bukan dilakukan peneliti sendiri, maka diharapkan peneliti mampu mentransformasikan teknis pelaksanaan penelitian secara detail dan mendalam sehingga pelaksanaan penelitian akan sesuai dengan yang direncanakan.
5. Peneliti berikutnya juga harus bisa mencari subjek yang benar-benar atlet *profesional*

- sehingga akan memudahkan dalam pelaksanaan prosedur pelaksanaan penelitian. Hasil penelitian apasti akan berbeda jika penelitian dilakukan pada atlet profesional.
6. Bagi pelatih, manajer, serta *official* maupun pengurus tim, peneliti memberikan saran bahwa pelatihan keterampilan psikologis ini bisa dijadikan menu program latihan khusus yang ditangani serius seperti latihan fisik pada umumnya. Karena jika dibandingkan dengan kelompok atlet yang tidak diberikan pelatihan keterampilan psikologis ini, kelompok atlet yang diberikan pelatihan jauh memberikan respon positif dan indikasi-indikasi yang positif dari hasil statistik pertandingan. Untuk itulah peran pelatih, manajer tim, serta *official* maupun pengurus tim sangat besar dalam keberhasilan pelaksanaan program ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cox, R. H. 1990. *Sport Psychology: Concepts and Applications Second Edition*. Dobuquen: Wm. C. Brown Publisher.
- Cox, R. H. 2002. *Sport Psychology: Concepts and Applications Fifth Edition*. University of Missouri-Columbia: McGraw-Hill
- Gill, D.L., 1986. *Psychological Dinamics of Sport*. Illionois: Human Kinetics Publisher, Inc
- Gray, S.W., & Fernandez, S.J. 1989. Effects of Visuo-Motor Behavior Rehearsal With Videotaped Modelling on Basketball Shooting Performance. *Psychology : A Journal of Human Behavior*, 26, 41-47.
- Dimiyati. 2000. Kohesivitas Tim dan Efikasi Diri sebagai Prediktor Prestasi Olah Raga Tim. *Psikologika, Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologika*: Yogyakarta. Tahun V, No. 10, 33-46
- Dimiyati. 2008. *Presiden SBY, GOR dan Ilmu Keolahragaan*. [www.kedaulatanrakyat.com](http://www.kedaulatanrakyat.com)
- Gill, D.L., 1986. *Psychological Dinamics of Sport*. Illinois: Human Kinetics Publisher, Inc
- Gray, S.W., & Fernandez, S.J. 1989. Effects of Visuo-Motor Behavior Rehearsal With Videotaped Modelling on Basketball Shooting Performance. *Psychology : A Journal of Human Behavior*, 26, 41-47
- Hall, E. G., & Erffmeyer, E. S. 1983. The effect of visuo-motor behavior rehearsal with videotaped modeling on free throw accuracy of intercollegiate female basketball players. *Journal of Sport Psychology*, 5, 343-346.
- Hartanti, Yuwanto, L. Pambudi, I. R. Zaenal, T. Lasmono ,H. K. 2004. Aspek Psikologis dan Pencapaian Prestasi Atlet Nasional Indonesia. *Anima, Indonesian Psychology Journal*. Volume 20, No. 1, 40-54

- Martens, R. 1990. *Coaches Guide To Sport Psychology*. Illinois: Human Kinetics Publishers Inc
- Noor, F. 2008. Olah Raga Indonesia Harus Jadi Nomor Satu di Asia Tenggara  
[www.mediaindonesia.com](http://www.mediaindonesia.com)
- Singgih, D. G., Satiadarma, M. P., & Myrna, H. R. S. 1996. *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktis*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulya
- Straub, F.W. 1980. *Sport Psychology, An Analysis of Athlete Behavior*. New York: Movement Publication.
- Vealey, R.S. 1986. Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation. Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology* Human Kinetics Inc. 8, 221-246
- Wann, D. L. 1997. *Sport Psychology*. New Jersey: Prentice Hall.
- Weinberg R. S. & Gould D. 2003. *Foundation of Sport and Psychology* Third Edition. Champaign: Human Kinetics.

