

**HUBUNGAN *STRESS*, *SELF-EFFICACY*, DAN *ATTITUDE*  
TERHADAP PRESTASI ATLET TENIS JUNIOR DIY**

*E-Journal*

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
**Sanyata Nugroho Panuntun Adhi Wibowo**  
13602241091

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2019**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Jurnal dengan Judul

**HUBUNGAN STRESS, SELF-EFFICACY, DAN ATTITUDE  
TERHADAP PRESTASI ATLET TENIS JUNIOR DIY**

Disusun oleh:

Sanyata Nugroho Panuntun Adhi Wibowo  
NIM 13602241091

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing dan *Reviewer*

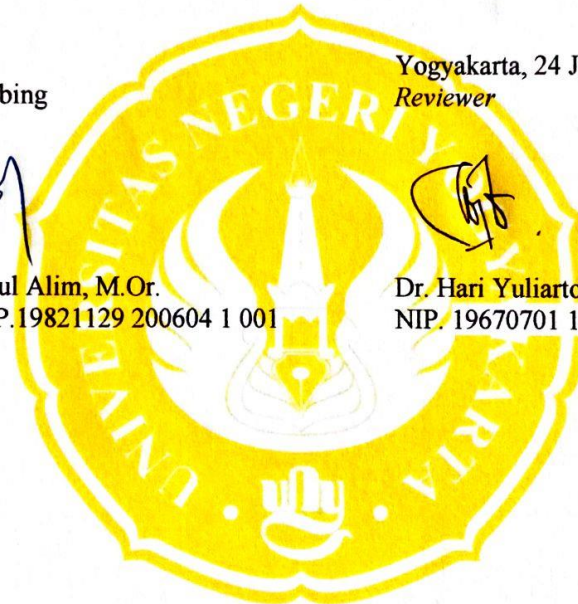
Pembimbing

Yogyakarta, 24 Juli 2019

*Reviewer*

  
Dr. Abdul Alim, M.Or.  
NIP. NIP.19821129 200604 1 001

  
Dr. Hari Yulianto, M. Kes.  
NIP. 19670701 199412 1 001



## **HUBUNGAN STRESS, SELF-EFFICACY, DAN ATTITUDE TERHADAP PRESTASI ATLET TENIS JUNIOR DIY**

### ***CORRELATION BETWEEN STRESS, SELF-EFFICACY, DAN ATTITUDE TO JUNIOR TENIS PERFORMANCE IN DIY***

Oleh: Sanyata Nugroho Panuntun Adhi Wibowo (13602241091), PKO, FIK, UNY  
[sanyatanugroho11@gmail.com](mailto:sanyatanugroho11@gmail.com)

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *stress*, *self-efficacy*, dan *attitude* terhadap prestasi atlet tenis junior DIY. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey*. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet tenis junior yang berjumlah 34 atlet putra dan 29 atlet putri. Teknik sampling yang digunakan teknik *insidental sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket. Analisis data dengan cara uji korelasional. Berdasarkan hasil uji korelasional, signifikansi hubungan antara *stress* dan prestasi sebesar 0,181 sehingga tidak ada hubungan yang signifikan antara *stress* dan prestasi atlet junior tenis DIY, signifikansi hubungan *self-efficacy* dan prestasi sebesar 0,122 sehingga tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan prestasi atlet junior tenis DIY, signifikansi hubungan *attitude* dan prestasi sebesar 0,007 sehingga tidak ada hubungan yang signifikan antara *attitude* dengan prestasi atlet tenis junior DIY, signifikansi hubungan antara *stress*, *self-efficacy*, *attitude* terhadap prestasi sebesar 0,215 sehingga terdapat hubungan rendah antara *stress*, *self-efficacy*, *attitude* terhadap prestasi atlet tenis junior DIY.

Kata Kunci: *Stress, Self-efficacy, Attitude, Prestasi, Tenis Lapangan*

#### **Abstract**

*This study aims to know the relationship between stress, self-efficacy, and attitude to junior tennis athlete performance in DIY. The type of this research is a descriptive research. This research uses survey method. The samples in this research is junior tennis athlete that counts 34 boys and 24 girls. The samples are using insidental sampling. The data collection technique in this study was using a questionnaire. The data analysis technique uses correlation-test. Based on the result of correlation-test obtained (1) the relationship between stress to junior tennis athlete performance is 0,181 showed there is no relationship between stress to junior tennis athlete performance in DIY, (2) the relationship between self-effficacy to junior tennis athlete performance is 0,122 showed there is no relationship between self-efficacy to junior tennis athlete performance in DIY, (3) the relationship between attitude to junior tennis athlete performance is 0,007 showed there is no relationship between attitude to junior tennis athlete performance in DIY, (4) the relationship between stress, self-efficacy, and attitude to junior tennis athlete performance is 0,215 showed there is a low relationship between stress, self-efficacy, and attitude to junior tennis athlete performance in DIY*

Keywords: *Stress, Self-efficacy, Attitude, Performance, Tennis*

## PENDAHULUAN

Tenis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang pelaksanaannya dilakukan oleh dua orang atau empat orang yang berhadapan dengan dibatasi oleh net. Peralatan yang diperlukan untuk memainkannya diperlukan raket dan bola yang terbuat dari karet. Prinsip dasar bermain tenis adalah memukul bola melewati net hingga jatuh ke daerah lawan, menjauhkan bola dari jangkauan lawan sehingga lawan sulit mengembalikan bola sehingga dapat memperoleh point untuk mendapatkan kemenangan. Tenis lapangan termasuk dalam kategori olahraga permainan dengan dibatasi net, menggunakan raket dan bola. Pergerakan dalam tenis lapangan relatif cepat dan dimainkan dalam lapangan yang luas.

Tujuan utama dalam tenis adalah memukul bola ke dalam petak lawan dengan sedemikian rupa, sehingga lawan tidak dapat menyentuhnya sama sekali, atau agar pengambilan bola lawan membawa bola keluar dari batas garis, atau agar bola lawan menyangkut net (Lardner, 2003: 5).

Usaha dalam mencapai prestasi maksimal membutuhkan banyak sekali pengetahuan pendukung, Bempa dalam (Sukadiyanto, 2011: 1) pengetahuan pendukung antara lain: anatomi, fisiologi, kedokteran olahraga, biomekanika,

statistika, tes dan pengukuran, psikologi, pembelajaran motorik, ilmu pendidikan, ilmu gizi, sejarah dan sosiologi. Disebutkan bahwa ilmu psikologi dibutuhkan dalam proses melatih, dalam prosesnya psikologi menjadi ilmu yang dapat membantu atlet untuk mencapai prestasi maksimalnya.

Atlet yang menguasai fisik, teknik dan taktik yang baik harus beriringan dengan pengelolaan emosi yang baik juga. Saat pikiran seorang atlet terganggu dengan hal-hal negatif seperti emosi negatif yang berlebihan maka dapat mengganggu konsentrasi dan mengakibatkan permainan tidak maksimal. Gejala-gejala *stress* ketika dalam posisi tertekan, dan posisi lawan lebih unggul dalam poin-poin, hal ini bisa mengakibatkan rasa percaya diri atlet menurun dalam suatu pertandingan. Inilah salah satu faktor kegagalan yang dialami oleh para atlet yaitu kurangnya pembinaan mental bagi atlet itu sendiri.

Pada saat berlatih kemampuan atlet bisa dikatakan lebih baik karena jarang melakukan kesalahan, namun pada saat bertanding kesalahan-kesalahan sering dilakukan oleh atlet pada saat bertanding. Hal ini salah satunya dikarenakan oleh faktor mental, pada saat berlatih atlet jarang mendapatkan tekanan emosi seperti pada situasi pertandingan. Pada situasi pertandingan, kedua pemain sama-sama

memiliki keinginan untuk memenangkan pertandingan tersebut, tetapi belum tentu sesuai dengan keinginan yang diharapkan. Misalnya memukul bola keluar garis (*out*), memukul bola tidak melewati net, dan wasit kurang cermat dalam mengambil keputusan sehingga merugikan pemain. Kedewasaan dalam mengontrol diri atlet inilah yang menjadi faktor penentu kemenangan dalam sebuah pertandingan.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan pada atlet tenis junior di DIY, pada saat bertanding atlet sering menunjukkan adanya *stress* sebelum dan pada saat bertanding. *Stress* yang dialami seperti keringat dingin, takut lawan lebih baik darinya, dan takut membuat pelatih marah. Apabila atlet tersebut sedang mengalami *stress* dan berpikiran negatif terhadap pertandingannya maka akan menimbulkan *self-efficacy* yang rendah pula. Tanda-tanda *self-efficacy* yang dialami seperti tidak adanya greget dalam bermain, bermain asal-asalan tidak berpikir untuk menang. Hal itu semakin dikuatkan dengan *attitude* pada saat di lapangan seperti tidak fokus pada permainannya sendiri, sering melihat keluar lapangan, tidak konsentrasi, dan raut wajah yang terlihat pucat. Atlet tidak dapat menampilkan performa terbaiknya karena kecemasan dan *stress* yang dialami. Setiap atlet dalam menghadapi pertandingan memiliki kadar kecemasan dan *stress* yang

berbeda-beda. Perbedaan ini dikarenakan kemampuan serta cara dari masing-masing atlet dalam mengatasi kecemasan dan *stress* yang atlet alami. Seorang atlet diharapkan dapat melatih aspek mental sejak dini agar bisa mengatasi masalah psikologis pada saat pertandingan.

Dalam uraian di atas faktor mental sangat penting dalam prestasi atlet, sehingga faktor psikologis yang terjadi pada seorang atlet dalam suatu pertandingan perlu ditangani oleh atlet, orang tua, dan pelatih. Untuk itu perlu adanya penelitian mengenai hubungan antara *stress*, *self-efficacy*, dan *attitude* terhadap prestasi atlet tenis junior di DIY.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian deskriptif dirancang untuk mengumpulkan informasi dan mencari gambaran tentang keadaan nyata dengan menggunakan metode *survey*.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 29 Oktober-3 November 2018 di Lapangan Tenis Sultan Agung kabupaten Bantul, Lapangan Tenis UGM Yogyakarta, Lapangan Tenis UNY, Lapangan Tenis Sewokoprojo Gunungkidul, Lapangan Tenis Alun-Alun Kulonprogo.

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi dari penelitian ini adalah atlet tenis junior di DIY. Teknik sampling menggunakan *insidental sampling*, yaitu atlet yang datang pada saat berlatih. Sehingga didapatkan sampel 34 atlet putra dan 29 atlet putri.

### **Prosedur**

Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Menurut Sugiyono (2011: 142) kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Pengumpulan data dilakukan dengan mengedarkan angket kepada responden.

### **Data dan Teknik Pengumpulan Data**

Angket disusun menggunakan skala *Likert*. Menurut Sugiyono (2011: 92) skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Jawaban dari setiap butir instrumen yang menggunakan skala *Likert* mempunyai gradasi sangat positif sampai sangat negatif, yang dapat dijabarkan dengan kata-kata sebagai berikut: bagi jawaban dengan gradasi sangat positif (1) Jawaban Sangat Setuju (SS) diberi skor 4; (2) Jawaban Setuju (S) diberi skor 3; (3)

Jawaban Tidak Setuju (TS) diberi skor 2; dan (4) Jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 1, sedangkan jawaban dengan gradasi sangat negatif penilaian skor dibalik dari yang positif

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data menggunakan uji validita, uji reliabilitas, dan uji korelasional. Uji validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahan suatu instrumen (Sunnyoto, 2011 : 69). Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui apakah kuesioner memiliki konsistensi apabila digunakan secara berulang-ulang. Uji korelasional bertujuan untuk menguji signifikansi hubungan masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen yang diformulasikan dalam model. Kriteria pengujiannya dengan menunjukkan besaran nilai *r*. Nilai *r* tersebut dibandingkan dengan pedoman derajat hubungan yang dijabarkan oleh (Sugiyono, 2012: 184) sebagai berikut:

- a. 0,00 – 0,199 = tidak ada hubungan
- b. 0,20 – 0,399 = rendah
- c. 0,40 – 0,599 = sedang
- d. 0,60 – 0,799 = kuat
- e. 0,80 – 1,000 = sangat kuat

Perhitungan uji validitas, uji reliabilitas, dan uji korelasional menggunakan *SPSS for Windows*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### Uji Validitas

Tabel 1. Hasil Pengujian Validitas Instrumen *Stress*

Pertanyaan	R Hitung	R-tabel (N-2) $63-2 = 61$	Keterangan
STR.1	0,080	0,248	Tidak Valid
STR.2	0,386	0,248	Valid
STR.3	0,561	0,248	Valid
STR.4	0,379	0,248	Valid
STR.5	0,660	0,248	Valid
STR.6	0,566	0,248	Valid
STR.7	0,308	0,248	Valid
STR.8	0,479	0,248	Valid
STR.9	0,631	0,248	Valid
STR.10	0,618	0,248	Valid
STR.11	0,552	0,248	Valid
STR.12	0,348	0,248	Valid
STR.13	0,647	0,248	Valid
STR.14	0,467	0,248	Valid
STR.15	0,438	0,248	Valid

Angket *stress* terdapat 15 butir pernyataan yang setelah diuji validitasnya terdapat 1 butir pernyataan yang memiliki r-hitung lebih kecil dari r-tabel yaitu nomor 1, sehingga butir tersebut dinyatakan gugur dan didapatkan 14 butir pernyataan yang valid

Tabel 2. Hasil Pengujian Validitas Instrumen *Self-efficacy*

Pernyataan	R Hitung	R-tabel (N-2) $63 - 2 = 61$	Keterangan
SE.1	0,685	0,248	Valid
SE.2	0,602	0,248	Valid
SE.3	0,355	0,248	Valid
SE.4	0,669	0,248	Valid
SE.5	0,619	0,248	Valid
SE.6	0,669	0,248	Valid
SE.7	0,463	0,248	Valid
SE.8	0,464	0,248	Valid
SE.9	0,569	0,248	Valid
SE.10	0,394	0,248	Valid
SE.11	0,456	0,248	Valid
SE.12	0,620	0,248	Valid
SE.13	0,630	0,248	Valid
SE.14	0,385	0,248	Valid
SE.15	0,543	0,248	Valid
SE.16	0,520	0,248	Valid

Angket *self-efficacy* terdapat 16 butir pernyataan yang setelah diuji validitasnya tidak terdapat butir pernyataan yang r-hitung lebih kecil daripada r-tabel.

Tabel 3. Hasil Pengujian Validitas Instrumen *Attitude*

Pernyataan	R Hitung	R Tabel	Keterangan
ATT.1	0,502	0,248	Valid
ATT.2	0,532	0,248	Valid
ATT.3	0,424	0,248	Valid
ATT.4	0,658	0,248	Valid
ATT.5	0,606	0,248	Valid
ATT.6	0,741	0,248	Valid
ATT.7	0,474	0,248	Valid
ATT.8	0,383	0,248	Valid
ATT.9	0,726	0,248	Valid
ATT.10	0,527	0,248	Valid
ATT.11	0,484	0,248	Valid
ATT.12	0,651	0,248	Valid
ATT.13	0,722	0,248	Valid
ATT.14	0,744	0,248	Valid
ATT.15	0,206	0,248	Tidak Valid

Angket *attitude* terdapat 15 butir pernyataan yang setelah diuji validitasnya terdapat 1 butir yang memiliki r-hitung lebih kecil daripada r-tabel, yaitu nomor 46, sehingga butir tersebut gugur dan didapatkan 14 butir pernyataan.

### Uji Reliabilitas

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Penelitian

Variabel	Jumlah Pernyataan	Cronbach's Alpha	Keterangan
<i>Stress</i>	14	0,777	Reliabel
<i>Self-Efficacy</i>	16	0,820	Reliabel
<i>Attitude</i>	14	0,861	Reliabel

Tabel 4. menunjukkan bahwa instrumen penelitian mendapat hasil perhitungan *Cronbach's Alpha* > 0,60. Dapat dinyatakan bahwa instrumen penelitian

reliabel dan memenuhi syarat untuk digunakan dalam penelitian.

### Uji Korelasional

Tabel 5. Hasil Uji Korelasional

Variabel	Nilai r	Keterangan
<i>Stress</i>	0,181	Tidak ada hubungan
<i>Self Efficacy</i>	0,122	Tidak ada hubungan
<i>Attitude</i>	0,007	Tidak ada hubungan
<i>Stress, Self Efficacy, dan Attitude</i>	0,215	Hubungan rendah

Berdasarkan tabel 5. dapat dilihat berdasarkan signifikansi hubungan (nilai r) dapat diketahui bahwa :

1. Signifikansi hubungan antara *stress* dan prestasi sebesar 0,181 sehingga tidak ada hubungan yang signifikan antara *stress* dan prestasi atlet junior tenis DIY.
2. Signifikansi hubungan antara *self-efficacy* dan prestasi sebesar 0,122 sehingga tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan prestasi atlet junior tenis DIY.
3. Signifikansi hubungan antara *attitude* dan prestasi sebesar 0,007 sehingga tidak ada hubungan yang signifikan antara *attitude* dengan prestasi atlet tenis junior DIY
4. Signifikansi hubungan antara *stress, self efficacy, dan attitude* terhadap prestasi sebesar 0,215 sehingga ada hubungan yang rendah antara *stress, self efficacy,*



dan *attitude* dengan prestasi atlet tenis junior DIY

## PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian diperoleh tidak ada hubungan yang signifikan antara *stress*, *self efficacy*, dan *attitude* terhadap prestasi atlet junior di DIY. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh adanya faktor usia, dan pengalaman atlet tersebut. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (George, 1994) telah meneliti efek usia dan *stress* dan menemukan dalam penelitian itu bahwa atlet perguruan tinggi mengalami *stress* yang jauh lebih sedikit dan lebih banyak *self-efficacy* daripada yang terjadi pada atlet sekolah menengah, meskipun perbedaan dalam kualitas kinerja tidak terlalu berbeda.

Berdasarkan struktur latihan, dibagi menjadi tiga latihan yaitu tahap dasar (pemula), tahap menengah (spesialisasi), tahap lanjutan (prestasi tinggi). Pada tahap dasar ini berisi menumbuhkan rasa senang berolahraga, mengembangkan kapasitas fisik, mengajarkan skill dasar/ teknik dasar, memberikan pengalaman gerak yg beragam, menanamkan kebiasaan mental-sosial yg baik (disiplin, konsentrasi, kerjasama). Pada tahap spesialisasi sudah mulai mengarah kepada kondisi fisik khusus sesuai cabang olahraga pilihan, memperbaiki kemampuan koordinasi, kombinasi dari bermacam-macam gerak,

mengajarkan keterampilan yg lebih sulit penyempurnaan teknik dasar, memberi pengetahuan teori tentang taktik, mulai latihan mengikuti kompetisi.

Atlet tenis junior di DIY yang diteliti adalah atlet yang berusia 10-18 tahun, maka dari itu atlet-atlet tersebut masih dalam tahap pembinaan multilateral, dan tahap spesialisasi. Atlet tersebut masih membutuhkan banyak pelajaran, latihan serta pengalaman apabila ingin berlanjut ke prestasi puncak. Kurangnya berkompetisi juga mungkin menjadi penyebab atlet tersebut kurang cakap dalam mengalami masalah psikologis yang dialami.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa (1) tidak ada hubungan yang signifikan antara *stress* terhadap prestasi atlet tenis junior di DIY, (2) tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* terhadap prestasi atlet tenis junior di DIY, (3) tidak ada hubungan yang signifikan antara *attitude* terhadap prestasi atlet tenis junior di DIY, (4) dan terdapat hubungan yang rendah antara *stress*, *self-efficacy*, dan *attitude* terhadap prestasi atlet tenis junior DIY.

## Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, saran relevan yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa Perlu adanya penelitian yang sejenis dengan variabel yang lebih kompleks sehingga tidak hanya mengetahui hubungan *stres*, *self-efficacy* dan *attitude* saja.
2. Bagi atlet agar meningkatkan intensitas latihan, jam terbang perlombaan dan tidak berfokus pada fisik, teknik dan taktik, namun juga melatih psikologinya. Agar kematangan secara psikologis semakin meningkat. Agar kematangan secara psikologis semakin meningkat.
3. Bagi pelatih/pembina agar memberikan latihan psikologis kedalam program latihan.

Sunyoto, Danang. 2011. *Metodologi Penelitian Ekonomi: Alat Statistik dan Analisis Output Komputer*. Edisi Pertama. CAPS, Jakarta

## DAFTAR PUSTAKA

- Lardner, Rex. (2003). *Pedoman Lengkap Bermain Tennis*. Semarang: Dahara Prize
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Administratif*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Edisi 16. Alfabeta, Bandung
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Lubuk Agung