

LATIHAN SPARRING PARTNER TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI DAN MOTIVASI BERPRESTASI PADA TIM BOLABASKET PUTERA SMAN 1 PURI MOJOKERTO

Imam Nur Syahid

imamkuret@gmail.com

S1-Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

Himawan Wismanadi

himawanwismanadi@unesa.ac.id

S1-Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Dewasa ini, bola basket menjadi olahraga yang berkembang pesat di seluruh dunia, begitupun di Indonesia, permainan bola basket banyak diminati oleh masyarakat Indonesia, baik anak kecil, remaja, dan dewasa. Dalam olahraga bolabasket untuk mencapai prestasi yang maksimal dibutuhkan kesiapan fisik, teknik, dan taktik, selain itu diperlukan juga kesiapan psikologis untuk dapat mencapai kemampuan permainan terbaik. Baik atau buruknya kemampuan seorang atlet di lapangan akan mempengaruhi keadaan psikologis atlet tersebut. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah latihan *sparring partner* efektif terhadap peningkatan kepercayaan diri dan motivasi berprestasi pada tim bolabasket putera SMAN 1 Puri Mojokerto. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan *sparring partner* terhadap kepercayaan diri dan motivasi berprestasi pada tim bolabasket putera SMAN 1 Puri Mojokerto. Sampel dalam penelitian ini adalah tim bolabasket putera SMAN 1 Puri Mojokerto sebanyak 13 atlet. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Hasil pada penelitian ini menunjukkan nilai angket kepercayaan diri pada *range* 30-35 sebanyak 2 orang (15,4%), 36-40 sebanyak 2 orang (15,4%), 41-45 sebanyak 4 orang (30,8%) dan 46-50 sebanyak 5 orang (38%). Kemudian angket motivasi berprestasi menunjukkan nilai pada *range* 25-30 sebanyak 3 orang (23,1%), 31-35 sebanyak 8 orang (61,6%) dan 36-40 sebanyak 2 orang (15,4%). Nilai angket yang diperoleh oleh keseluruhan responden dengan jumlah 13 orang menunjukkan hasil yang baik. Semua responden memiliki nilai di atas rata-rata. Hal ini dapat diartikan bahwa *sparring partner* sangat mendukung dan mempunyai efektivitas terhadap kepercayaan diri dan motivasi berprestasi.

Kata kunci : *Sparring partner*, Kepercayaan Diri, Motivasi Berprestasi

Abstract

Nowadays, basketball have be a sport populary in the world, including in Indonesia, basketball have be favorite game for Indonesian people, ranging from kids, teenagers and adult. To get the top achievement on basketball sports, required physical readiness, techniques, and tactics, then also required pychological to achieve the best performace. Good or bad an athlete ability in the field will give affect on state pysical of athlete. Problems in this research is whether sparring partner exercise take effective on increase self confidence and achievement motivation on boys basketball team of Puri Mojokerto senior high school. The goal of this research is to know the effectiveness of sparring partner exercise on self confidence and achievement motivation on boys basketball team of Puri Mojokerto senior high school as many as 13 athletes. The type of this research is quantitative research by using the descriptive method. Result of this researc showed for self confidence questionnaire value on range 30-35 as much as 2 people (15,4%), 36-40 as much as 2 people (15,4%), 41-45 as much as 4 people (30,8%) and 46-50 as much as 5 people (38%). Then for achievement motivation questionnaire value showed on range 25-30 as much as 3 people (23,1%), 31-35 as much as 8 people (61,6%) and 36-40 sebanyak 2 people (15,4%). Result of this research is questionnaire value by whole respondents to the number of 13 people showed good result. All respondents having value above average. This means that sparring partner is so supportive and have effectiveness on self confindence and achievement motivation.

Keyword : Sparring Patner, Self Confidence, Achievement Motivation

PENDAHULUAN

Dewasa ini, bola basket menjadi olahraga yang berkembang pesat di seluruh dunia, begitupun di Indonesia, permainan bola basket banyak diminati oleh masyarakat Indonesia, baik anak kecil, remaja, dan dewasa. Permainan bola basket sangat mudah dimainkan

karena bentuk bolanya yang berukuran besar, baik untuk sekedar menyalurkan hobi atau untuk meraih prestasi dalam cabang olahraga tersebut. Dalam pencapaian prestasi, mental mempunyai peran penting dan sangat berpengaruh pada performa atlet ketika bertanding. Atlet yang mempunyai kondisi fisik yang bagus dan prima belum tentu menghasilkan prestasi yang gemilang kalau

tidak didukung oleh mental ataupun kondisi psikis yang baik (Gunarsa dkk, 1996) dalam Yulianto dan Nashori (2006).

Untuk mencapai prestasi puncak, atlet perlu memiliki kepercayaan diri, karena kepercayaan diri memiliki korelasi yang signifikan terhadap peningkatan performa atlet. Kepercayaan diri adalah hal yang tidak asing lagi di dalam dunia olahraga, kepercayaan diri ini dapat dikaitkan dengan kualitas ketangguhan mental, ketenangan, keteguhan hati, keyakinan, keberanian, dan perasaan. Kualitas ini adalah kata kerja deskriptif yang terus digunakan ketika menggambarkan seseorang yang sukses. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa keberhasilan seseorang sangat dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri seseorang dan kepercayaan tersebut dapat mempengaruhi keberhasilan (Covassin & Pero, 2004; Hays, Maynard, Thomas, & Bawden, 2007; Hays, Thomas, Maynard, & Bawden, 2009).

Selain kepercayaan diri, motivasi berprestasi juga sangat penting untuk menunjang kegiatan berlatih atau bertanding. 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 dipandang sebagai motivasi sosial untuk mencapai suatu nilai tertentu dalam perbuatan seseorang berdasarkan standart atau kriteria yang paling baik, sehingga motivasi dan keterampilan saling melengkapi (Apriansyah, 2013).

Kepercayaan diri dan motivasi berprestasi menjadi faktor utama dalam menentukan kualitas atlet ketika latihan maupun pertandingan, bahkan dalam kehidupan sehari-hari sekalipun. Kepercayaan diri dan motivasi berprestasi yang baik, segala halangan dan rintangan dapat teratasi dengan baik dan kesalahan-kesalahan yang dilakukan atlet bisa diminimalisir (Saepudin, 2014).

KAJIAN PUSTAKA

Sparring partner adalah lawan tanding. *Sparring partner* sangat penting dilakukan dalam suatu perkumpulan pada suatu cabang olahraga. Hal tersebut memiliki banyak kegunaan baik untuk perseorangan maupun untuk perkumpulan itu sendiri. Minimnya kompetisi dan pertandingan olahraga menyebabkan kemunduran prestasi olahraga kita. Padahal kebangkitan olahraga dan prestasinya harus dimulai dengan memperbanyak pertandingan atau kompetisi olahraga. Kompetisi yang secara berkala kerap kali berbanding lurus dengan pencapaian prestasi. Semakin banyak kompetisi semakin meningkat prestasi olahraga tersebut, dan sebaliknya, semakin sedikit kompetisi semakin menurun prestasi olahraga tersebut (Kurniawan, 2009).

Ramadhanti (2013) menjelaskan bahwa latihan yang paling baik untuk pembinaan motivasi seorang atlet

dengan memberikan mitra tanding (*Sparring Partner*), latihan ini akan baik jika pemberian porsi sesuai, dengan memberikan atlet seorang *partner* yang seimbang tidak lebih rendah dari kemampuannya dan tidak jauh lebih tinggi dari kemampuannya, bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri serta keyakinan dapat meningkat tanpa mengurangi motivasi yang dimiliki.

Manisha dan Preeti (2012) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu sifat kepribadian seseorang yang merupakan gabungan pikiran dan perasaan, perjuangan dan harapan, ketakutan dan fantasi, pandangannya tentang apa dia, kemungkinan apa yang akan terjadi pada dirinya, apa yang mungkin menjadi, dan sikapnya yang berhubungan dengan kemampuannya. Kepercayaan diri ini merupakan sikap yang positif dari diri sendiri terhadap konsep diri seseorang.

Sudibyo S (1993) dalam Herman (2011) mengemukakan bahwa untuk dapat berprestasi tinggi, atlet harus memiliki rasa percaya diri, percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Percaya diri merupakan modal utama setiap atlet untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Singer (1984) dalam Herman (2011) mengemukakan bahwa tanpa memiliki rasa percaya diri sendiri, atlet tidak akan mencapai prestasi tinggi. Hal ini disebabkan karena ada saling hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri. Percaya diri adalah percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu. Apabila ia prestasinya sudah tinggi maka individu atau atlet yang bersangkutan akan lebih percaya.

Motivasi berprestasi pada hakikatnya merupakan keinginan, hasrat, kemauan, dan pendorong untuk dapat unggul, yaitu mengungguli prestasi yang pernah dicapainya sendiri atau prestasi yang dicapai oleh orang lain. Motivasi berprestasi merupakan dorongan untuk berpacu dengan keunggulan, baik keunggulan dirinya sendiri, keunggulan orang lain, atau kesempurnaan dalam melaksanakan tugas tertentu (Komarudin, 2015).

Selanjutnya Maksim (2007) mengungkapkan bahwa motivasi berprestasi adalah dorongan seseorang untuk meraih kesuksesan. Kesuksesan bukanlah sesuatu yang instan, tetapi melalui proses yang panjang. Dalam proses tersebut sangat boleh jadi banyak tantangan, ketidaknyamanan dan bahkan kegagalan. Orang yang memiliki kecenderungan kuat untuk meraih prestasi selalu berusaha bekerja keras, berusaha mengatasi masalah, berkomitmen dan berusaha lebih baik dibanding yang lain.

Motivasi berprestasi erat kaitannya dengan sifat dan situasi kompetitif. Menurut Marten (1976) dalam Maksim (2007) mengemukakan sifat kompetitif merupakan kecenderungan untuk merasa puas apabila dapat bersaing dalam standart keunggulan dengan yang lain. Seseorang yang kompetitif pada satu hal, misalnya dalam olahraga,

belum tentu kompetitif pada hal yang lain, misal matematika. Artinya, situasi atau konteks memainkan peran penting dalam munculnya sifat kompetitif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan rancangan deskriptif kuantitatif. Rancangan ini untuk menggambarkan efektivitas latihan *sparring partner* terhadap kepercayaan diri dan motivasi berprestasi pada tim bolabasket putra SMAN 1 Puri Mojokerto. Bentuk sederhana dari penelitian ini adalah hubungan antara tiga variabel. Karena dalam penelitian ini penulis ingin mengkaji efektivitas latihan *sparring partner* terhadap peningkatan kepercayaan diri dan motivasi berprestasi tim bolabasket putra SMAN 1 Puri Mojokerto.

Waktu Penelitian penelitian ini akan dilaksanakan selama 3 minggu dari bulan oktober sampai dengan bulan november 2016 bertempat di Lap. Basket SMAN 1 Puri. Jl. Jayanegara No. 2 Puri, Mojokerto.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain pada tim bolabasket SMAN 1 Puri Mojokerto yang berjumlah 13 pemain. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling* karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara menyeluruh tanpa diacak dan tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut, maka penelitian ini menggunakan penelitian populasi.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah angket. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup (*close questionnaire*). Angket dalam penelitian ini telah melalui uji reliabilitas dan uji validitas oleh pakar dalam bidang olahraga bolabasket dan bidang psikologi olahraga. Sebelum angket dibagikan kepada responden, peneliti melakukan survei pendahuluan dengan melakukan latihan *sparring partner* sebanyak 3 kali yang bertujuan untuk mendapatkan hasil yang efektif terhadap peningkatan kepercayaan diri dan motivasi berprestasi.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan cara memberi pengarahan tentang kegiatan yang akan dilakukan berkaitan dengan penelitian kepada subyek selama penelitian berlangsung, pengambilan data menggunakan angket tes kepercayaan diri dan angket tes motivasi berprestasi, melakukan pengolahan data, membuat laporan hasil penelitian.

Pengolahan data secara umum dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS. Latihan *sparring partner* terhadap kepercayaan diri dan motivasi berprestasi diukur dengan menggunakan angket dengan uji kuantitatif. Hasil penelitian diidentifikasi dan dibuat dalam bentuk tabel distribusi. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan efektivitas latihan *sparring partner* terhadap kepercayaan diri dan motivasi

berprestasi pada tim bolabasket putra SMAN 1 Puri Mojokerto. Data yang telah diolah dan dianalisis, disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi kemudian dinarasikan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 *Sparring Partner* terhadap Kepercayaan Diri

| No. | <i>Sparring Partner</i> terhadap Kepercayaan Diri | n (Jumlah) | Persentase (%) |
|--------------|---|------------|----------------|
| 1. | Efektif | | |
| | 30 – 35 | 2 | 15,4 |
| | 36 – 40 | 2 | 15,4 |
| | 41 – 45 | 4 | 30,8 |
| | 46 – 50 | 5 | 38,5 |
| 2. | Tidak Efektif | 0 | 0 |
| Total | | 13 | 100 |

Tabel 2 *Sparring Partner* terhadap Motivasi Berprestasi

| No. | <i>Sparring Partner</i> terhadap Motivasi Berprestasi | n (Jumlah) | Persentase (%) |
|--------------|---|------------|----------------|
| 1. | Efektif | | |
| | 25 – 30 | 3 | 23,1 |
| | 31 – 35 | 8 | 61,6 |
| | 36 – 40 | 2 | 15,4 |
| 2. | Tidak Efektif | 0 | 0 |
| Total | | 13 | 100 |

Hasil pada penelitian ini menunjukkan nilai angket kepercayaan diri pada *range* 30-35 sebanyak 2 orang (15,4%), 36-40 sebanyak 2 orang (15,4%), 41-45 sebanyak 4 orang (30,8%) dan 46-50 sebanyak 5 orang (38%). Kemudian angket motivasi berprestasi menunjukkan nilai pada *range* 25-30 sebanyak 3 orang (23,1%), 31-35 sebanyak 8 orang (61,6%) dan 36-40 sebanyak 2 orang (15,4%).

Berdasarkan data telah yang tertulis pada hasil penelitian diatas, nilai angket yang diperoleh oleh keseluruhan responden dengan jumlah 13 orang menunjukkan hasil yang baik. Hasil nilai responden secara keseluruhan menunjukkan hasil diatas rata-rata. Hal ini dapat diartikan bahwa *sparring partner* sangat mendukung dan mempunyai efektivitas yang signifikan terhadap kepercayaan diri dan motivasi berprestasi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Ramadhanti (2013) yang menjelaskan bahwa latihan yang paling baik untuk pembinaan motivasi seorang atlet dengan memberikan mitra tanding (*Sparring Partner*), latihan ini akan baik jika pemberian porsi sesuai, dengan memberikan atlet seorang *partner* yang seimbang tidak lebih rendah dari kemampuannya dan tidak jauh lebih

tinggi dari kemampuannya, bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri serta keyakinan dapat meningkat tanpa mengurangi motivasi yang dimiliki.

PENUTUP

Simpulan

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan dan hasil penelitian tentang pengaruh latihan *sparring partner* terhadap peningkatan kepercayaan diri dan motivasi berprestasi pada tim bolabasket putra SMAN 1 Puri Mojokerto, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terjadi peningkatan kepercayaan diri dan motivasi berprestasi dari sebelum melakukan latihan *sparring partner* hingga setelah melakukan latihan *sparring partner*. Terlihat pada hasil nilai angket para responden.
2. Dalam mencapai prestasi bola basket yang optimal tidak hanya komponen fisik, teknik dan taktik. Namun mental yaitu terutama kepercayaan diri dan motivasi berprestasi juga memegang peranan penting. Atlet yang mempunyai kondisi fisik yang bagus dan prima belum tentu menghasilkan prestasi yang gemilang kalau tidak didukung oleh mental ataupun kondisi psikis yang baik.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti memberikan saran kepada tim bolabasket putra SMAN 1 Puri Mojokerto sebagai berikut :

1. Perlu adanya pemantauan yang rutin terhadap mental pemain khususnya pada kepercayaan diri dan motivasi berprestasi. Karena kondisi psikis seorang atlet dapat berubah setiap saat dikarenakan berbagai faktor yang tidak terduga.
2. Perlu diadakan jadwal rutin untuk latihan *sparring partner* minimal 1 bulan sekali untuk menambah pengalaman bertanding dan melatih mental bertanding atlet.
3. Perlu adanya penelitian lebih lanjut dikemudian hari untuk mendapatkan data penelitian yang lebih baik. Untuk penelitian selanjutnya dapat lebih dikembangkan lagi dengan menambah variabel ataupun mengganti dengan variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

Apriansyah, Yusni Arie. 2013. Profil Motivasi Berprestasi dan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Kota Banjar. *Tesis*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.

Covassin, T., Pero, S. 2004. The relationship between self-confidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players. *Journal of Sport Behavior*, 27(3), 230- 242.

Goel Manisha; Aggarwal Preeti. 2012. A Comparative Study of Self Confidence of Single Child and Child with Sibling. *International Journal of Research in Social Sciences (IJRSS)*. August 2012 Vol: 2 Issue: 3; ISSN: 2249-2496.

Hays, K., Maynard, I., Thomas, O., Bawden, M. 2007. Sources and types of confidence identified by world class sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 434-456.

Herman. 2011. Psikologi Olahraga. Makasar : Universitas Negeri Makasar. *Jurnal ILARA*. Vol. 2(2) : hal. 1-7.

Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga*. Bandung : Penerbit Remaja Rosdakarya.

Kurniawan, Faid. 2009. Aktivitas Badminton Sebagai Komunikasi Sosial dan Tingkat Partisipasi Sosial Kemasyarakatan. *Tesis*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.

Maksum, Ali. 2007. *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya : Unesa Press.

Ramadhanti, Annisa Karima. 2013. Pelatihan Mental Imagery Dalam Meningkatkan Self-Efficacy Taekwondo Kota Cimahi. *Skripsi*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.

Saepudin, Bubun. 2014. Pengaruh Latihan Simulasi Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri dan Motivasi Berprestasi Atlet Bolabasket dalam Menghadapi Pertandingan. *Skripsi*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.

Yulianto, Fitri dan Nashori, Fuad. 2006. Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta. Solo: Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi*. Vol.3 (1) : hal. 55-62.