

HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI BERPRESTASI DAN *SELF-EFFICACY* DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN ATLET TENIS MEJA KLUB DI KOTA CIMAHI

Lanny Yuniar¹, Yusuf Hidayat², Riansyah³
Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3}
lannyuniar@upi.edu¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki dampak dari motivasi berprestasi dan *self-efficacy* secara bersamaan terhadap kemampuan bermain atlet tenis meja yang tergabung dalam klub di Kota Cimahi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Subjek dalam studi ini terdiri dari 30 atlet tenis meja yang aktif yang merupakan anggota klub tenis meja di kawasan Kota Cimahi. Instrumen yang diterapkan adalah angket (kuesioner) yang dirancang berdasarkan teori mengenai masing-masing variabel, yaitu motivasi berprestasi dan *self-efficacy*, sementara instrumen untuk mengukur keterampilan bermain tenis meja menggunakan Game Performance Assessment Instrument (GPAI). Temuan penelitian menunjukkan bahwa variabel motivasi berprestasi dan *self-efficacy* memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel keterampilan bermain dengan nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari α 0,05. Dari sudut pandang parsial, terlihat bahwa variabel motivasi berprestasi memberikan dampak positif dan signifikan terhadap kemampuan bermain tenis meja, dan variabel *self-efficacy* juga secara parsial memberikan kontribusi positif dan signifikan terhadap keterampilan bermain tenis meja. Kesimpulannya, motivasi berprestasi dan *self-efficacy* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap keterampilan bermain atlet tenis meja di Kota Cimahi.

Kata Kunci: Keterampilan Bermain, Motivasi Berprestasi, *Self-Efficacy*

ABSTRACT

This study aims to analyze the simultaneous relationship between achievement motivation and self-efficacy on the playing skills of table tennis club athletes in Cimahi City. The research method used a quantitative approach with a descriptive-correlational design. The study subjects consisted of 30 active table tennis athletes who are members of table tennis clubs in the city of Cimahi. The instruments used were questionnaires designed based on the theories of each variable—achievement motivation and self-efficacy—while the instrument for measuring table tennis playing skills was the Game Performance Assessment Instrument (GPAI). The results of the study indicate that the variables of achievement motivation and self-efficacy simultaneously have a significant effect on playing skills, with a significance value of $0.000 < \alpha 0.05$. Partially, the results show that the achievement motivation variable has a positive and significant effect on table tennis playing skills, and the self-efficacy variable also has a positive and significant effect on table tennis playing skills. In conclusion,

achievement motivation and self-efficacy have a positive and significant effect on the playing skills of table tennis athletes in Cimahi City.

Keywords: *Playing Skills, Achievement Motivation, Self-Efficacy*

PENDAHULUAN

Olahraga tenis meja merupakan salah satu bentuk kegiatan yang membutuhkan perpaduan antara keterampilan fisik, teknik, strategi, dan aspek mental untuk meraih hasil yang optimal. Berdasarkan penelitian (Noraini, 2021), keberhasilan di bidang tenis meja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terhubung. Faktor-faktor ini berasal dari elemen internal dan eksternal individu serta kondisi di luar seorang atlet. Aspek yang datang dari dalam diri atlet meliputi: kebugaran fisik, kesehatan mental, kemampuan teknis, serta taktik permainan. Untuk mencapai prestasi yang baik, seorang atlet perlu memiliki kondisi fisik yang prima, seperti: kekuatan, stamina, keberanian otot, kecepatan, koordinasi, fleksibilitas, kelincahan, keseimbangan, akurasi, dan waktu reaksi yang tepat. Di sisi lainnya, faktor eksternal yang berdampak pada atlet mencakup pelatih, fasilitas yang digunakan untuk berlatih, program latihan, dukungan sosial, dan lain-lain (Hinggut Agam Berutu, 2025).

Keterampilan mendasar dalam teknik merupakan fondasi penting bagi seorang pemain tenis meja, di mana penelitian menunjukkan bahwa atlet yang menguasai keterampilan mendasar secara efektif memiliki peluang lebih besar untuk meraih kesuksesan. Selain itu, ada empat komponen esensial yang diperlukan untuk mencapai kinerja optimal seseorang. Seperti yang diungkapkan oleh M. Sajoto (1995, p. 7) berikut ini: “Untuk meningkatkan dan meraih prestasi setinggi mungkin, seorang atlet wajib memiliki empat elemen utama, yaitu: (1) Pengembangan Fisik; (2) Pengembangan Teknik; (3) Pengembangan Taktik; (4) Pengembangan Mental” (Pujiyanto, 2015). Namun, hanya memiliki keterampilan teknis tidak cukup untuk menjamin keberhasilan atlet. Aspek psikologis memiliki pengaruh yang sangat besar dalam pencapaian sukses, bahkan mencapai 80% dari faktor penentu kemenangan seorang atlet (Vredo Adisyah Putra, 2024). Salah satu elemen yang sangat berkaitan dengan performa atlet adalah aspek psikologis yang dimiliki oleh individu tersebut.

Psikologi olahraga sejatinya adalah penerapan teori psikologi dalam arena olahraga, mencakup berbagai elemen yang secara langsung memengaruhi atlet serta faktor-faktor eksternal yang dapat berpengaruh pada performa mereka. Dalam ranah olahraga prestasi, pemahaman ini jelas menunjukkan bahwa kinerja seorang atlet dipengaruhi oleh beragam aspek psikologis, baik yang memberikan dampak positif sehingga penampilan menjadi cemerlang, maupun yang berkontribusi negatif sehingga penampilan menjadi kurang optimal. Ini merupakan bagian dari elemen psikologis yang sering dikenal sebagai aspek psikologis atau mental (Effendi, 2016). Di antara banyak faktor psikologis, kepercayaan diri dan dorongan untuk berprestasi adalah dua komponen yang saling terkait dan memberikan dampak signifikan terhadap performa atlet. Kepercayaan diri atau *self-efficacy* dalam kemampuan pribadi memegang peranan krusial dalam meningkatkan motivasi berprestasi pada atlet, dengan pengaruh berkisar antara 43,4% hingga 75,7% (Ari Kurniawan, 2025). Tingginya tingkat efikasi diri akan mendorong atlet untuk memiliki semangat berprestasi yang lebih

tinggi, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan keterampilan dan hasil akhir mereka secara keseluruhan (Adam, 2023).

Dari pengamatan awal di Kota Cimahi, terlihat bahwa perbedaan dalam tingkat konsistensi permainan para atlet cukup besar. Ada 30 atlet yang berusia antara 14 hingga 30 tahun, yang telah menunjukkan kemampuan dalam teknik dasar seperti *forehand* dan *backhand*. Namun, dalam latihan atau pertandingan, mereka sering menghadapi masalah, seperti kesalahan teknik saat melakukan servis, ketidakakuratan dalam memukul bola, dan penurunan performa ketika menghadapi lawan yang lebih kuat. Rata-rata konsistensi mereka hanya mencapai 3,2 dari skala 4. Beberapa atlet juga merasa ragu dan kurang percaya diri saat berlomba, sehingga mempengaruhi cara mereka mengambil keputusan dalam permainan. Meskipun beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan motivasi untuk berprestasi mempengaruhi prestasi atlet di berbagai cabang olahraga (Masrun, 2022), serta ada hubungan antara motivasi dan *self-efficacy* dalam olahraga seperti tenis (Alim, 2018), penelitian mengenai kedua variabel ini dalam konteks keterampilan bermain bagi atlet tenis meja masih sangat terbatas, terutama pada atlet tenis meja di tingkat klub di Kota Cimahi. Penelitian-penelitian terdahulu umumnya membahas motivasi berprestasi dan *self-efficacy* secara terpisah atau pada cabang olahraga lain, sehingga kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian pengaruh kedua variabel tersebut secara simultan maupun parsial terhadap keterampilan bermain yang diukur langsung melalui Game Performance Assessment Instrument (GPAI) pada atlet tenis meja klub di Kota Cimahi, sebuah konteks yang belum banyak diteliti. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat membantu memperluas pemahaman dalam bidang psikologi olahraga, terutama mengenai berbagai faktor yang memengaruhi kemampuan bermain tenis meja para atlet.

KAJIAN TEORI

Motivasi Berprestasi

Motivasi untuk mencapai prestasi adalah kecenderungan individu untuk berusaha meraih keberhasilan dan memiliki fokus pada tujuan, serta aktivitas yang berujung pada keberhasilan atau kegagalan. Dalam mencapai sukses, diperlukan upaya keras dan usaha semaksimal mungkin untuk menghindari kegagalan.

McClelland D. pada tahun 1987 mendeskripsikan motivasi prestasi sebagai dorongan yang membuat individu berupaya meraih kesuksesan dan bertujuan untuk unggul dalam berbagai bentuk kompetisi atau persaingan dengan menggunakan beberapa tolok ukur keunggulan. Tolok ukur keunggulan tersebut bisa berdasar pada hasil yang telah kita capai sebelumnya ataupun pencapaian orang lain. Motivasi berprestasi bisa dipahami sebagai hasrat untuk mencapai keberhasilan yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan (McClelland, 1987).

Perilaku seseorang dalam bidang olahraga dipengaruhi oleh motivasi, yang terdiri dari motivasi internal dan motivasi eksternal (Muskanan, 2015). Berikut adalah penjelasannya lebih jauh.

1) Motivasi Internal

Motivasi internal adalah dorongan yang muncul dari dalam diri individu itu sendiri. Atlet yang memiliki motivasi internal akan berlatih secara teratur untuk

meningkatkan kemampuan dan keterampilannya, yang berasal dari kepuasan yang dirasakan oleh diri mereka sendiri.

2) Motivasi Ekstrinsik

Motivasi eksternal adalah jenis motivasi yang berasal dari sumber di luar individu. Ini bisa diperoleh dari pelatih, orang tua, teman, guru, pembimbing, imbalan, finansial, penghargaan, dan aspek lainnya. Sebagai definisi lain, motivasi ekstrinsik juga merujuk kepada dorongan daya saing yang dimiliki atlet (Blegur, 2018).

Berdasarkan Yusuf Hidayat (2019), motivasi internal muncul dari kesenangan dan kepuasan saat berolahraga, sementara motivasi eksternal timbul karena adanya tujuan atau penghargaan dari luar individu.

Dorongan untuk berolahraga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, di mana faktor internal mencakup bakat atlet, tingkat pendidikan, pengalaman masa lalu, cita-cita, serta harapan. Di sisi lain, faktor eksternal meliputi ketersediaan fasilitas, sarana serta prasarana, metode pelatihan, program latihan, dan kondisi lingkungan atau iklim pengembangan.

Menurut McClelland (1987), individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Memiliki tanggung jawab pribadi
2. Menetapkan nilai yang nantinya akan dicapai
3. Berupaya untuk bekerja dan kreatif
4. Berupaya untuk menggapai cita-cita sebaik-baiknya
5. Mengadakan antisipasi guna menjauhi timbulnya kekecewaan dan kegagalan
6. Menjalankan kegiatan dengan sebaik-baiknya

Self-Efficacy

Bandura (1997) menyatakan bahwa kepercayaan diri intrinsik pada dasarnya merupakan hasil dari proses berpikir yang melibatkan keputusan, kepercayaan, atau harapan mengenai sejauh mana seseorang memperkirakan kemampuannya dalam menjalankan tugas atau aktivitas tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Ia berpendapat bahwa kepercayaan ini tidak terhubung dengan tingkat keterampilan yang dimiliki, tidak peduli seberapa besar. Kepercayaan diri lebih menyoroti elemen keyakinan yang dimiliki individu saat menghadapi situasi mendatang yang sering kali unpredictable dan penuh tekanan. Meskipun kepercayaan diri memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku kita, hal itu bukan satu-satunya faktor yang menentukan tindakan kita. Kepercayaan diri berinteraksi dengan faktor lingkungan, pengalaman sebelumnya, dan variabel pribadi lainnya, terutama harapan untuk hasil, guna menghasilkan perilaku.

Selain itu, Baron dan Byrne (2004) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu mengenai kapasitas atau kemampuannya untuk melaksanakan tugas, mencapai sasaran, atau mengatasi rintangan. Sebaliknya, Alwisol (2009) menggambarkan efikasi sebagai penilaian diri, yang menunjukkan kemampuan untuk melakukan tindakan yang baik atau buruk, benar atau salah, serta mampu atau tidak dapat memenuhi persyaratan yang ditetapkan. Dari berbagai pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap potensi yang dimiliki dalam melakukan tindakan untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan, serta berpengaruh positif terhadap situasi dan kemampuan mengatasi rintangan (Nasution, 2024).

Menurut Bandura ada tiga macam aspek-aspek dalam *self-efficacy* diantaranya:

- a. *Magnitude*: Berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang dilakukan individu.
- b. *Generality*: Berkaitan dengan luas bidang tugas yang dihadapi individu.
- c. *Strength*: Berkaitan dengan kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki.

Keterampilan Bermain Tennis Meja

Keterampilan dalam tenis meja merupakan olahraga yang rumit dan memerlukan banyak latihan untuk benar-benar menguasainya. Di tingkat pemula, terdapat berbagai keterampilan fundamental tenis meja yang perlu dipraktikkan dan diperkenalkan saat bermain. Permainan ini memiliki banyak peraturan, dan meskipun dapat dimainkan santai, penting untuk memahami semua aspek dari permainan itu sendiri. Ada berbagai teknik pukulan dasar dalam tenis meja yang sangat penting untuk menunjang permainan. Menurut Damiri dan Kusmaedi (1992: 30), teknik-teknik dasar dalam permainan tenis meja dapat dibagi menjadi: 1) pegangan (*Grip*), 2) posisi atau sikap bermain (*Stance*), 3) jenis pukulan (*Stroke*), dan 4) gerakan kaki (*Footwork*). Sutarmin (2007: 14) menyatakan bahwa dalam tenis meja, teknik-teknik tertentu sering kali menjadi pembeda antara gaya bermain satu pemain dengan pemain lainnya. Teknik-teknik ini mencakup teknik dasar seperti cara memegang pemukul serta teknik lanjutan seperti memukul bola, menerima, dan melakukan *smash* (Yusuf, 2023).

Penelitian ini memfokuskan beberapa teknik dasar pukulan tenis meja sebagai bagian dari keterampilan bermain yaitu, a) *forehand*, b) *backhand*, c) *spin*, dan d) servis. Menurut Sutarmin (2007: 21) pukulan *forehand* adalah pukulan bola dengan posisi telapak tangan yang memegang raket/*bet* menghadap ke depan. Pukulan *backhand* adalah pukulan bola dengan posisi tangan menghadap ke belakang, atau posisi punggung tangan yang memegang raket/*bet* menghadap ke depan. Dalam pengertian umum *spin* adalah pukulan *forehand* atau *backhand* dimana raket dimiringkan sedikit atau banyak dimana jika mengenai bola akan mengalami perubahan arah (berputar). Servis dalam tenis meja adalah pukulan pertama untuk memulai suatu reli atau poin. Pukulan ini dilakukan dengan cara melambungkan bola dari telapak tangan dan memukulnya menggunakan *bet* agar bola memantul ke bidang meja sendiri sebelum melewati net dan memantul ke bidang meja lawan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif yang bersifat korelasional. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami sejauh mana keterkaitan antara variabel yang tidak terikat, yaitu motivasi berprestasi dan *self-efficacy*, terhadap variabel terikat yang berupa keterampilan bermain pada atlet tenis meja di Kota Cimahi. Metode ini dipilih karena dapat menggambarkan interaksi antarvariabel berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan melalui angket atau kuesioner. Sampel yang diambil berjumlah 30 atlet. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*, maka seluruh populasi dijadikan sebagai subjek penelitian. Instrumen untuk keterampilan dalam bermain tenis meja memanfaatkan Game Performance Assessment Instrument (GPAI) yang diambil dari penelitian Muhammad Hendri Sandriya (2019), yang juga diadaptasi dari penelitian sebelumnya dan telah

mendapatkan validasi dari para ahli. Proses validasi instrumen bertujuan untuk mengevaluasi kecocokan indikator, rubrik penilaian, serta kelayakan penggunaan instrumen bagi para atlet klub tenis meja. Alat ini digunakan untuk mengevaluasi performa atlet saat bermain dengan fokus pada dua elemen utama, yakni pengambilan keputusan dan pelaksanaan keterampilan.

HASIL PENELITIAN

Uji Validitas

Uji validitas berfungsi untuk menilai apakah sebuah kuesioner itu sah atau tidak. Kuesioner dianggap valid apabila pertanyaan-pertanyaannya dapat mengungkapkan secara tepat apa yang ingin diukur oleh kuesioner yang telah kita susun, dengan benar-benar menilai objektif yang ingin kita ukur (Ghozali, 2016).

1. Hasil Uji Validitas Variabel Motivasi Berprestasi

Berdasarkan hasil uji validitas pada tabel diatas menunjukkan keseluruhan soal pada variabel X_1 yaitu motivasi berprestasi bernilai valid. Hal ini dikarenakan nilai korelasi R_{hitung} lebih besar R_{tabel} yaitu sebesar 0,361.

2. Hasil Uji Validitas Variabel Self Efficacy

Berdasarkan hasil uji validitas pada tabel diatas menunjukkan keseluruhan soal pada variabel X_2 yaitu self efficacy bernilai valid. Hal ini dikarenakan nilai korelasi R_{hitung} lebih besar R_{tabel} yaitu sebesar 0,361.

3. Hasil Uji Validitas Variabel Keterampilan Bermain Tenis Meja

Berdasarkan hasil uji validitas pada tabel diatas menunjukkan keseluruhan soal pada variabel Y yaitu keterampilan bermain tenis meja bernilai valid. Hal ini dikarenakan nilai korelasi R_{hitung} lebih besar R_{tabel} yaitu sebesar 0,361.

Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas digunakan untuk menunjukkan dan membuktikan bahwa suatu instrument data dapat cukup dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik (Sugiyono, 2019). Koefisien alpha dapat dikatakan reliabel ketika nilai *Cronbach Alpha* > 0,6. Hasil uji reliabilitas variabel motivasi berprestasi (X_1) dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Reliabilitas X_1 (Reliability Statistics)

Cronbach's Alpha	N of Items
.946	33

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa hasil dari analisis uji reliabilitas pada variabel motivasi berprestasi (X_1) memperoleh nilai yang reliabel dengan hasil *Cronbach Alpha* yaitu sebesar 0,946. Suatu variabel dapat dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach Alpha* > 0,6, sehingga data hasil tersebut menunjukkan bahwa keseluruhan soal reliabel. Hasil uji reliabilitas variabel self-efficacy (X_2) dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Reliabilitas X_2 (Reliability Statistics)

Cronbach's Alpha	N of Items
.923	17

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa hasil dari analisis uji reliabilitas pada variabel *self-efficacy* (X_2) memperoleh nilai yang reliabel dengan hasil

Cronbach Alpha yaitu sebesar 0,923. Suatu variabel dapat dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach Alpha* > 0,6, sehingga data hasil tersebut menunjukkan bahwa keseluruhan soal reliabel. Hasil uji reliabilitas variabel keterampilan bermain tenis meja (Y) dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Reliabilitas Y (Reliability Statistics)

Cronbach's Alpha	N of Items
.882	20

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa hasil dari analisis uji reliabilitas pada variabel keterampilan bermain tenis meja (Y) memperoleh nilai yang reliabel dengan hasil *Cronbach Alpha* yaitu sebesar 0,882. Suatu variabel dapat dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach Alpha* > 0,6, sehingga data hasil tersebut menunjukkan bahwa keseluruhan soal reliabel.

Uji Normalitas

Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas (One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test)

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.16529957
Most Extreme Differences	Absolute	.089
	Positive	.087
	Negative	-.089
Test Statistic		.089
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa nilai N uji normalitas yaitu sebesar 30. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai Asymp Sig. (2-tailed) yang diperoleh sebesar 0,200, nilai tersebut lebih besar daripada 0,05. Dengan demikian dapat diartikan pada analisis ini data berdistribusi normal.

Analisis Regresi Linier Berganda

Hasil analisis regresi linier berganda dapat dilihat pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5. Analisis Regresi Linier Berganda (Coefficients)

Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	6.379	6.455	-	.988	.332
Motivasi Berprestasi	.365	.057	.662	6.438	.000
Self Efficacy	.338	.100	.348	3.385	.002

a. Dependent Variable: Keterampilan Bermain Tenis Meja

Berdasarkan tabel diatas maka dapat diperoleh model persamaan regresi linier berganda sebagai berikut:

$$Y = 6,379 + 0,365 X_1 + 0,338 X_2 + \varepsilon$$

Kemudian interpretasi dari persamaan tersebut adalah sebagai berikut:

- 4.1. Berdasarkan persamaan diatas nilai konstanta (a) adalah 6,379 yang berarti jika variabel motivasi berprestasi dan *self-efficacy* mempunyai nilai = 0, maka nilai keterampilan bermain tenis meja adalah 6,379.

- 4.2. Nilai koefisien variabel motivasi berprestasi (X_1) adalah 0,365 artinya jika motivasi berprestasi mengalami kenaikan sebesar 1 maka keterampilan bermain tenis meja akan mengalami kenaikan sebesar 0,365. Koefisien regresi bernilai positif antara motivasi berprestasi dengan keterampilan bermain tenis meja. Hal ini menunjukkan apabila motivasi berprestasi semakin meningkat, maka keterampilan bermain tenis meja pun akan semakin meningkat.
- 4.3. Nilai koefisien variabel *self-efficacy* (X_2) adalah 0,338 artinya jika *self-efficacy* mengalami kenaikan sebesar 1 maka keterampilan bermain tenis meja akan mengalami kenaikan sebesar 0,338. Koefisien regresi bernilai positif antara *self-efficacy* dengan keterampilan bermain tenis meja. Hal ini menunjukkan apabila *self-efficacy* semakin meningkat, maka keterampilan bermain tenis meja pun akan semakin meningkat.

Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Hasil uji koefisien determinasi dapat dilihat pada Tabel 6 berikut.

Tabel 6. Koefisien Determinasi (Model Summary)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.882 ^a	.779	.762	3.28044

a. Predictors: (Constant), Self-Efficacy, Motivasi Berprestasi

b. Dependent Variable: Keterampilan Bermain Tenis Meja

Berdasarkan tabel diatas besarnya nilai koefisiensi determinasi (R^2) dapat dilihat pada kolom *R Square* yaitu sebesar 0,779. Nilai tersebut menjelaskan bahwa besarnya pengaruh variabel motivasi berprestasi dan *self-efficacy* terhadap variabel keterampilan bermain tenis meja sebesar 0,779 (77,9%) sedangkan 22,1% nya dipengaruhi oleh variabel lain diluar dari model penelitian.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan uji yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pembuktian dari hipotesis-hipotesis yang telah dibuat sebelumnya. Uji hipotesis terdiri dari dua macam yaitu uji T (Parsial) dan uji F (Simultan).

a. F Test

Hasil dari pengujian simultan atau uji F dapat dilihat pada Tabel 7 berikut.

Tabel 7. Uji F (ANOVA)

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1021.745	2	510.873	47.473	.000 ^b
Residual	290.555	27	10.761	-	-
Total	1312.300	29	-	-	-

a. Dependent Variable: Keterampilan Bermain Tenis Meja

b. Predictors: (Constant), Self-Efficacy, Motivasi Berprestasi

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui dengan $df(n_1) = 1$, $df(n_2) = 28$, maka didapatkan F_{tabel} sebesar 4,196. Sehingga hasil dari uji simultan atau uji F memperoleh nilai F_{hitung} sebesar 47,473 dan nilai F_{tabel} 4,196. Maka nilai tersebut menunjukkan $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan tingkat signifikansi $0,000 < \alpha 0,05$. Berdasarkan hipotesis, maka dapat diartikan H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga secara keseluruhan variabel independen yaitu variabel motivasi berprestasi dan

self-efficacy mempunyai pengaruh terhadap variabel keterampilan bermain tenis meja sebagai variabel dependen.

b. Uji T

Uji hipotesis dilakukan untuk menunjukkan seberapa jauh pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara individu. Dalam penelitian ini uji hipotesis digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel motivasi berprestasi dan self-efficacy terhadap variabel keterampilan bermain tenis meja. Dengan kriteria apabila t hitung lebih besar dari pada t tabel maka variabel independen mempengaruhi variabel dependen. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada Tabel 8 berikut.

Tabel 8. Hasil Analisis Uji T (Coefficients)

Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	6.379	6.455	-	.988	.332
Motivasi Berprestasi	.365	.057	.662	6.438	.000
Self Efficacy	.338	.100	.348	3.385	.002

a. Dependent Variable: Keterampilan Bermain Tenis Meja

1. Hasil pengujian pengaruh motivasi berprestasi terhadap keterampilan bermain tenis meja

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 6,438 dan t_{tabel} 2,048 sehingga dapat disimpulkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ serta diperoleh nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Berdasarkan hipotesis dapat diartikan H_1 diterima H_0 ditolak. Dengan demikian variabel motivasi berprestasi secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap keterampilan bermain tenis meja.

2. Hasil pengujian pengaruh *self-efficacy* terhadap keterampilan bermain tenis meja

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 3,385 dan t_{tabel} 2,048 sehingga dapat disimpulkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ serta diperoleh nilai signifikan $0,002 < 0,05$. Berdasarkan hipotesis dapat diartikan H_2 diterima H_0 ditolak. Dengan demikian variabel self-efficacy secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap keterampilan bermain tenis meja.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara motivasi untuk berprestasi dan self-efficacy terhadap kemampuan bermain atlet tenis meja yang tergabung dalam klub di Kota Cimahi. Temuan dari studi yang melibatkan 30 atlet tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut dan keterampilan bermain. Semakin tinggi motivasi berprestasi dan self-efficacy yang dimiliki oleh atlet tenis meja, maka semakin baik pula kemampuan bermain mereka, sebaliknya, apabila motivasi berprestasi dan self-efficacy atlet rendah, keterampilan bermain mereka juga akan mengalami penurunan. Temuan penelitian ini mendukung hipotesis yang diajukan oleh peneliti, yaitu “terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara motivasi berprestasi dan self-efficacy dengan kemampuan bermain atlet tenis meja club di Kota Cimahi”.

Hasil dari studi ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Adam (2023) yang berjudul “Hubungan antara efikasi diri dan kepercayaan diri dalam motivasi berprestasi pada mahasiswa atlet Maluku Utara”. Temuan dari

penelitian tersebut menunjukkan adanya korelasi positif dan signifikan antara efikasi diri dan kepercayaan diri dengan motivasi untuk berprestasi di kalangan mahasiswa atlet. Motivasi untuk berprestasi adalah suatu elemen psikologis yang mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam menjalankan berbagai aktivitas. Seseorang akan memiliki keinginan yang kuat untuk mencapai tujuan jika didorong oleh motivasi berprestasi yang cukup tinggi. Individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi akan lebih mudah dalam meraih tujuan yang diinginkan, berkat keyakinan diri yang kuat. Hal ini sesuai dengan pemikiran yang diuraikan oleh Wigfield dan Eccles (2000), yang menjelaskan bahwa motivasi berprestasi merupakan upaya untuk menjelaskan pilihan tugas pencapaian yang dihadapi siswa, semisal ketekunan dalam menyelesaikan tugas-tugas, yang pada gilirannya membuat siswa lebih termotivasi dan dapat menyelesaikan jenjang pendidikan dengan baik.

Salah satu elemen yang mempengaruhi kemampuan bermain adalah dorongan untuk berprestasi dan keyakinan diri. Saat seseorang memiliki kepercayaan yang kokoh bahwa mereka bisa mengatasi tantangan dari tugas tertentu, individu tersebut cenderung berusaha lebih keras dan merasa bertanggung jawab untuk menyelesaikan pekerjaan itu. Mereka akan berupaya menyelesaikan tantangan yang mungkin sangat berat, tetapi keyakinan pada diri sendiri akan menjadi pendorong untuk terus berusaha hingga tugas tersebut selesai.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan bermain atlet tenis meja klub di Kota Cimahi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi yang dimiliki atlet, maka semakin tinggi pula keterampilan bermain yang ditampilkan. Selain itu, self-efficacy juga terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan bermain atlet. Atlet yang memiliki keyakinan lebih tinggi terhadap kemampuan dirinya cenderung menunjukkan keterampilan bermain yang lebih baik.

Lebih lanjut, hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi berprestasi dan self-efficacy secara simultan berhubungan dengan keterampilan bermain atlet tenis meja klub di Kota Cimahi. Dengan demikian, kedua faktor psikologis tersebut berperan penting dalam mendukung peningkatan keterampilan bermain atlet. Semakin tinggi motivasi berprestasi dan self-efficacy yang dimiliki secara bersamaan, semakin baik pula keterampilan bermain yang dapat ditampilkan oleh atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, S. (2023). Hubungan efikasi diri dan kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi mahasiswa atlet Maluku Utara. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 1141-1154.
- Alim, A. (2018). Hubungan motivasi, attitude, anxiety dan self efficacy terhadap prestasi atlet tenis lapangan level junior dan senior. *MEDIKORA*, 83-90.
- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press.

- Ari Kurniawan, N. S. (2025). Social support in moderating athletes' self-efficacy and achievement motivation: A systematic literature review. *MEDIKORA*, 81-92.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Stanford University.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Blegur, J. (2018). Motivasi berolahraga atletik dan tinju. *Jurnal Keolahragaan*, 29-37.
- Damiri, A., & Kusmaedi, N. (1992). *Olahraga pilihan tenis meja*. Jakarta: Depdikbud.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 22-31.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 23* (Edisi 8). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hinggut Agam Berutu, dkk. (2025). Pembinaan cabang olahraga tenis meja. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 42-52.
- Masrun, A. Y. (2022). Psychological aspects and the roles for student's sport performance. *Journal Sport Area*, 425-436.
- McClelland, D. (1987). *Human motivation*. New York: The Press Syndicate of The University of Cambridge.
- Muskanan, K. (2015). Analisis motivasi berprestasi atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Kebijakan & Administrasi Publik*, 105-113.
- Nasution, R. S. (2024). Pengaruh efikasi diri dan kreativitas terhadap niat kewirausahaan mahasiswa psikologi di Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Darma Agung*, 31-36.
- Noraini. (2021). Studi tentang prestasi anak rawa yang mengandalkan bakat dan minat terhadap keterbatasan sarana prasarana di SMAN 1 Danau Panggang. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 85-93.
- Pujianto, A. (2015). Profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet tenis meja usia dini di Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 38-43.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sandriya, M. H. (2019). *Pengembangan modifikasi pembelajaran dalam aktivitas tenis meja untuk mengatasi keterbatasan alat* [Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia].
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutarmin. (2007). *Terampil berolahraga tenis meja*. Surakarta: Era Intermedia.
- Vredo Adisyah Putra, E. J. (2024). Peran efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap prestasi atlet di Kabupaten Serang dengan resiliensi sebagai intervening. *Indonesian of Interdisciplinary Journal*, 235-249.
- Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2000). Expectancy-value theory of achievement motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 68-81.
- Yusuf, M. (2023). *Analysis of table tennis smash forehand ability*. 1-64.
- Yusuf Hidayat, B. H. (2019). Validation of the extrinsic and intrinsic motivation scale among beginner badminton child-athletes. *Atlantis Press*, 299-303.