

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1. Hasil Penelitian

Hasil penelitian akan disajikan pada pengujian hipotesis. Hipotesis diuji secara statistika dengan teknik analisis korelasi *Product Moment*, dengan syarat uji asumsi menyangkut normalitas dan linearitas menggunakan *Statistical Package for Social Science (SPSS)* versi 20.0.

5.1.1. Uji Normalitas

Uji asumsi normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Test (K-S-Z)*. Variabel *problem focused coping* memiliki nilai K-S-Z sebesar 0.637 dengan nilai p sebesar 0.812 ($p > 0,05$). Variabel *self efficacy* memiliki nilai K-S-Z sebesar 0.949 dengan nilai p sebesar 0.329 ($p > 0,05$). Kedua variabel tersebut memiliki nilai $p > 0,05$ sehingga dikatakan memiliki sebaran data yang normal. Hasil perhitungan normalitas terlampir pada lampiran E – 1.

5.1.2. Uji Linearitas

Uji linearitas menunjukkan hasil F sebesar 5,945 dengan p 0,02 ($p < 0,05$) sehingga dapat dikatakan *self efficacy* dan *problem focused coping* pada atlet renang memiliki hubungan yang linear. Hasil perhitungan linearitas terlampir pada lampiran E – 2.

5.1.3. Uji Hipotesis

Dapat diketahui bahwa uji asumsi normalitas dan linearitas dalam penelitian telah memenuhi syarat. Setelah itu langkah selanjutnya adalah uji hipotesis. Uji hipotesis dilakukan dengan teknik analisis *Product Moment* dari Pearson. Berdasarkan perhitungan statistik yang dilakukan, diketahui nilai

korelasi *Product Moment* adalah sebesar 0,368 ($p < 0,01$). Hasil ini berarti terdapat hubungan sangat signifikan antara *self efficacy* dengan *problem focused coping* pada atlet renang. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian dapat diterima pada taraf signifikansi 1%. Hasil perhitungan linearitas terlampir pada lampiran F – 1.

5.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang diperoleh hasil koefisien 0,368 ($p < 0,01$) yang berarti ada hubungan positif yang signifikan antara *self efficacy* dengan *problem focused coping* pada atlet renang. Pengaruh *self efficacy* dengan *problem focused coping* pada atlet renang sebesar 13,5%. *Self efficacy* menjadi salah satu faktor utama atlet untuk maju. Konsep *self efficacy* sebagai keyakinan individu untuk mengatasi situasi sulit dengan perilaku sesuai kebutuhan sehingga mempengaruhi performa berenang atlet (DeNoyelles, dkk., 2014). Ketika ada problem yang tidak segera tertangani karena keyakinan dalam diri rendah untuk menanganinya maka akan berdampak pada aspek daya tahan berenang atlet.

Self efficacy memiliki aspek seperti pengalaman sebelumnya, pengaruh orang lain, persuasi sosial dan lisan, dan keadaan fisiologis (Anstiss, dkk., 2018). Pengalaman sebelumnya jika berhasil akan menaikkan *self efficacy* seseorang, begitupun jika gagal akan menurunkan *self efficacy* seseorang. Apalagi dalam hal olahraga, atlet akan mengalami peningkatan *self efficacy* jika sudah berulang kali mengikuti perlombaan dan menjuarai pertandingan. Atlet akan lebih percaya diri, jikalau gagal akan mengerti letak kesalahan sebagai bahan evaluasi di pertandingan selanjutnya sehingga ada perbaikan. Saat latihan, upaya *problem*

focused coping terlihat saat atlet mengerti kemampuan diri sendiri dan meningkatkan kemampuan seiring waktu latihan karena persepsi dan proses adaptasi. Kemudian mereka mampu menyelesaikan latihan dan naik ke tahap selanjutnya, tentu akan menumbuhkan *self efficacy* mereka dan berpengaruh ketika sedang berkompetisi. Selaras dengan pendapat Susantoputri, Maria Kristina, & William Gunawan (2014) yaitu *self efficacy* mempengaruhi seseorang melakukan kegiatan yang sesuai dengan kekuatannya.

Aspek pengaruh orang lain menjadi salah satu aspek *self efficacy* yang kuat dimana seseorang melihat orang lain melakukan hal yang ingin dia capai kemudian berhasil melakukannya, sehingga menumbuhkan keyakinan diri untuk mampu seperti orang lain tadi. Ketika atlet melihat temannya mampu melakukan tantangan yang sama, bisa menumbuhkan keyakinan diri bahwa dirinya mampu melakukan seperti temannya. Jika senior atau pelatih yang memiliki pengalaman berkompetisi dan memberikan teladan contoh dari pengalamannya tersebut, besar kemungkinan menumbuhkan *self efficacy* atlet didikannya. Atlet akan mencontoh cara latihan, mendengarkan nasehat karena faktor pengalaman, dan menyesuaikan target agar bisa menyamai pencapaian pelatih atau seniornya. Adanya faktor *peer models* atau *modelling* membuat pengaruh yang kuat terhadap *self efficacy* seseorang (Mukhid, 2009).

Kemudian aspek persuasi sosial dan lisan sebagai sebuah informasi dua arah (*feedback*) yang saling mendukung, mengapresiasi, dan menilai satu sama lain sehingga bisa mempengaruhi *self efficacy* seseorang. Ketika atlet mendapat evaluasi dari pelatih yang berkenaan dengan pelatihan, membuat atlet tahu bagian mana yang kurang dan bagian mana yang perlu diperbaiki. Adanya apresiasi dan saran juga membuat atlet bisa memperbaiki kesalahan yang terjadi

disaat pelatihan atau kompetisi. Setelah mampu memperbaiki kesalahan maka bisa menumbuhkan keyakinan diri dalam menyelesaikan problem selanjutnya. Seperti yang dikemukakan Bernstein, dkk (2008) seseorang bisa terpengaruh oleh persuasi sosial yang mengelilinginya, yang berpengaruh terhadap perubahan sikap.

Ketika atlet mengalami masalah yang berkaitan dengan perkembangan latihannya lalu memiliki *self efficacy* tinggi, maka dirinya akan dengan senang meminta nasehat atau arahan personal dari pelatih atau seniornya. Dengan diskusi maka atlet akan merasa terbantu dengan jalan keluar yang cocok untuk menyelesaikan kesulitannya. Adanya pengetahuan yang didapat juga menambah cara untuk menghadapi masalah yang akan datang kedepannya.

Keadaan fisiologis yang berkaitan dengan perasaan teguh, gigih, dan gairah yang dirasakan oleh seseorang dalam rangka melalui sebuah rintangan. Ketika atlet merasakan hal tersebut, maka atlet tahu manfaat yang sungguh berdampak bagi dirinya. *Self efficacy* menjadi lebih meningkat seiring waktu ketika keadaan fisiologis semakin meningkat. Atlet akan memandang kesulitan dalam hal rasa lelah, latihan yang berat, *track* yang panjang, teknik gaya baru sebagai tantangan dan selalu ada solusinya yang tentu saja bermanfaat. Seperti ungkapan Maddux (dalam Lopez & Snyder, 2009) *self efficacy* adalah keyakinan diri mampu melakukan apa yang bisa sesuai kemampuan, dalam situasi tertentu. Dengan strategi *problem focused coping* yang tepat, atlet akan fokus dalam mengatasi kesulitan sesuai kemampuan yang berkembang.

Hasil pembahasan diatas sejalan dengan penelitian Prasetyo (2016) yang menunjukkan hasil serupa bahwa ada hubungan positif antara *self efficacy* dengan *problem focused coping* dengan perolehan nilai korelasi *Product Moment*

adalah sebesar 0,309 dengan $p=0,020$ ($p<0,05$). Sumbangan yang diberikan *self efficacy* terhadap *problem focused coping* sebesar 22,14%.

Temuan mendukung yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self efficacy* tinggi berkorelasi dengan *problem focused coping* terdapat dalam penelitian oleh Rizky, dkk., (2014). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau dengan total 107 orang memiliki *self efficacy* tinggi sebanyak 60 orang (56,1%) serta cenderung menggunakan *problem focused coping* sebanyak 68 orang (63,6%). Hal ini berarti semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi *problem focused coping*.

Hasil penelitian ini menjawab pertanyaan yang diajukan, maka hipotesis penelitian diterima yaitu adanya hubungan positif antara *self efficacy* dengan *problem focused coping* pada atlet renang.

5.3. Keterbatasan Penelitian

Proses penelitian berjalan dengan baik dan lancar, akan tetapi ada keterbatasan penelitian seperti pemberian intruksi kepada subjek dengan pendidikan SD-SMP yang lebih personal. Kemudian pembatasan waktu dari pihak kolam renang, sehingga waktu mengisi kuisioner terbatas karena peneliti mengambil waktu setelah latihan renang dan persiapan pulang.