

Self-Efficacy for Martial Arts Athletes (SMARTS) Instrument
(Peran Efikasi Diri Terhadap Prestasi Atlet Bela Diri)



Disusun oleh:

Mohammad Khasan, S.Psi., M.Si

NIDN. 0613068604

Nugraini Aprilia, S.Psi., M.Psi

NIDN. 0627049401

Tinon Citraning Harisuci, S.Psi., M.Psi

NIDN. 0629129202

FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
TAHUN 2023

Self-Efficacy for Martial Arts Athletes (SMARTS) Instrument

Instrumen penelitian *Self-Efficacy for Martial Arts Athletes (SMARTS) Instrument* adalah instrumen atau alat ukur yang diperuntukkan untuk mengetahui dinamika atlet bela diri membentuk dan menggunakan efikasi dirinya dalam meningkatkan performa. Instrumen yang selesai di rancang pada 1 Januari 2023 ini telah diujicobakan pada tiga atlet bela diri, meliputi dua atlet pencak silat putra dan putri, serta satu atlet taekwondo putri pada tanggal 11 - 25 Januari 2023.

PANDUAN WAWANCARA *Self-Efficacy for Martial Arts Athletes (SMARTS) Instrument*

NO	ASPEK	DEFINISI TEORITIS	PERTANYAAN
1	Tingkat kesulitan tugas (<i>Magnitude</i>)	Menekankan pada sejauh mana individu merasa mampu untuk melakukan tugas dengan derajat kesulitan yang berbeda. Tingkat kesulitan tugas (misal, sederhana, agak sulit, sangat sulit) akan mempengaruhi sejauh pemilihan perilaku yang akan dilakukannya berdasarkan tingkat keyakinannya terhadap kemampuan dirinya saat melakukan tugas tersebut. Individu akan berusaha untuk menyelesaikan tugas yang menurutnya mampu untuk Ia laksanakan dan akan menghindari atau melakukan penyesuaian saat tugas tersebut dipersepsikan melebihi atau di luar batas kemampuannya.	<ol style="list-style-type: none">1. Saat bertanding, apakah Anda terbiasa mengkategorisasikan kemampuan lawan (misal: ringan, sedang, berat)? Jelaskan!2. Bagaimana cara anda mengukur kemampuan lawan? Jelaskan!3. Setelah Anda mengetahui kemampuan lawan, bagaimana strategi anda untuk bisa menghadapinya? Jelaskan!4. Ceritakan, bagaimana anda sampai pada tingkat merasa mampu mengalahkan lawan dengan kemampuan yang dia miliki? Jelaskan!
2	Luas bidang perilaku (<i>Generality</i>)	Mengulas sejauh mana keyakinan individu akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas. Apakah Ia hanya mampu melakukan satu aktivitas atau satu situasi tertentu, atau kah Ia mampu melakukan serangkaian tugas atau situasi yang bervariasi. Dimensi luas bidang perilaku ini dibagi dalam dua sub dimensi yaitu pengharapan terbatas pada bidang perilaku. Pertama, seberapa besar keyakinan atau kemantapannya dalam menjalankan bidang tugasnya selama ini. Kedua, seberapa besar keyakinan atau kemantapan karyawan terhadap keberhasilan	<ol style="list-style-type: none">1. Apakah Anda tergolong individu yang bisa mengerjakan sesuatu secara bersamaan (<i>multi tasking</i>)? Jika iya seperti apa? Jika tidak seperti apa? Berikanlah sebuah contoh!2. Dalam konteks pertandingan bela diri, tugas utama adalah mengalahkan lawan untuk meraih kemenangan, sejauh mana keyakinan anda saat bertanding dengan lawan yang pernah anda kalahkan? Dan sejauh mana saat menghadapi lawan baru? Jelaskan!

		dalam menjalankan tugas lain yang belum pernah dikerjakan selama ini.	3. Selain tugas utama, sebagai atlet bela diri maka banyak tugas tambahan lain, (misal manajemen diri termasuk emosi dan hubungan sosial dengan coach ataupun lawan tanding) ceritakan bagaimana anda sampai pada tingkat merasa yakin mampu menangani itu semua?
3	Kemantapan keyakinan (<i>Strenght</i>)	Berkaitan dengan kekuatan keyakinan individu terhadap kemampuannya. Individu dengan keyakinan yang kuat dan mantap atas kemampuannya akan mendorong individu untuk berusaha dengan gigih dalam mencapai tujuan walaupun Ia tersebut belum memiliki pengalaman-pengalaman yang menunjang. Sementara itu, keyakinan yang lemah dan ragu-ragu terhadap kemampuan pada diri individu akan membuat individu lebih mudah digoyahkan keyakinannya saat pengalaman-pengalaman tidak menunjang.	1. Saat bertanding, dalam skala 1-5, seberapa yakin Anda bisa mengalahkan lawan? Jelaskan alasannya! a. Jika sangat yakin, apa yang membuat anda sangat yakin bisa mengalahkan lawan? Jelaskan! b. Jika ragu-ragu, apa yang membuat Anda ragu? Jelaskan! 2. Adakah pengaruh lain dalam diri anda yang membuat anda ragu atau yakin dalam menghadapi lawan tanding? Sebutkan dan jelaskan!

ALUR PIKIR INSTRUMEN PENELITIAN
Self-Efficacy for Martial Arts Athletes (SMARTS) Instrument

