

Pengaruh Gizi, Motivasi dan Percaya Diri Terhadap Prestasi Atlet Sepakbola Universitas Sriwijaya

Reza Resah Pratama

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, FKIP Universitas Sriwijaya
rezaresah@fkip.UNSRI.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gizi, motivasi, dan percaya diri terhadap prestasi Atlet Sepak Bola di Universitas Sriwijaya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah menggunakan angket dan pengumpulan dokumen. Penentuan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data menggunakan uji normalitas dan uji linieritas. Penghitungan statistik dibantu menggunakan SPSS 20. Hasil analisis data besarnya pengaruh gizi, motivasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet sepakbola adalah sebesar 54,5%. Secara serentak variabel gizi, motivasi dan kepercayaan diri benar-benar berpengaruh terhadap prestasih atlet sepakbola hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Secara partial hanya variabel motivasi yang berpengaruh terhadap atlet sepakbola hal ini terbukti dari nilai signifikansi sebesar 0,022. Gizi, motivasi, dan kepercayaan diri berpengaruh signifikan terhadap prestasi atlet sepak bola. Penelitian ini dapat berimplikasi pada guru, pelatih, dan atlet bahwa gizi, motivasi, dan percaya diri sangat berpengaruh terhadap prestasi atlet.

Kata kunci: gizi, motivasi, percaya diri, prestasi, sepak bola

Abstract

This research aims to determine the effect of nutrition, motivation, and confidence in the achievements of Soccer Athletes at Sriwijaya University. The method used in this study is the survey method. The instrument used to collect data in this study was to use questionnaires and document collection. Determination of samples using purposive sampling technique. Data analysis using normality test and linearity test. Statistical calculations were assisted using SPSS 20. The results of data analysis the magnitude of the influence of nutrition, motivation and self-confidence on the achievements of football athletes was 54.5%. Simultaneously the variables of nutrition, motivation and self-confidence really affect the prestige of soccer athletes, this is evidenced by the significance value of 0,000. Partially only the motivational variables that influence football athletes are evident from the significance value of 0.022. Nutrition, motivation, and self-confidence have a significant effect on the achievements of soccer athletes. This research can have implications for teachers, trainers, and athletes that nutrition, motivation, and self-confidence greatly influence athlete's performance.

Keywords: nutrition, motivation, confidence, achievement, soccer

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah olahraga beregu yang sangat digemari oleh semua kalangan, baik anak-anak sampai dewasa. Untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola, harus menguasai macam-macam teknik dasar sepakbola (Gazali, 2016). Adapun teknik-teknik dasar sepakbola tersebut adalah *stop ball* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola) (Subekti, 2017).

Dalam olahraga sepakbola banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih suatu prestasi. Menurut Akhbar dalam (Zainur & Sulastio, 2019) adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut adalah kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (psikis). Sedangkan Suharno dalam Wicaksono (2009) memaparkan sebagai berikut: pada umumnya faktor-faktor yang menentukan pencapaian prestasi maksimum adalah faktor endogen dan eksogen. Faktor endogen terdiri dari kesehatan fisik dan mental yang baik, penguasaan teknik yang sempurna, masalah taktik yang benar, aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik dan adanya kematangan juara yang mantap. Sedangkan faktor-faktor eksogen meliputi pelatih, keuangan, alat, tempat, perlengkapan, organisasi, lingkungan dan partisipasi pemerintah.

Betapa seringnya kita membaca pernyataan pengurus, pelatih dan komentator olahraga bahwa kekalahan atlet kita di lapangan olahraga disebabkan oleh faktor psikologis. Banyak penelitian telah membuktikan bahwa faktor psikologis seringkali menjadi faktor yang sangat menentukan bagi seorang atlet untuk meraih kemenangan.

Aktifitas olahraga merupakan bagian yang sangat penting dilakukan oleh manusia dalam membentuk jasmani dan rohani yang

baik (Surahman & Yeni, 2019). Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang sangat membutuhkan energi tinggi. Untuk meningkatkan kekuatan otot dan pelatihan peregangan serta pelatihan teknik dan keterampilan diperlukan asupan gizi atau pengaturan makanan dengan kebutuhan gizi yang lebih besar dan seimbang.

Faktor gizi merupakan salah satu faktor yang penting bagi atlet untuk meningkatkan prestasi mereka. Selain itu gizi juga berpengaruh dalam mempertahankan dan memperkuat daya tahan tubuh. Hal ini sesuai dengan pendapat (S & Hamdani, 2017) dalam penelitiannya menyatakan bahwasanya gizi berperan dalam keberhasilan satu tim. Peranan gizi dalam olahraga prestasi menuntut tenaga gizi dan kesehatan yang terampil untuk menjaga secara khusus dan intensif kebutuhan zat gizi atlet (Kemenkes RI dalam S & Hamdani, 2017).

Kebutuhan jenis dan jumlah zat gizi bagi seorang atlet akan berbeda dengan kelompok yang bukan atlet karena kegiatan fisik dan psikis berbeda baik selama masa latihan maupun pada saat pertandingan. Prestasi olahraga yang dicapai oleh para atlet yang terkait erat dengan ketepatan penentuan dan penyediaan jenis dan jumlah gizi yang dibutuhkan.

Selanjutnya komponen yang dapat menentukan tercapainya prestasi yaitu psikologi. Seperti yang diungkapkan oleh (Effendi, 2016) ada beberapa komponen yang menentukan tercapainya prestasi tinggi dalam olahraga prestasi yaitu keadaan sarana-prasarana olahraga, keadaan pertandingan, keadaan psikologi atlet, keadaan kemampuan keterampilan atlet, keadaan kemampuan fisik atlet, keadaan konstitusi tubuh dan keadaan kemampuan taktik/strategi.

Psikologi olahraga yang dibahas dalam penelitian ini yaitu motivasi dan percaya diri. Motivasi merupakan perilaku

manusia yang pada dasarnya berorientasi pada tujuan, yaitu dimotivasi oleh keinginan untuk mencapai tujuan tertentu (Soraya, 2017). Sedangkan percaya diri adalah salah satu aspek kejiwaan yang harus dimiliki oleh seorang atlet dan aspek ini termasuk banyak menentukan penampilan atlet di lapangan (Effendi, 2016).

Berdasarkan hal di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh gizi, motivasi, dan percaya diri terhadap prestasi atlet sepak bola UNSRI.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian regresi, yaitu penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh gizi, motivasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet sepakbola UNSRI. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, dengan teknik pengambilan data menggunakan angket dan studi dokumen.

Populasi di dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola UNSRI. Teknik *sampling* yang digunakan di dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, di mana teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah menggunakan angket dan pengumpulan dokumen. Angket disusun untuk mengetahui variabel gizi, motivasi, percaya diri dan prestasi. Dipilihnya angket sebagai alat mengumpulkan data adalah karena adanya anggapan-anggapan sebagai berikut:

- Bahwa subjek adalah orang yang paling tahu dirinya sendiri.
- Bahwa apa yang dinyatakan oleh subjek adalah benar
- Bahwa interpretasi subjek tentang pertanyaan-pertanyaan yang diajukan

kepada adalah sama dengan yang dimaksud.

Dalam angket ini disediakan empat alternatif jawaban dan untuk keperluan analisis dari empat alternatif jawaban tersebut telah disediakan skor, masing-masing sebagai berikut:

- Skor 5 untuk jawaban Sangat Setuju
- Skor 4 untuk jawaban Setuju
- Skor 3 untuk jawaban Netral
- Skor 2 untuk jawaban Tidak Setuju
- Skor 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju

Tabel 1. Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor
Gizi	1. Jenis Nutrisi 2. Jumlah Nutrisi
Motivasi	1. Keinginan berprestasi 2. Minat yang besar
Kepercayaan diri	1. Pengaruh dari pelatih 2. Pengaruh dari lingkungan 3. Transfer dari latihan
Prestasi	1. Ketepatan 2. Ketangkasan 3. Kecepatan

Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang telah diperoleh merupakan distribusi normal atau tidak. Dalam uji normalitas ini menggunakan teknik Uji Normalitas dengan *One-Sample Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan Program SPSS.

Penerapan pada uji *One-Sample Kolmogorov Smirnov* adalah bahwa jika signifikansi di bawah 0,05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal. Lebih lanjut, jika signifikansi di atas 0,05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang diuji dengan data normal baku, yang artinya data yang diuji normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas untuk mengetahui apakah korelasi X1 dengan Y dan X2 dengan Y, X3 dengan Y bersifat linier atau tidak. Pengujian linieritas menggunakan rumus uji F atau analisis variansi dengan menggunakan bantuan program statistik SPSS.

Kesimpulan kriteria penerimaan hubungan prediktor dengan kriterium bersifat linier jika F hitung lebih kecil dari atau sama dengan F tabel pada taraf signifikan 5% atau mempunyai harga $p > 0,05$.

3. Pengujian Hipotesis

Untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan maka langkah yang harus ditempuh adalah melakukan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Uji Regresi Linier Berganda
- b. Uji F (Uji Ketepatan Model)
- c. Uji t (Uji Ketepatan Parameter Penduga *Estimate*)
- d. Mencari Koefisien Determinasi (R^2)
- e. Mencari Sumbangan Prediktor (SE dan SR)

Untuk memudahkan pencarian nilai-nilai di atas, maka digunakan bantuan program statistik SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kuesioner yang disebarkan ke atlet sepakbola UNSRI maka diperoleh data yaitu :

- a. Pada Reliability Statistics dapat dilihat nilai yang didapat adalah 0.790 dengan $N = 48$, jika nilainya diatas 0.6 maka data reliability-nya valid.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.790	.866	48

b. Hasil Analisis Regresi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted Square	R	Std. Error of the Estimate
1	.769 ^a	.591	.545		1.974

a. Predictors: (Constant), X3, X1, X2

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa pengaruh gizi, motivasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet sepak bola adalah sebesar 54,5% sedangkan sisanya sebesar 45.5% dipengaruhi oleh faktor lain.

ANOVA^b

Model		Sum Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	151.886	3	50.629	12.991	.000 ^a
	Residual	105.225	27	3.897		
	Total	257.111	30			

a. Predictors: (Constant), X3, X1, X2

b. Dependent Variable: Y

Hasil uji ANOVA menunjukkan bahwa secara serentak variabel gizi, motivasi dan kepercayaan diri berpengaruh terhadap prestasi atlet sepakbola. Hal ini terbukti dari nilai signifikansi sebesar 0,000.

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	52.134	5.869		8.882	.000
	X1	2.617	1.544	.239	1.695	.102
	X2	4.113	1.690	.448	2.434	.022
	X3	1.612	1.400	.220	1.151	.260

a. Dependent Variable: Y

Secara partial hanya variabel motivasi yang berpengaruh terhadap atlet sepakbola hal ini terbukti dari nilai signifikansi sebesar

0,022. Sedangkan variabel gizi dan kepercayaan diri secara partial tidak

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian analisis regresi berganda dapat disimpulkan bahwa secara serentak variabel gizi, motivasi dan kepercayaan diri berpengaruh signifikan terhadap prestasi atlet sepakbola

Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1(1), 22–30.

Gazali, N. (2016). Pengaruh Metode Kooperatif dan Komando Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola. *Journal Sport Area*, 1(1), 56–62.

S, P. W., & Hamdani, F. (2017). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Diet Calon Atlet Terhadap Status Gizi di SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau. *Journal Sport Area*, 2(1), 64–69.

Soraya, N. (2017). Perbandingan Senam Aerobik Mix Impact dengan Senam SKJ 2012 dan Motivasi Berprestasi Terhadap Daya Tahan Cardiorespiratory. *Journal Sport Area*, 2(2), 63–75.

berpengaruh terhadap prestasi, terbukti dari nilai signifikansi diatas 0,05.

UNSRI.Sedangkan secara partial hanya variabel motivasi yang berpengaruh terhadap prestasi atlet sepakbola UNSRI.

DAFTAR PUSTAKA

Subekti, N. (2017). Efektivitas Dribbling Dengan Kaki Bagian Luar, Bagian Dalam, dan Bagian Punggung Kaki Terhadap Penguasaan Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola. *Journal Sport Area*, 2(2), 88–95.

Surahman, F., & Yeni, H. O. (2019). Pengembangan Buku Ajar Mata Kuliah Renang Bagi Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. *Journal Sport Area*, 4(1), 218–229.

Wicaksono, D. (2009). *Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi Belajar Sebagai Akibat Dari Latihan Bolavoli Terhadap Prestasi Belajar Atlet di Sekolah*. Universitas Negeri Yogyakarta.

Zainur, & Sulastio, A. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang. *Journal Sport Area*, 4(1), 278–284.