

# Hubungan Stres dan Physical Self Efficacy dengan Prestasi Olahraga di Bidang Atletik

Marcelino Chandra Wiria, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20343052&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Permasalahan peningkatan prestasi menjadi objek studi yang utama dari sport science atau ilmu olah raga, yang dewasa ini dikembangkan secara sistematis dan berencana di berbagai negara. Olahragawan dapat atau mampu memperlihatkan kemampuan prestasi yang maksimal, maka perlu menyiapkan kondisi fisik, psikologis dan juga kesiapan psikologis. Dalam diri seorang atlet dimana tuntutan berprestasi terjadi terus menerus, mereka sering mengalami stres. Physical Self Efficacy yang dipersepsikan oleh individu merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan dalam performansi yang akan datang yang pada gilirannya dapat pula menjadi faktor yang ditentukan oleh pola keberhasilan - kegagalan performance yang pernah dialami. Penelitian ini bermula dari pemikiran tentang diperlakukannya konsep psikologis yang dapat mempengaruhi peningkatan prestasi olahraga atlet dalam persiapan dan masa pertandingan, artinya adakah hubungan konsep psikologis yang diteliti, yakni stres dan self efficacy terhadap peningkatan prestasi olahraga di bidang atletik. Beragamnya kualitas atlet dan kondisi pembinaan serta program pelatihan menyebabkan perlunya dipikirkan pelatihan berdasar psikologi demi peningkatan prestasi atlet. Penelitian ini bertujuan mengungkap hubungan stres arousal dan tes psikis dengan prestasi olahraga di bidang atletik. Melalui kajian teoritis tentang prestasi olahraga, serta variabel yang diperkirakan mempengaruhi prestasi olahraga, yaitu stres dan Physical Self Efficacy, maka diajukan tiga hipotesis penelitian yang diuji kebenarannya. Hipotesis tersebut adalah:

1. Ada hubungan yang positif signifikan antara stres dalam persiapan pertandingan dan Physical Self Efficacy terhadap peningkatan prestasi olahraga di bidang atletik.
2. Ada hubungan yang positif dan signifikan antara stres dalam persiapan pertandingan dengan prestasi olahraga di bidang atletik, bila pengaruh kepercayaan diri dikontrol.
3. Ada hubungan yang positif dan signifikan antara Physical Self Efficacy dan prestasi olahraga di bidang atletik, bila pengaruh stres dalam persiapan pertandingan di kontrol.

Penelitian ini dilaksanakan di stadion madya Senayan yang melibatkan atlet dari daerah DKI Jakarta, Maluku, Papua serta atlet pelatnas yang dianggap mencerminkan populasi atlet. Sampel yang digunakan adalah atlet berprestasi atau lolos kualifikasi PON ke-15 di Surabaya, sebanyak 62 orang dari beberapa nomor cabang olahraga atletik. Instrumen yang dipakai adalah Stress Arousal Checklist dan Physical self-efficacy scale. Dari tiga hipotesis yang diajukan ada 1 hipotesis yang dinyatakan diterima atau didukung oleh data yang terkumpul. Sedangkan dua hipotesis lainnya ditolak atau tidak terbukti. Hipotesis yang diterima atau terbukti adalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang positif dan signifikan antara stres dalam persiapan pertandingan dan Physical Self Efficacy terhadap peningkatan prestasi olahraga di bidang atletik.
2. Ada hubungan yang positif dan signifikan antara Physical Self Efficacy dan prestasi olahraga di bidang atletik, bila pengaruh stres dalam persiapan pertandingan di kontrol.

Dalam diskusi dibahas berbagai alasan tidak terbuktinya kedua hipotesis.