

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Efikasi Diri

2.1.1.1 Pengertian Efikasi Diri

Bandura dalam (Feist dan Feist 2010) menyatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan bentuk perilaku kontrol terhadap keputusan yang akan mereka pilih. Sedangkan menurut Taylor & Betz dalam (Yowell dkk. 2010) bahwa efikasi diri adalah kepercayaan individu tentang dirinya atau kemampuannya untuk melakukan tugas yang berkaitan dengan proses pengambilan keputusan karir.

Ahli lain Greogory dalam (Safitri 2016) menyatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan diri untuk mengetahui kemampuannya sehingga dapat melakukan suatu bentuk kontrol terhadap orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungannya. Definisi yang sama bahwa efikasi diri merupakan kepercayaan seseorang atas kemampuan dirinya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan. Efikasi diri dapat berfungsi sebagai penentu beberapa hal, yaitu tingkah laku, pengeluaran dan ketekunan usaha serta pola pikir dan reaksi emosional. Efikasi diri menentukan pemilihan tingkah laku atau aktivitas yang dilakukan individu. Individu cenderung menghindari tugas dan situasi yang dipersepsi melebihi kemampuannya. Sebaliknya, individu akan dengan yakin melaksanakan dan melakukan aktivitas yang dinilai mampu untuk dilakukannya (Ormrod 2008).

Efikasi diri (*self efficacy*) adalah penilaian pribadi atas kemampuannya sendiri untuk mengatur dan melakukan tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Komarudin, 2013). Efikasi diri olahraga juga berarti kepercayaan atlet terhadap kemampuannya untuk melakukan bentuk tugas olahraga dan keterampilan spesifiknya dan dapat mempengaruhi reaksi emosional dan perilaku atlet dalam situasi yang penuh tekanan (Besharat & Pourbohloul, 2011).

Efikasi diri dalam olahraga dapat membantu atlet untuk memiliki kinerja yang lebih baik dalam melakukan latihan dan menghadapi tantangan dalam situasi pertandingan. Seseorang dengan efikasi diri, percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian di sekitarnya, sedangkan seseorang dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitarnya.

Menurut jurnal efikasi diri tinjauan teori Albert Bandura dalam (Rustika, 2012) efikasi diri adalah kepercayaan individu akan kemampuannya untuk sukses dalam melakukan sesuatu. Efikasi memegang peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, seseorang akan mampu menggunakan potensi dirinya secara optimal apabila efikasi diri mendukungnya. Salah satu aspek kehidupan yang dipengaruhi oleh efikasi diri adalah prestasi.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam proses pengambilan keputusan karir sehingga memunculkan perilaku yang sesuai dalam pencapaian tujuan.

2.1.1.2 Komponen Efikasi Diri

Efikasi diri terdiri dari beberapa dimensi. Masing-masing mempunyai implikasi penting dalam performansi, yang secara lebih jelas dapat diuraikan sebagai berikut :

1.5.2.1. *Magnitude* (Tingkat kesulitan tugas)

Yaitu berhubungan dengan tingkat kesulitan suatu tugas. Individu akan mencoba perilaku yang dia merasa mampu melakukannya dan akan menghindari situasi dan perilaku yang diluar batas kemampuan yang dirasakan. Jika seseorang dihadapkan pada tugas yang disusun menurut tingkat kesulitan, maka efikasi diri akan diarahkan pada tugas yang mudah, sedang atau sulit sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan masing-masing tingkatan kesulitan.

1.5.2.2. *Strength* (ketahanan)

Adalah derajat kemampuan individu terhadap keyakinan atau pengharapannya. Seseorang dengan efikasi diri yang lemah akan mudah menyerah pada pengalaman-pengalaman yang tidak menunjang. Sedangkan seseorang dengan efikasi diri tinggi akan mendorong individu untuk tetap bertahan dalam usahanya walaupun ditemukan pengalaman yang tidak menunjang atau menghambat.

1.5.2.3. *Generality* (keluasan)

Generality adalah sejauh mana individu yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas, mulai dari dalam melakukan suatu aktivitas atau situasi tertentu hingga dalam serangkaian tugas atau situasi yang bervariasi.

2.1.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Menurut Bandura dalam (Feist dan Feist 2010) bahwa efikasi diri dipengaruhi oleh pengalaman menguasai sesuatu, modelling sosial, persuasi sosial, serta kondisi fisik dan emosional. Selanjutnya dijelaskan:

- A. Pengalaman menguasai sesuatu merupakan hal yang berpengaruh dalam efikasi diri yaitu performa masa lalu. Secara umum performa masa lalu yang berhasil akan meningkatkan keyakinan mengenai kemampuan, dan kegagalan cenderung menurunkan hal tersebut. Enam dampak dari performa masa lalu, yaitu: Pertama, performa yang berhasil akan meningkatkan efikasi diri secara proporsional dari kesulitan tugas tersebut. Kedua, tugas yang dapat diselesaikan dengan baik oleh diri sendiri akan lebih efektif dibandingkan tugas yang diselesaikan dengan bantuan orang lain. Ketiga, kegagalan sangat mungkin menurunkan efikasi diri pada saat orang tersebut merasa telah melakukan hal yang terbaik. Keempat, kegagalan dalam kondisi emosi dan tekanan yang tinggi tidak terlalu merugikan dibandingkan kegagalan dalam kondisi maksimal. Kelima, kegagalan sebelum rasa menguasai sesuatu lebih berpengaruh dibandingkan kegagalan setelahnya. Keenam, kegagalan berdampak kecil bagi mereka yang mempunyai ekspektasi tinggi terhadap kesuksesan.

- B. Modelling sosial yaitu efikasi diri meningkat pada saat kita mengobservasi pencapaian orang lain yang mempunyai kompetensi setara, namun berkurang pada saat melihat rekan tersebut gagal. Saat orang lain berbeda dengan kita maka akan berdampak kecil. Secara umum, dampak modelling tidak sekuat dampak performa pribadi dalam meningkatkan efikasi diri, tetapi memiliki dampak yang kuat dalam hal penurunan efikasi diri.
- C. Persuasi sosial yaitu kata-kata atau kritik dari sumber terpercaya mempunyai daya yang efektif. Meningkatkan efikasi diri melalui persuasi sosial dapat menjadi efektif apabila kegiatan yang diinginkan didukung untuk dicoba dalam jangkauan seseorang. Persuasi sosial akan lebih efektif apabila didukung dengan performa yang sukses, baik pencapaian maupun penghargaan akan meningkatkan efikasi pada masa depan.
- D. Kondisi fisik dan emosional, yaitu emosi negatif yang kuat akan mengurangi performa, ketakutan, kecemasan, stres yang tinggi, akan menimbulkan efikasi diri yang rendah. Kebanyakan orang pada saat tidak takut, misalnya pada saat menangani ular berbisa dan dia berhasil, dengan cara memegang kuat bagian belakangnya, tetapi bagi banyak orang rasa takut yang hadir akan melumpuhkan mereka dan menurunkan secara drastis keyakinannya untuk dapat melakukan hal tersebut.

2.1.2 Atlet

Menurut Setiyawan (2017) dalam kamus besar bahasa Indonesia (2005) arti dari kata atlet adalah olahragawan yang terlatih kekuatan, ketangkasan dan kecepatannya untuk diikuti sertakan dalam pertandingan. Atlet berasal dari bahasa Yunani yaitu *athlos* yang berarti "kontes". Istilah lain atlet adalah *atlilite* yaitu orang yang terlatih untuk diadu kekuatannya agar mencapai prestasi. Atlet adalah pelaku olahraga yang berprestasi baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Dapat dikatakan atlet adalah orang yang melakukan latihan agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan dan kekuatan dalam mempersiapkan diri jauh-jauh sebelum pertandingan dimulai. Dari beberapa

definisi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa atlet adalah individu yang melakukan olahraga yang terprogram, terukur, dan tercatat untuk tujuan kesempurnaan prestasi.

Menurut Firmansyah mengungkapkan bahwa menjadi seorang atlet futsal berprestasi tidaklah gampang, sebab seorang atlet futsal dituntut untuk bisa menguasai teknik-teknik yang ada dalam permainan futsal dengan baik sehingga dapat menunjang permainannya dilapangan. Selain itu, seorang atlet prestasi tidaklah dapat dipandang sebagai mandiri, karena dibalik kesuksesannya juga terdapat faktor pendukung lain yaitu organisasi yang mewadahi kegiatan pelatihan dan mengawasi kegiatan pelatihan tersebut (Hartanto et al., 2020).

Di Indonesia, terdapat sebuah wadah yang menaungi atlet-atlet prestasi baik atlet yang tergolong normal maupun atlet yang tergolong abnormal untuk membentuk karakter, melakukan pembinaan dan pengembangan, menangani fasilitas terkait, serta mengawasi perkembangan atlet, wadah yang dimaksud tersebut adalah Komite Olahraga Nasional Indonesia atau yang biasa disebut dengan KONI yang berbentuk sebuah organisasi.

2.1.3 Futsal

Futsal adalah olahraga yang menarik dan mulai sangat digemari diberbagai penjuru dunia hingga saat ini, olahraga ini dapat menjadi pilihan yang tepat untuk sekedar berolahraga dan mengisi waktu luang karena futsal dimainkan oleh lima orang termasuk penjaga gawang dan hanya menggunakan area lapangan yang lebih kecil dari pada olahraga sepak bola pada umumnya dan juga tidak terkendala cuaca karena futsal sering dimainkan didalam ruangan. Futsal menurut objeknya merupakan olahraga keterampilan terbuka dengan kondisi lingkungan dan objeknya dinamis dan berubah-ubah.

Seperti halnya dalam permainan futsal seorang atlet harus memiliki banyak keterampilan seperti menendang, menggiring bola, menguasai bola dan menyundul bola. Keterampilan tersebut dilakukan sesuai dengan kondisi permainan dalam menyerang maupun bertahan. Menurut Dendy Sugono dalam (Santoso, 2020) Futsal

merupakan olahraga permainan bola besar yang dimainkan dua tim yang berbeda yang masing-masing tim terdiri dari 5 pemain. Futsal adalah olahraga seperti sepak bola, namun dimainkan oleh 5 pemain dan dilakukan didalam ruangan. Peminat futsal sangat banyak dan berkembang di Indonesia.

Menurut (Justinus Lhaksana, 2011) mengungkapkan bahwa “Futsal (*fubol sala* dalam Bahasa Sepanyol berarti sepakbola dalam ruangan). Permainan ini dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran lapang dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola. Aturan permainan dalam olahraga futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan *fair play* dan juga sekaligus untuk menghindari cedera yang dapat terjadi” (hlm. 5).

Menurut (Rinaldi & Rohaedi, 2020) mengungkapkan bahwa “Futsal dipopulerkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani, seorang pelatih sepak bola asal Argentina. Dia mendapatkan ide pada saat tim sepak bola yang dipimpinya ingin mengadakan latihan di lapangan sepak bola, tetapi karena hujan, jadi tidak bisa melakukannya. Ceriani berinisiatif untuk memindahkan latihan sepak bolanya di dalam ruangan. Ternyata hasil latihan yang ia lakukan bersama timnya di dalam ruangan itu memuaskan. Kemudian, ia menciptakan olahraga di dalam ruangan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit, yaitu lima orang pemain dengan lapangan yang lebih sempit” (hlm. 2).

Lapangan futsal yang digunakan untuk pertandingan internasional bukan dari rumput, melainkan dari kayu atau *rubber/plastic*. Dengan ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit, permainan futsal cenderung lebih dinamis karena gerakan yang cepat. Hal ini berbeda dengan sepakbola sehingga jumlah gol yang diciptakan dalam permainan futsal umumnya lebih banyak. Di samping itu, seorang pemain futsal juga mempelajari untuk bermain lebih akurat dalam hal teknik dasar bermain sebagai berikut : teknik mengoper bola (*passing*), teknik mengontrol bola (*controlling*), teknik menggiring bola (*dribbling*), teknik

menendang bola ke arah gawang (*shooting*), teknik menyundul bola (*heading*) dan teknik penjaga gawang yang diantaranya yaitu, teknik menangkap bola, teknik mengblok atau menepis bola dan teknik melempar bola. Dari teknik-teknik dasar inilah permainan futsal dibentuk.

Sebelum berkembang menjadi cabang olahraga yang kedudukannya sejajar dengan sepakbola, futsal ditekuni sebagai sarana pengarahan dan pembentukan para pemain muda yang ingin berkarir dalam bidang futsal (Justin Lhaksana, 2004). Dengan demikian yang dimaksud dengan futsal dalam penelitian ini adalah permainan sepakbola indoor yang dimainkan lima orang dalam setiap tim dan membutuhkan tingkat kompetensi teknik yang tinggi karena dimainkan dengan waktu yang cepat.

Perkembangan futsal di dunia akhir-akhir ini sangat pesat terjadi dinegara-negara Asia termasuk Indonesia. Pada tahun 2002 Indonesia dipercaya pertama kali oleh AFC (*Assosiaation Football Confederation*) sebagai penyelenggara kejuaraan futsal se-Asia dan pelaksanaannya sukses tetapi sayangnya tim futsal Indonesia sendiri tak mampu lolos kebabak berikutnya. Seiring perkembangan zaman, olahraga futsal di Indonesia sekarang sudah populer, bisa dilihat dari prestasi yang di raih timnas futsal Indonesia yang menduduki peringkat 3 Asia Tenggara, peringkat 7 Asia, dan peringkat 39 Dunia

Futsal bukan hanya suatu permainan bagi pemain yang merasa lebih nyaman di lapangan sempit. Namun, yang berkembang dalam futsal yaitu kecepatan dan kualitas untuk membuat keputusan. Pada tingkat professional, futsal dimainkan dengan tingkat tinggi (Castagna, Carlo dan D'Ottavio, 2008). sama seperti sepak bola, dalam permainan futsal tidak hanya memperebutkan bola di antara para pemain dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan, tetapi juga mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Pemenang adalah tim yang memasukan bola ke gawang lawan lebih banyak.

2.1.4 PORPROV Jawa Barat

Pekan olahraga provinsi atau yang di singkat dengan porprov merupakan suatu kompetisi olahraga yang diadakan pada tingkat provinsi. Pekan olahraga Provinsi di Jawa Barat kembali digelar tahun ini untuk yang ke 14 kalinya dalam penyelenggaraan. PORPROV Jawa Barat Pada tahun 2022 di selenggarakan di beberapa daerah, antara lain : Kabupaten Ciamis, Kabupaten Garut, Kabupaten Subang, Kabupaten Bandung Barat, Kabupaten Bekasi, Kabupaten Pangandaran, Kabupaten Bandung dan Kota Banjar .

Untuk pelaksanaan PORPROV cabang futsal nantinya akan berlangsung pada bulan Oktober di GOR SOR Ciateul yang terletak di Kabupaten Garut, untuk Kota/Kabupaten yang bermain di Porprov Jawa Barat Tahun 2022 berjumlah 12 tim hasil dari penyelenggaraan babak kualifikasi terlebih dahulu yang dilaksanakan pada bulan juni 2021 berikut adalah tim yang akan bermain di Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Tahun 2022 yaitu: Kabupaten Garut, Kota Bogor, Kota Bandung, Kota Cimahi, Kota Tasikmalaya, Kota Bekasi Kabupaten Bekasi, Kabupaten Indramayu, Kabupaten Ciamis, Kota Cirebon.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan yaitu suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Hasil penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Disamping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan, di antaranya.

Penelitian yang dilakukan oleh Agus Apriansyah (2018) “Hubungan antara efikasi diri dengan kemampuan pengambilan keputusan karir siswa madrasah aliyah negeri 2 Kota Bengkulu”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri terhadap kemampuan pengambila keputusan karir siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Baharuddin (2021) “Analisis Tingkat Efikasi Diri Atlet Senam Sulawesi Selatan” Studi ini akan membahas tentang kemampuan atlet senam Sulawesi Selatan dalam mengatasi setiap permasalahan yang muncul saat

pertandingan berlangsung ataupun pada saat sebelumnya terutama saat latihan. Hal ini berkaitan dengan self efficacy atau efikasi diri yang dimiliki oleh masing-masing atlet.

Persamaan penelitian terdahulu dengan yang saya teliti adalah terletak pada subjek yang diteliti yaitu efikasi diri. Perbedaannya yaitu penelitian yang dilakukan sebelumnya untuk hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan kemampuan pengambilan keputusan, sedangkan peneliti sendiri ingin mengetahui seberapa tinggi tingkat efikasi diri pada atlet futsal.

2.3 Kerangka Konseptual

Dalam bermain futsal ada faktor-faktor yang perlu pemain miliki di antara lain fisik, teknik, taktik, dan mental. Dari semua faktor tersebut mental merupakan salah satu komponen yang penting di dalam olahraga futsal yang perlu pemain miliki, karena dengan memiliki mental yang baik maka pemain akan memiliki penampilan yang baik dan tentunya juga akan menunjang kemampuan teknik yang dimiliki dan taktik yang digunakan.

Di dalam mental tersebut terdapat efikasi diri, dalam setiap pertandingan, pemain harus siap dalam kondisi apapun, hal ini mengacu pada kepercayaan diri atas kemampuan seseorang dalam menguasai situasi dan dapat menguntungkan. Seorang atlet yang memiliki efikasi diri yang tinggi lebih mudah menghadapi tantangan. Seorang atlet merasa percaya diri dalam menyelesaikan tujuan karena karena memiliki keyakinan yang penuh akan kemampuan dirinya. Seorang atlet juga tidak akan bergantung kepada orang lain yang menghambat tujuannya.

Untuk mengetahui tingkat efikasi diri atlet tentunya melalui tes yang sesuai dengan karakteristik olahraga. Hasil yang didapat menggambarkan bagaimana tingkat efikasi diri atlet pada saat setelah dilakukan tes. Jika dilakukan di awal program maka tujuan tes tersebut selain untuk mengetahui tingkat efikasi diri pada atlet, juga untuk menentukan program latihan yang tepat untuk atlet dan menentukan isi latihan yang akan diberikan. Sehingga dari serangkaian tes tersebut bisa mendapatkan data yang kemudian bisa dijadikan parameter bagi pemain ataupun pelatih sehingga membuat

pemain lebih serius dan termotivasi untuk lebih meningkatkan efikasi diri / kepercayaan dirinya dalam setiap latihannya.

2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual yang telah dijabarkan sebelumnya, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian ini sebagai berikut. “Tingkat Efikasi Diri Atlet Futsal Kabupaten Ciamis termasuk kategori Tinggi”.