

**PENGARUH KONSELING SINGKAT BERBASIS SOLUSI  
(*SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING/SFBC*) TERHADAP  
MOTIVASI BERPRESTASI OLAHRAGA**

**DISERTASI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat untuk memperoleh gelar  
Doktor Ilmu Pendidikan dalam Bidang Bimbingan dan Konseling



Promovendus :

**SITI HAJAR**  
1102509

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
SEKOLAH PASCASARJANA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG, 2016**

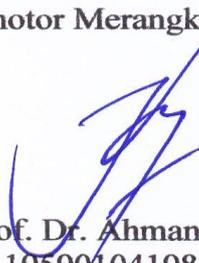
HALAMAN PENGESAHAN

SITI HAJAR

Pengaruh Konseling Singkat Berbasis Solusi (*Solution-Focused Brief  
Counseling/SFBC*) Terhadap Motivasi Berprestasi Olahraga

disetujui dan disahkan untuk Ujian Tahap II oleh panitia disertasi:

Promotor Merangkap Ketua



10/10-2016

Prof. Dr. Ahman, M.Pd  
NIP.195901041985031002

Kopromotor Merangkap Sekretaris



Prof. Dr. Uman Suherman AS, M.Pd  
NIP. 19620623 198610 1 001

Anggota



Dr. Suherman, M.Pd  
NIP 19590331 198603 1 002

Mengetahui,  
Ketua Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan



Prof. Dr. Uman Suherman AS, M.Pd  
NIP. 19620623 198610 1 001

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa disertasi dengan Judul Pengaruh Konseling Singkat Berbasis Solusi (*Solution-Focused Brief Counseling/ SFBC*) terhadap Motivasi Berprestasi Olahraga ini beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 20 Juni 2016

Yang membuat pernyataan,



Siti Hajar,S.Pd,M.Pd

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih saya haturkan kepada pihak-pihak yang baik secara langsung dan tidak langsung memberikan bantuan atas terselesaikannya disertasi Pengaruh Konseling Singkat Berbasis Solusi (*Solution-Focused Brief Counseling/SFBC*) terhadap Motivasi Berprestasi Olahraga, yaitu

1. Prof. Furqon, P.hD sebagai rektor UPI atas kesempatan dan rasa aman yang diberikan untuk menyelesaikan program Doktor Ilmu Pendidikan dalam Bidang Bimbingan dan Konseling.
2. Prof. Dr. Yaya Sukjaya Kusumah, M.Sc sebagai Direktur Sekolah Pascasarjana UPI atas kesempatan dan rasa aman yang diberikan untuk menyelesaikan program Doktor Ilmu Pendidikan dalam Bidang Bimbingan dan Konseling
3. Prof. Dr. Sunaryo Kartadinata, M.Pd sebagai mantan rektor UPI atas kesempatan dan nasehat untuk memulai belajar dan mengakhiri setiap proses perkuliahan dalam meraih gelar S3 Bimbingan dan Konseling dengan cara yang baik dan benar.
4. Prof. Dr. Ahman, M.Pd sebagai promotor atas masukan dan perbaikan disertasi sampai dengan selesai untuk menggunakan langkah menyusun karya ilmiah dengan proses yang baik.
5. Prof. Dr. Uman Suherman AS, M.Pd sebagai co-promotor atas masukan dan motivasi yang diberikan untuk menyelesaikan disertasi.
6. Dr. Suherman, M.Pd sebagai anggota atas bimbingan dan masukan dalam menyelesaikan disertasi.
7. Prof. Dr. Juke Roosjati Siregar, M.Pd sebagai penguji luar (Penguji I) dari Fakultas Psikologi Padjadjaran Bandung.
8. Prof. Danu Hoedaya, Ph.D sebagai penguji dalam (Penguji II) dari Universitas Pendidikan Indonesia (ahli Psikologi Olahraga).
9. Agus Rusdiana, M.Sc. Ph.D, untuk masukan dan perbaikan pada instrumen motivasi berprestasi olahraga.
10. Prof.Dr.M. Furqon H, M.Pd, untuk masukan dan perbaikan pada instrumen motivasi berprestasi olahraga.

11. Prof.Dr.Syamsu Y LN, M.Pd, untuk masukan dan perbaikan pada instrumen motivasi berprestasi olahraga dan model Konseling Singkat Berbasis Solusi.
12. Dr.Nurhudaya, M.Pd untuk masukan dan perbaikan pada instrumen motivasi berprestasi olahraga dan model Konseling Singkat Berbasis Solusi.
13. Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd, untuk masukan dan perbaikan pada model Konseling Singkat Berbasis Solusi.
14. Dr. Tina Hayati Dahlan, M.Pd.Psi, untuk masukan dan perbaikan pada model Konseling Singkat Berbasis Solusi.
15. Drs. Nuruddin PBS, M.Or, untuk masukan dan perbaikan pada model Konseling Singkat Berbasis Solusi.
16. Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd, untuk masukan dan perbaikan pada model Konseling Singkat Berbasis Solusi.
17. Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, untuk ijin dan dukungan dalam penyelesaian studi S3 Bimbingan dan Konseling.
18. Dekan FKIP Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, untuk ijin dan dukungan dalam penyelesaian studi S3 Bimbingan dan Konseling.
19. Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga (Pankepor) UNS Surakarta, Kajur dan Sekjur Pendidikan Keperawatan Olahraga (PLKO) Unnes Semarang, dosen,pembina dan pelatih cabang olahraga basket UNS dan Unnes, bola voli UNS, *Criquet* Pra-PON Jateng di FKIP UTP, pembina dan pelatih *Softball* UNS dan UTP Surakarta atas ijin sebagai tempat penelitian.
20. Mahasiswa Pendidikan Keperawatan Olahraga di Jawa Tengah yang menjadi responden pengisian instrumen motivasi berprestasi olahraga, serta mahasiswa pembinaan prestasi cabang olahraga Bola Basket, Bola Voli, *Criquet*, *Softball* atas bantuan yang diberikan dan semoga ke depan kalian tetap menjunjung tinggi prestasi olahraga melalui sportifitas dan *fair play*.
21. Seluruh dosen S3 Bimbingan dan Konseling UPI Bandung, terima kasih atas tambahan ilmu dan buku-buku referensi yang diberikan selama perkuliahan.
22. Seluruh dosen S1 PLB FKIP UNS dan dosen S2 Teknologi Pendidikan UNS, terima kasih atas ilmu yang diajarkan.
23. Seluruh guru di SD Mojosongo II, SMP N 7 Surakarta, SMA N 5 Surakarta terima kasih atas ilmu yang diajarkan.

24. Teman S3 BK angkatan 2011 terima kasih untuk bantuan dan kerjasama yang baik di kampus UPI.
25. Terima kasih untuk penulis buku yang ada di daftar pustaka yang memberikan bantuan secara tidak langsung dalam penyelesaian disertasi ini.
26. Alm.Ibu Sumarni terima kasih untuk senyuman terakhir yang mengingatkan penulis agar menyelesaikan kuliah dengan rizki yang halal.
27. Bapak (Bapak Wasidi), kakak (Mas.Soleh, Mbak Eno, Mas.Joko dan Mbak.Win), beserta seluruh keluarga, sahabat dan tetangga di Solo, Sragen, Wonogiri, Sukoharjo, Karanganyar, Semarang, Purwodadi, Ponorogo, Bandung, Jakarta, Bengkulu dan Jambi, terima kasih untuk doa yang diberikan agar penulis bisa berubah menjadi orang baik dan dukungan dalam penyelesaian studi S3 Bimbingan dan Konseling.
28. Hafid, Zidhan, Mutiara, Aqila, Aziz, Ridho terima kasih sudah menjadi anak-anak yang baik dan bahagia.
29. Teman SD, SMP, SMA, S1 dan S2 di UNS, terima kasih untuk doa dan dukungan dalam penyelesaian studi S3 Bimbingan dan Konseling.
30. Seluruh teman pengajar dan pegawai di SD Muhammadiyah PK Kotta Barat Surakarta, terima kasih untuk doa dan dukungan dalam penyelesaian studi S3 Bimbingan dan Konseling.
31. Bu. Menik, Nana, Pak Totong, beserta seluruh dosen dan pegawai di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, untuk doa dan dukungan dalam penyelesaian studi S3 Bimbingan dan Konseling.
32. Teman kos (Teh. Rasmi, Mis, Novi, Carni, Dewi, Marwah dan yang lain) untuk doa dan dukungan dalam penyelesaian studi S3 Bimbingan dan Konseling.

## ABSTRAK

Siti Hajar.(2016). Pengaruh Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap Motivasi Berprestasi Olahraga. Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.

Tujuan penelitian ini untuk menemukan model Konseling Singkat berbasis Solusi yang berpengaruh meningkatkan motivasi berprestasi olahraga di Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jawa Tengah. Penelitian menggunakan metode penelitian dan pengembangan melalui pendekatan kualitatif-kuantitatif (*Sequential Exploratory Design*). Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga berusia 18-22 tahun top skor prestasi di Jawa Tengah sebagai populasi. Teknik pengumpulan data adalah angket motivasi berprestasi olahraga. Hasil temuan penelitian yang pertama sebelum intervensi konseling mendeskripsikan motivasi berprestasi olahraga di Jawa Tengah termasuk kategori sedang, indikator penyebab menurunnya motivasi berprestasi olahraga yaitu tugas dengan dampak positif (terinspirasi), menikmati aktivitas, menghindari ketakutan kegagalan, mengambil resiko dalam tingkat sedang atau moderat. Kedua, ada perbedaan profil motivasi berprestasi olahraga di Jawa Tengah berdasarkan tingkat pencapaian prestasi sebelum intervensi konseling. Ketiga, model Konseling Singkat Berbasis Solusi tervalidasi pakar dengan kecermatan kesepakan pada kategori baik (*good*) yaitu 0,643. Keempat, Konseling Singkat Berbasis Solusi efektif meningkatkan motivasi berprestasi olahraga, dirinci : (a) peningkatan indikator motivasi berprestasi olahraga setelah intervensi; (b) model Konseling Singkat Berbasis Solusi efektif meningkatkan motivasi berprestasi olahraga di Jawa Tengah sebesar 30,49 %; (c) Konseling Singkat Berbasis Solusi berpengaruh terhadap motivasi berprestasi olahraga terbukti secara empiris  $F_{hitung} 36,342 > F_{tabel} 3,955$  dimana hasil probabilitas  $0,000 < 0,05$ ; tidak terdapat interaksi pengaruh Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga ditinjau dari kategori motivasi berprestasi olahraga, tingkat pencapaian prestasi dan cabang olahraga dengan  $F_{hitung} 1,287 > F_{tabel} 3,955$  dimana hasil probabilitas  $0,262 > 0,05$  secara empiris efek utama pada kategori motivasi berprestasi olahraga. Rekomendasi untuk konselor pendidikan dengan spesialisasi konselor olahraga agar mampu mengadopsi model intervensi konseling dan berkolaborasi dengan program pembinaan prestasi olahraga.

Kata kunci: Konseling Singkat Berbasis Solusi, motivasi berprestasi olahraga, efektif,

## ABSTRACT

Siti Hajar. (2016). The Effects of Solution-Focused Brief Counseling on Sport Achievement Motivation. The School of Postgraduate Studies of Universitas Pendidikan Indonesia.

The research aims to find a model of Solution-Focused Brief Counseling that can affect and increase sport achievement motivation at the Sport Coaching Education in Central Java. It adopted research and development method through qualitative-quantitative approach (Sequential Exploratory Design). Sport Coaching Education students aged 18-22 years old top score achievement in Central Java as the population. The method of data collection is sport achievement motivation questioner. The findings show that: First, before the intervention/counseling, the sport achievement motivation in Central Java could be categorized as moderate, with indicators of the decreasing sport achievement motivation such as assignment with positive impact (inspired), enjoying activities (enjoyment), avoiding fear of failure, and taking risks at the moderate level. Secondly, there was a difference in the profile of sport achievement motivation in West Java before and after counseling focused on achievements levels. Thirdly, the Solution-Focused Brief Counseling model was validated by experts with the level of agreement at the category of good, namely 0.643. Fourthly, Solution-Focused Brief Counseling model effective to increase Sport Achievement Motivation, be evidenced (a) Improvement of indicators sport achievement motivation after intervention; (b) The Solution Focused Brief Counseling model was effective in increasing the sport achievement motivation in Central Java model for 30.49 %; (c) The Solution Focused Brief Counseling had an effect on sport achievement motivation as empirically proven by the probability value of  $0.000 < 0.05$ , where  $F_{obs} 36.342 > F_{critical} 3.955$ ; (d) There was no interaction between the Solution Focused Brief Counseling and sport achievement motivation in terms of the category of sport achievement motivation, achievement levels, and sport type, with a probability value of  $0.262 > 0.05$ , where  $F_{obs} 1.287 > F_{critical} 3.955$ , which means that empirically the main effect was on the category of sport achievement motivation. It is recommended that education counselors specialized in sports be able to adopt the counseling/ intervention model and collaborate with the program of sport achievement development.

Keywords: Solution-Focused Brief Counseling, sport achievement motivation, effectiveness, sport counseling

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan .....	ii
Halaman Pernyataan.....	iii
Ucapan Terima Kasih.....	iv
Abstrak .....	vii
Abstract .....	viii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran .....	xvi
BAB I Pendahuluan .....	1
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Identifikasi dan Perumusan Masalah Penelitian.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	13
D. Manfaat Penelitian.....	14
E. Sistematika Penelitian.....	15
BAB II Konsep Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Olahraga .....	17
A. Konseling Singkat Berbasis Solusi ( <i>Solution Focused Brief Counseling</i> ).	
1. Sejarah Lahirnya Psikologi Olahraga, Konseling Olahraga dan Konseling Singkat Berbasis Solusi dalam Bidang Olahraga .....	17
2. Pengertian Konseling Singkat “ <i>Brief Counseling</i> ” dalam Bidang Olahraga .....	23
3. Efektivitas Intervensi Konseling Olahraga .....	26
4. Asumsi Konseling Singkat Berbasis Solusi dalam Bidang Olahraga ....	27
5. Prinsip-prinsip Inti Konseling Singkat Berbasis Solusi dalam Bidang Olahraga .....	29
6. Fungsi Konselor sebagai Fasilitator pada Pelaksana Intervensi Konseling	

Singkat Berbasis Solusi.....	31
7. Tahapan dalam langkah Konseling Singkat Berbasis Solusi .....	32
8. Teknik-teknik dalam Konseling Singkat Berbasis Solusi dalam Olahraga .....	35
9. Konseling Singkat Berbasis Solusi dalam <i>setting</i> Konseling Kelompok dalam olahraga .....	37
B. Motivasi Berprestasi Olahraga ( <i>Sport-Achievement Motivation</i> ).....	39
1. Sejarah Lahirnya Teori Motivasi Berprestasi Olahraga.....	39
a. Pendekatan Klasik ( <i>classic approaches</i> ).....	41
b. Pendekatan Kontemporer ( <i>contemporer approaches</i> ).....	44
2. Pedoman Membangun Motivasi dalam Bidang Olahraga .....	47
3. Pendekatan untuk Motivasi dalam Bidang Olahraga .....	49
4. Faktor motivasi berprestasi .....	50
5. Pandangan Motivasi Berprestasi Olahraga berdasarkan Usia.....	51
6. Aspek Motivasi Berprestasi Olahraga.....	52
a. Tujuan Penguasaan ( <i>mastery goals</i> ) .....	53
b. Tujuan Penampilan ( <i>performance goals</i> ) .....	56
C. Penelitian yang Relevan .....	58
D. Kerangka Pemikiran.....	65
E. Hipotesis Penelitian .....	70
BAB III Metode Penelitian .....	75
A. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	75
B. Tempat, Populasi dan Sampel Penelitian .....	75
C. Variabel Penelitian .....	78
D. Definisi Operasional.....	78
E. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	79
F. Tehnik Analisis Data.....	89
G. Prosedur Penelitian.....	92

BAB IV Hasil dan Pembahasan .....	95
A. Motivasi Berprestasi Olahraga ( <i>sport-achievement motivation</i> )	
Di Jawa Tengah.....	95
1. Temuan Penelitian.....	95
2. Pembahasan.....	100
B. Profil motivasi berprestasi olahraga di Jawa Tengah berdasarkan Tingkat Pencapaian Prestasi, Jenis Kelamin dan Cabang Olahraga.....	105
1. Temuan Penelitian.....	105
2. Pembahasan.....	112
C. Pengembangan Model Konseling Singkat Berbasis Solusi.....	114
1. Temuan Penelitian.....	114
2. Pembahasan.....	122
D. Efektivitas Model Konseling Singkat Berbasis Solusi Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Olahraga.....	127
1. Temuan Penelitian.....	128
2. Pembahasan.....	181
H. Keunggulan dan Keterbatasan Penelitian.....	190
 BAB V Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi.....	 193
A. Kesimpulan .....	193
B. Implikasi.....	195
C. Rekomendasi .....	196
 Daftar Pustaka .....	 199
Lampiran .....	213

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Konselor Olahraga dan Psikolog Olahraga.....	20
Tabel 2.2	Umur-umur permulaan berolahraga, spesialisasi dan prestasi top (top skor prestasi) .....	52
Tabel 3.1	Populasi Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Jawa Tengah.....	76
Tabel 3.2	Matriks Kisi-Kisi dan Instrumen variabel motivasi berprestasi olahraga ( <i>sport-achievement motivation</i> ) .....	80
Tabel 3.3	Responden <i>try out</i> Instrumen Penelitian .....	87
Tabel 3.4	Reliabilitas Instrumen .....	87
Tabel 3.5	Perbedaan Tipe Data Likert dan Skala Data Likert .....	88
Tabel 3.6	Kategori skor angket motivasi berprestasi olahraga .....	88
Tabel 3.7	Kategori N Gain .....	91
Tabel 3.8	Kelompok Penelitian.....	92
Tabel 4.1	Motivasi berprestasi olahraga ( <i>Sport-Achievement Motivation</i> ) oleh Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Jawa Tengah.....	96
Tabel 4.2	Uji <i>Anova One Way</i> .....	111
Tabel 4.3	Masukan Keenam <i>expert judgement</i> .....	121
Tabel 4.4	Lokasi Penelitian dan Sumber Data .....	131
Tabel 4.5	Waktu dan Tempat Sesi Konseling I.....	132
Tabel 4.6	Mahasiswa atlet (Konseli) di Sesi I Konseling Singkat Berbasis Solusi.....	134
Tabel 4.7	Sesi Konseling I Hasil Motivasi Berprestasi Olahraga n = 46 konseli (lampiran 19) .....	138
Tabel 4.8	Penafsiran Hasil Sesi Konseling I.....	139
Tabel 4.9	Sesi IV Hasil Post Test Motivasi Berprestasi Olahraga n= 46 konseli (lampiran 19).....	159
Tabel 4.10	Peningkatan Aspek Tujuan Penguasaan ( <i>mastery goals</i> ) .....	160
Tabel 4.11	Peningkatan Aspek Tujuan Penampilan ( <i>performance goals</i> ).....	163
Tabel 4.12	Uji <i>Paired Samples t Test</i> Kelompok Eksperimen .....	169
Tabel 4.13	Uji <i>Paired Samples t Test</i> Cabang Olahraga.....	170

Tabel 4.14	N Gain setiap aspek, sub aspek dan indikator motivasi berprestasi olahraga pada Kelompok Eksperimen ( <i>pre-post test</i> ).....	172
Tabel 4.15	Deskripsi Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen vs Kelompok Kontrol .....	174
Tabel 4.16	N Gain setiap aspek, sub aspek dan indikator motivasi berprestasi olahraga pada Kelompok Eksperimen vs Kelompok Kontrol.....	175
Tabel 4.17	Uji Anova Pengaruh Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap Motivasi berprestasi olahraga (Aspek, Sub aspek dan Indikator).	177
Tabel 4.18	Deskripsi Statistika .....	178
Tabel 4.19	<i>Test of Between-Subjects Effects</i> .....	180
Tabel 4.20	Rangkuman Uji Statistika Efektivitas Model Konseling .....	185
Tabel 4.21	Kesimpulan Karakteristik Parameter .....	187

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pendekatan Teori Motivasi Berprestasi Olahraga dalam Jarvis, Matt (2006), Stevenson J Sarah (2011) .....	40
Gambar 2.2 Kerangka Tujuan Berprestasi Elliot A.J & H.A McGregor (2001) dalam Stevenson.J.Sarah (2011,hlm.12) .....	53
Gambar 2.3 Kerangka Pemikiran .....	70
Gambar 3.1 Tehnik Pengambilan Sampel Penelitian.....	70
Gambar 3.2 Prosedur Penelitian.....	94
Gambar 4.1 Diagram Perbandingan Skor Motivasi Berprestasi Olahraga pada Pencapaian Aspek <i>Mastery Goals</i> dan <i>Performance Goals</i> .....	97
Gambar 4.2 Motivasi Berprestasi Olahraga Setiap Indikator .....	100
Gambar 4.3 Motivasi Berprestasi Olahraga berdasarkan Tingkat Pencapaian Prestasi di Jawa Tengah .....	106
Gambar 4.4 Motivasi Berprestasi Olahraga berdasarkan Jenis Kelamin di Jawa Tengah.....	109
Gambar 4.5 Motivasi Berprestasi Olahraga berdasarkan Cabang Olahraga di Jawa Tengah.....	110
Gambar 4.6 Sesi I Deskripsi Motivasi Berprestasi Olahraga pada Cabang Olahraga basket dilakukan setelah pembinaan prestasi selesai .	138
Gambar 4.7a Sesi II Pengembangan Tujuan “SMART” langkah menceritakan pengalaman meraih kemenangan dalam bertanding dilakukan disela-sela waktu latihan pembinaan prestasi cricket persiapan PRA PON 2016.....	144
Gambar 4.7b Sesi II Pengembangan Tujuan ‘SMART’ langkah mengenal kekuatan atau kelebihan diri konseli serta menceritakan strategi dalam meraih kemenangan dilakukan disela-sela waktu latihan pembinaan <i>softball</i> .....	145
Gambar 4.8 Contoh Evaluasi Sesi II “Lembar <i>Scaling</i> ” .....	146
Gambar 4.9a Sesi III Menggali Temuan Pengecualian ‘ <i>Finding Exceptions</i> ’ langkah menceritakan kekuatan atlet idola dilakukan disela-sela waktu latihan pembinaan basket, bola voli .....	151

Gambar 4.9b Sesi III Menggali Temuan Pengecualian ‘ <i>Finding Exceptions</i> ’ langkah mengeksplorasi diri dilakukan disela-sela waktu latihan pembinaan Basket, Bola Voli.....	151
Gambar 4.10 Contoh Evaluasi Sesi III :Eksplorasi Temuan Pengecualian” ...	153
Gambar 4.11 Sesi IV Umpan Balik.....	158
Gambar 4.12 Contoh Evaluasi Sesi IV “Lembar Target Prestasi”.....	158
Gambar 4.13 Rata-rata Motivasi Berprestasi Olahraga pada Kelompok Eksperimen vs Kelompok Kontrol.....	167

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	SK Pembimbing .....	213
Lampiran 2	Surat Keterangan Penelitian, Try Out dan Studi Pendahuluan...	215
Lampiran 3	Uji Keterbacaan Instrumen .....	217
Lampiran 4	Surat Dan Hasil Validasi Instrumen .....	219
Lampiran 5	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	222
Lampiran 6	Perhitungan Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	233
Lampiran 7	Instrumen Penelitian setelah Tervalidasi dan Teruji.....	238
Lampiran 8	Validasi Model.....	242
Lampiran 9	Koefisien Cohen's Kappa Model Konseling .....	248
Lampiran 10	Model yang Tervalidasi .....	258
Lampiran 11	Panduan Konseling Singkat Berbasis Solusi .....	266
Lampiran 12	Hasil Studi Pendahuluan (Skor Mentah) .....	283
Lampiran 13	Data Skor Motivasi Berprestasi Olahraga Jawa Tengah .....	295
Lampiran 14	Uji Hubungan Motivasi Berprestasi Olahraga dengan Aspek, Sub Aspek serta Indikator .....	298
Lampiran 15	Ilustrasi Hubungan Motivasi berprestasi olahraga dengan Aspek, Sub Aspek dan Indikator .....	304
Lampiran 16	Top Skor Prestasi .....	305
Lampiran 17	Dasar Pendukung Pemilihan Konseli (Anggota kelompok dalam pelaksanaan konseling) .....	306
Lampiran 18	Identitas Responden Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	312
Lampiran 19	Hasil Evaluasi Pelaksanaan Konseling SFBC .....	317
Lampiran 20	Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	325
Lampiran 21	Gambaran Motivasi Berprestasi Olahraga Kelompok Eksperimen Vs Kelompok Kontrol .....	330
Lampiran 22	Uji Prasyarat Analisis Normalitas.....	335
Lampiran 23	Uji Prasyarat Analisis Homogenitas .....	337
Lampiran 24	<i>Paired Samples t Test (Pre-Post Test Eksperimen Group)</i> .....	339
Lampiran 25	<i>Independent Samples t Test (Eksperimen Group Vs Control Group)</i> .....	340

Lampiran 26 N Gain ( <i>Eksperimen Group</i> ).....	341
Lampiran 27 N Gain (( <i>Eksperimen Group Vs Control Group</i> )).....	363
Lampiran 28 <i>Effect Size</i> .....	364
Lampiran 29 Pengaruh Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap Motivasi Berprestasi Olahraga ( <i>Anova One Way</i> ) pada setiap Aspek, Sub Aspek serta Indikator Motivasi Berprestasi Olahraga .....	369
Lampiran 30 Uji anova satu jalur pada cabang olahraga .....	371
Lampiran 31 Uji F (anova) berdasarkan kelompok dan cabang olahraga.....	374
Lampiran 32 Interaksi Pengaruh .....	376
Lampiran 33 Bukti empiris pelaksanaan konseling dengan efek utama kategori motivasi berprestasi olahraga.....	377
Lampiran 34 Pengujian Ujian Disertasi .....	383

## BAB I PENDAHULUAN

Pada bab I berisi pemaparan latar belakang, identifikasi masalah dan perumusan masalah, tujuan, manfaat dan sistematika dalam penelitian.

### A. Latar belakang Penelitian

Peringkat juara Olimpiade Rio de Janeiro 2016 pada 5–21 Agustus 2016 yang diselenggarakan negara Brasil yaitu Amerika Serikat (Juara I), Britania Raya (Juara II), Republik Rakyat China (RRC) peraih Juara III, dan Indonesia berada di urutan ke 46. Posisi tiga besar pada Olimpiade London 2012 pada 27 Juli–12 Agustus 2012 yaitu Amerika Serikat (Juara I), Republik Rakyat China (RRC) peraih Juara II, Britania Raya (Juara III), dan Indonesia berada di urutan ke 63. ([www.google.com](http://www.google.com)) Ketiga negara yang menduduki peringkat teratas dalam peraih medali Olimpiade 2012 dan Olimpiade 2016 adalah negara berlatar belakang sejarah sebagai negara pengembang ilmu psikologi olahraga. Sejarah perkembangan psikologi olahraga diawali oleh peneliti dari Amerika Serikat dan Britania Raya (Benua Eropa). Sedangkan Republik Rakyat China (RRC) pada tahun 1900an sebagai negara yang konsisten memperhatikan peranan penting ilmu psikologi olahraga bagi atlet. Di Indonesia sendiri pemberian layanan psikologi atlet tercatat dipelopori dan pertama kali dilakukan oleh psikolog Gunarsa, Singgih D sejak tahun 1967 pada cabang olahraga bulu tangkis.

Posisi Indonesia di peringkat ke 46 dari 206 negara peserta Olimpiade Rio de Janeiro mengalami peningkatan dari peringkat 63 Olimpiade London. Peningkatan prestasi olahraga tersebut tentu saja masih membutuhkan persiapan dan perbaikan untuk menghadapi kompetisi olahraga baik di tingkat nasional maupun tingkat internasional pada masa mendatang. Perlu adanya dukungan dalam mencari solusi berbagai permasalahan menjadi penyebab belum tercapainya prestasi olahraga secara maksimal, baik dari sisi fisik dan psikologis. Pembinaan prestasi olahraga yang dilakukan saat ini lebih difokuskan pada latihan fisik namun dari sisi psikologis yang menguatkan mental atlet belum menjadi skala prioritas. Pemberian bantuan pada sisi psikologis dapat dilakukan selain pelatih oleh

psikolog olahraga, konselor pendidikan/ sekolah berspesialisasi konseling olahraga.

Mengutip Gunarsa (2008, hlm. 20) “kesadaran pentingnya faktor psikologis, tidak disertai tersedianya tenaga khusus yang mempelajari bidang baru (psikologi olahraga) secara formal”. Senada dengan pernyataan tersebut kenyataan di lapangan terbatasnya ahli psikologi olahraga dimana kondisi tahun 2016 saat ini hanya terdapat 2 guru besar keolahragaan di Indonesia dengan kepakaran bidang psikologi olahraga, pertama adalah Danu Hoedaya (UPI Bandung) dan guru besar kedua adalah Eddy Marhaeni (UNP). ([www.abkori.blogspot.co.id](http://www.abkori.blogspot.co.id)) Mengingat pentingnya faktor psikologis khususnya pada latihan mental dalam program pembinaan prestasi olahraga semoga menjadi perhatian penyelenggara pendidikan formal agar di masa mendatang tenaga khusus yang menangani kebutuhan psikologi atlet dapat terpenuhi.

Konseling merupakan proses pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli atau orang yang membutuhkan bantuan dalam memahami potensi diri. Konseling olahraga (*sports counseling*) bagian dari psikologi olahraga (*sports psychology*). Akan tetapi ada pandangan kontras diantara makna konseling olahraga dan psikologi olahraga dimana konseling olahraga lebih berfokus pada pengembangan individu terkait masalah personal dan masalah penampilan berolahraga. Perbedaan di antara konselor olahraga dan psikolog olahraga adalah konselor olahraga sebagai spesialisasi khusus yang dimiliki konselor pendidikan untuk menangani atlet pada jenjang pendidikan formal sedangkan psikolog olahraga pada atlet profesional di klub olahraga profesional. Perbedaan ini menurut Hinkle.J.S (1996, hlm.1) konseling olahraga yang dilakukan konselor pendidikan berupa bantuan untuk membantu mahasiswa atlet sedangkan yang dilakukan oleh psikolog olahraga yaitu memegang peranan sebagai psikolog atlet pada atlet profesional atau di luar lingkungan pendidikan formal. Hubungan di antara konseli (mahasiswa atlet) dan konselor olahraga pada pendidikan formal atau atlet dan psikolog olahraga dalam olahraga profesional digambarkan mirip dengan hubungan konseli dan konselor di luar bidang olahraga. (Pepitas,A.J, et.al (1999) dalam Kerr,H.J, 2001, hlm.xii).

Konselor berperan sebagai fasilitator atau penghubung bagi konseli untuk menemukan solusi menghadapi berbagai kendala menurunnya motivasi berprestasi olahraga pada proses intervensi konseling. Konselor olahraga memiliki peranan untuk menjalin kerjasama dan meyerahkan kasus (*referral*) pada psikolog olahraga apabila mahasiswa atlet yang konselor olahraga bina mengalami peningkatan dalam pencapaian prestasi khususnya setelah terjadi peralihan menjadi atlet profesional yang lulus dari pendidikan formal. Pengalih tangan kasus (*referral*) sering juga dilakukan oleh konselor olahraga kepada psikolog olahraga atau psikiater bila menghadapi kasus berat atau membutuhkan penanganan lebih lanjut. Hinkle, J.S (1996) menyatakan konselor dalam konseling olahraga memiliki peran penting untuk mengurangi stres, kecemasan serta mengatasi ketakutan kegagalan dan harapan kesuksesan. Pendapat tentang pentingnya intervensi konseling untuk mahasiswa atlet bagi kesuksesan mereka di bidang akademik dan berprestasi olahraga didukung oleh Broughton, E (2001, hlm. 2). Beberapa masalah lain yang menghambat kesuksesan meraih prestasi olahraga sehingga membutuhkan intervensi konseling olahraga menurut Pinkerton et.al (1989) dalam Broughton, E (2001, hlm. 9) yaitu konflik identitas, harapan kesuksesan atau ketakutan kegagalan, isolasi sosial, penampilan olahraga yang buruk, masalah akademik, masalah narkoba atau alkohol, berhubungan dengan penyebab masalah, hubungan interpersonal dan cedera olahraga.

Sebagian permasalahan olahraga yang teridentifikasi saat ini sebagai penyebab belum maksimalnya pencapaian prestasi olahraga, antara lain : dari dalam diri atlet yaitu fisik dan psikologis seperti masalah fisik (kebugaran fisik menurun ketika mendekati pertandingan, cedera fisik yang tidak tertangani sampai tuntas, kondisi fisik atlet yang belum sesuai mengikuti periodisasi pembinaan prestasi, masalah fisik lain) dan masalah psikologis (kecemasan bertanding, percaya diri berlebihan, menurunnya motivasi berprestasi, masalah psikologis lain). Di luar diri atlet seperti pelatih, belum adanya tempat latihan dan sewa lapangan yang mahal, keterbatasan peralatan olahraga yang terstandar dll. Permasalahan yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain tentulah perlu menjadi perhatian dalam persiapan program pembinaan prestasi.

Latihan fisik dan psikologis secara berimbang dibutuhkan untuk mencapai prestasi olahraga yang maksimal. Kurangnya perhatian pada psikologis atlet berakibat permasalahan psikologis yang tidak terselesaikan secara tuntas. Salah satu permasalahan penting dari sisi psikologis atlet yang perlu ditangani dalam mempersiapkan atlet berprestasi berhubungan dengan motivasi berprestasi olahraga. Penyebab menurunnya motivasi berprestasi olahraga yaitu ketakutan melakukan kesalahan penyebab kegagalan dan hambatan dalam meraih kesuksesan, munculnya kecemasan bertanding (*competitive anxiety*), ego yang berlebihan, ketakutan akan timbulnya cedera atau cacat fisik akibat lawan dipertandingan, kekurangan informasi kemampuan lawan, dominasi dan tekanan pelatih, penguasaan kompetensi diri yang belum maksimal, ragu-ragu, ketidaknyamanan dalam mengerjakan tugas, kritik, dan kecaman dari pihak lawan, khususnya dari suporter/ penonton yang mendukung lawan.

Penyebab menurunnya motivasi berprestasi dalam bidang olahraga dapat terlihat dari situasi dan kondisi berkompetisi (bersifat persaingan dimana kompetisi sebagai inti dari situasi yang merangsang munculnya dorongan dalam meraih prestasi olahraga). Suasana kompetisi yang dimulai dari proses latihan sampai dengan kompetisi olahraga yang sesungguhnya, dapat dijadikan tolak ukur pencapaian prestasi. Penelitian tentang motivasi berprestasi olahraga oleh Kumar, R & Deepla, K (2011, hlm. 28) "*Achievement Motivation defined as the need to perform well or the striving success as the need to perform well or the striving for success and evidenced by persistence and effort to achieve high performance in sports ...*". Pencapaian motivasi didefinisikan Kumar, R & Deepla, K (2011) sebagai kebutuhan untuk berjuang dan berusaha dengan baik meraih keberhasilan atau kesuksesan, hal ini diwujudkan melalui ketekunan dan usaha mencapai penampilan tinggi dalam olahraga. Pencapaian motivasi adalah keinginan untuk unggul dalam tugas. Motivasi berprestasi olahraga menekankan pada pencapaian personal bukan sebatas imbalan atas kesuksesan. Seseorang akan berjuang meraih kemenangan dalam pertandingan sebagai pencapaian personal.

Salah satu contoh bahaya kasus atlet berprestasi dengan mengedepankan imbalan atas kesuksesan meraih prestasi olahraga bukan pada pencapaian personal. Berita [www.semarangpos.com](http://www.semarangpos.com) 30-08-2016 "Janji Jadi PNS Tak

Ditepati, atlet cabor “X” jadi pencuri motor dan begal sadis. Kasus atlet peraih 12 medali yang pernah mewakili Indonesia meraih prestasi pada ajang nasional dan international merasakan sakit hati disebabkan merasa ditelantarkan dan tidak diangkat menjadi PNS. Dari sinilah perlu adanya usaha pencegahan melalui peran aktif dari pelatih dan pihak lain (psikolog olahraga dan konselor pendidikan berspesialisasi konseling olahraga) untuk mendampingi atlet selama program pembinaan prestasi olahraga. Penanaman dorongan dan arah perilaku dalam diri secara terus menerus bahwa prestasi sebagai pencapaian personal dalam diri untuk meraih target prestasi. Imbalan sebatas penghargaan yang diterima tidak boleh menjadi tujuan utama seorang atlet dalam meraih prestasi olahraga. Kasus di atas bisa menjadi bahan pembelajaran dan dapat dicegah apabila sejak awal atlet didampingi serta diberikan pemahaman oleh pelatih dan pihak lain dimana imbalan dan janji diangkat PNS sebagai penghargaan yang seharusnya diperjuangkan, misalnya atlet tetap mempersiapkan diri dengan melanjutkan studi setelah lulus SMA yaitu masuk perguruan tinggi atau menginvestasikan hadiah kemenangan sebagai modal awal berwirausaha.

Motivasi berprestasi olahraga sebagai produk dari proses yang terencana dan berjangka baik jangka pendek dan jangka panjang secara kontinyu dalam paradigma sosial kognitif. Istilah Paradigma pertama kali dipakai oleh Kuhn, S.T (1962, hlm.10-11) dalam *The Structure of Scientific Revolutions*. Paradigma sebagai cara pandang manusia dalam melihat realitas sosial dengan proses inkuiri (memecahkan masalah secara sistematis melalui pendekatan ilmiah) yang menghasilkan pengetahuan secara khusus (spesifik). Paradigma sosial kognitif dari motivasi berprestasi olahraga menggambarkan dorongan dan arah perilaku dalam diri individu untuk berusaha mencapai prestasi yang ditargetkan (tujuan berprestasi) melalui proses dinamis dan berkelanjutan berdasarkan kompetensi diri (menguasai pengetahuan aktif/ bukan sekedar tahu namun mampu menerapkan ilmu sesuai dengan apa yang diketahui, ketrampilan dan teknik-teknik khusus dalam olahraga) dan kompetensi normatif (penampilan diri sesuai dengan norma yang berlaku dalam lingkungan olahraga yaitu *special populations*). Realitas sosial dalam lingkungan olahraga sebagai pengalaman yang membangun karakter atlet untuk berprestasi dengan mengedepankan sportifitas.

Beberapa pertimbangan memilih motivasi berprestasi berdasarkan pendapat Elliot (1999) dalam Conroy, E.D & Elliot, A.J (2004, hlm. 273), Stevenson J.S (2011) dalam penelitian di pembinaan prestasi olahraga. *Pertama*, mengukur kognitif (penguasaan kompetensi diri) dan penampilan (kompetensi berdasarkan keterlibatan atau kehadiran orang lain dibatasi norma yang berlaku dalam bidang olahraga/ sosial). Karakteristik utama motivasi berprestasi dalam Elliot yaitu interaksi kedua tujuan dalam pendekatan dan penghindaran (*approach and avoidance*) dan definisi kompetensi (*mastery and performance*). Motivasi pendekatan dan motivasi penghindaran terhadap tujuan berprestasi akan terlihat dari perilaku individu dalam mencapai prestasi. *Kedua*, motif dan tujuan untuk mencapai prestasi memiliki kekuatan untuk saling melengkapi dan membatasi. Motif sebagai daya gerak individu dalam memenuhi kebutuhan berprestasi memerlukan arahan dalam mencapai sesuatu yaitu tujuan berprestasi. *Ketiga*, menekankan pada proses pendidikan (*education*) dan kegiatan fisik (*physical activity*) sesuai dengan pembinaan prestasi olahraga. Dari sinilah pertimbangan memilih teori motivasi berprestasi model Elliot sebab teori ini memiliki kelebihan sangat aplikatif apabila diterapkan dalam pembinaan prestasi bidang olahraga.

Stevenson (2011, hlm.i) mendasarkan pandangan Elliot (1999) yaitu intervensi dalam motivasi berprestasi untuk mengadopsi tujuan positif berfokus pada iklim dan suasana penguasaan dan meningkatkan semangat berkompetensi untuk meraih harapan kesuksesan sekaligus menghindari diri dari rasa takut kegagalan. Motivasi berprestasi dalam konteks olahraga lebih ditekankan pada usaha mendekati kesuksesan (*HS or hope of success*) dengan menghindari ketakutan akan kegagalan (*FF or fear of failure*). Ketakutan akan kegagalan adalah penyebab yang paling sering muncul dalam kompetisi olahraga. Dari pandangan negatif (ketakutan kegagalan) maka bantuan yang dapat diberikan pada atlet adalah bagaimana merubah pandangan negatif tersebut ke dalam pandangan positif (mendekati harapan kesuksesan dan menghindari ketakutan kegagalan).

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 27-31 Oktober 2014 di Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jawa Tengah yaitu UTP Surakarta, UNS Surakarta dan Unnes Semarang sebanyak 356 mahasiswa usia 18-22 tahun (top skor prestasi). Rata-rata pencapaian motivasi berprestasi olahraga (*sport*

*achievement motivation*) di Jawa Tengah 3,49 dalam kategori sedang dan 51,1 % dari 356 mahasiswa berada pada kategori sedang atau (motivasi berprestasi olahraga < kategori kuat). Penafsiran dari kategori sedang dalam motivasi berprestasi olahraga adalah kurangnya dorongan dan arahan dalam diri individu untuk memenuhi kebutuhan berprestasi melalui tugas, belajar, berlatih dalam memperbaiki kompetensi diri (tujuan penguasaan) dan mencapai kompetensi normatif berdasarkan norma olahraga/ sosial) di suasana kompetisi olahraga.

Hasil studi pendahuluan dijabarkan dalam indikator penyebab menurunnya motivasi berprestasi olahraga yaitu indikator tugas dengan dampak positif (terinspirasi), indikator menikmati aktivitas atau *enjoyment* dan indikator ketakutan gagal, dan indikator mengambil resiko dengan tingkat sedang. Penafsiran setiap indikator sebagai berikut: indikator pertama yaitu indikator tugas dengan dampak positif (terinspirasi/ *inspired*) pada kategori lemah artinya individu belum memiliki dorongan dan arah perilaku dalam diri untuk mengambil inspirasi atau contoh positif dari atlet, pelatih atau orang lain yang menjadi idola dalam bidang olahraga. Inspirasi dibutuhkan individu untuk merubah pandangan negatif menjadi pandangan positif. Lemahnya indikator terinspirasi berarti individu sebatas memiliki atlet, pelatih dan orang lain dalam bidang olahraga yang menjadi idola tanpa mengambil contoh sisi positif dari mereka.

Indikator kedua yaitu menikmati aktivitas atau *enjoyment* berada pada kategori lemah artinya individu yang belum mengikuti aktivitas berlatih di pembinaan prestasi olahraga dengan menyeimbangkan dorongan dan arah perilaku dalam diri bersamaan dengan lingkungan untuk menciptakan suasana berlatih olahraga yang menyenangkan. Indikator ketiga yaitu indikator ketakutan kegagalan pada kategori sedang artinya individu kurang memiliki dorongan dan arah perilaku dalam diri untuk menghindari ketakutan terhadap obyek yang sebenarnya tidak ada (irasional). Indikator keempat yaitu indikator mengambil resiko dalam tingkat sedang artinya individu kurang memiliki dorongan dan arah perilaku di luar diri untuk memilih resiko pengambilan keputusan yang seimbang dengan kekuatan atau kelebihan yang dimiliki dalam meraih tujuan berprestasi.

Perilaku berprestasi yang terbangun dalam struktur motivasi dari sisi afektif (ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai) terlihat dari penghindaran ketakutan

kegagalan bukan sebatas kecemasan. Dari sini perlu dipahami bahwa ketakutan dan kecemasan adalah dua hal yang berbeda. Ketakutan terjadi pada proses yang irasional atau obyek yang sebenarnya tidak ada. Namun kecemasan terjadi secara rasional atau objek yang menyebabkan kecemasan ada dan pasti. Menghadapi individu dalam bidang olahraga yang mengalami ketakutan dan kecemasan, khususnya bagi individu yang tidak mampu menghilangkan emosi negatif secara sendirian, tentu saja akan memerlukan bantuan orang lain.

Selain pelatih, orang lain yang dapat memberikan bantuan tepat adalah konselor pendidikan berspesialisasi konseling olahraga atau psikolog olahraga sesuai dengan awal permasalahan dan situasi dimana kasus tersebut terjadi apakah di lingkungan pendidikan formal atau di luar pendidikan formal seperti klub olahraga atau tempat pembinaan atlet profesional. Keterbatasan jumlah konselor dan psikolog dalam bidang olahraga belum mampu memenuhi pentingnya menangani kebutuhan psikologis atlet. Peran psikolog olahraga dan konselor pendidikan/ konselor sekolah sangat dibutuhkan atlet untuk menemukan solusi yang tepat dari permasalahan yang sedang dihadapi. Penelitian ini mengambil *setting* di Pendidikan Kepelatihan Olahraga sehingga konseli yang dimaksud adalah mahasiswa-atlet beserta mahasiswa non atlet dan pemberi bantuan intervensi konseling dalam hal ini adalah individu yang terlibat dalam mata kuliah pembinaan prestasi olahraga disebut fasilitator.

Pelaksanaan konseling olahraga merupakan bantuan pendampingan oleh konselor olahraga agar mahasiswa atlet mendapatkan solusi mengatasi masalah dalam pencapaian prestasi. Rancangan model intervensi konseling olahraga harus mampu berkolaborasi dengan program pembinaan prestasi olahraga. Konselor olahraga seyogyanya mampu menjalin hubungan baik dengan atlet, orang tua dan pelatih olahraga. Namun pada kenyataannya belum banyak model intervensi konseling olahraga yang sesuai dengan program pembinaan prestasi olahraga. Terkadang jadwal intervensi konseling olahraga berbenturan dengan jadwal latihan di program pembinaan prestasi olahraga. Kondisi inilah yang mendesak untuk dirancang dan dikembangkannya model intervensi konseling olahraga yang bisa seiring dan sejalan dengan program pembinaan prestasi olahraga sesuai kebutuhan mahasiswa-atlet dan mahasiswa belum berprestasi (mahasiswa yang

mengikuti pertandingan akan tetapi belum pernah meraih kemenangan) di Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

Dari hasil prapenelitian di JPOK FKIP UTP Surakarta pada tanggal 29-30 November 2012 diperoleh data 75 % mahasiswa mengikuti pembinaan prestasi olahraga berdasarkan keikutsertaan atau mengikuti pilihan teman, sehingga permasalahan yang sering muncul antara lain menurunnya motivasi berprestasi mahasiswa, kompetensi tidak dikuasai dengan baik. Sebagai awal penyebab permasalahan pada pembinaan prestasi olahraga maka konselor olahraga dibutuhkan untuk memberikan pendampingan pada pemilihan cabang olahraga, membantu mahasiswa mengurangi ketakutan kegagalan agar mampu meraih prestasi olahraga. Kondisi fisik dan psikologis merupakan satu kesatuan yang berpengaruh dalam mencapai prestasi, hal ini berdasarkan pendapat pelatih dan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

Senada dengan pendapat di atas Reni Kusumowardhani (2009, hlm. 76) tentang pendampingan psikologis bagi atlet di Kabupaten Cilacap Jawa Tengah dan mendapatkan informasi dalam penelitiannya bersumber dari pandangan pelatih dan atlet pada sisi psikologis. Reni Kusumowardhani mengemukakan alasan dari atlet yaitu tidak ada waktu, belum terbiasa, tidak ada tuntutan pelatih dan tidak diintegrasikannya program latihan mental dengan latihan fisik; sedangkan dari pelatih sebagian besar menyadari faktor psikologis sangat berperan dalam pencapaian prestasi namun diperlukan cara yang instan selama latihan saja, 59 % pelatih berencana memasukkan latihan psikologi dalam program latihan sedangkan 41 % pelatih belum berencana memasukan ketrampilan psikologis dalam program latihan serta kurangnya pemahaman bahwa diperlukan proses pelatihan mental secara rutin dan terstruktur.

Gambaran karakteristik atlet seperti jenis kelamin, tingkat pencapaian prestasi serta cabang olahraga yang menjadi bakat khusus perlu dipertimbangan untuk mengidentifikasi motivasi berprestasi dalam pembinaan prestasi olahraga. Albadi, Sinulingga (2012, hlm. i) menyatakan hasil penelitian secara signifikan ditemukan perbedaan motivasi atlet dan non atlet, selain itu secara signifikan tidak ada perbedaan motivasi berprestasi dengan durasi lamanya latihan, perbedaan jenis kelamin baik pada atlet laki-laki dan atlet perempuan. Di dalam penelitian ini

secara signifikan tidak mengungkapkan adanya perbedaan motivasi berprestasi di antara 7 (tujuh) cabang olahraga.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka penelitian ini diharapkan menemukan model intervensi konseling olahraga yang sesuai dengan program pembinaan prestasi olahraga untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga di Jawa Tengah.

## B. Identifikasi dan Perumusan Masalah Penelitian

Hasil pra penelitian yang menggambarkan kondisi nyata di lapangan menjadi latar belakang masalah dalam penelitian yang membutuhkan identifikasi permasalahan secara lebih spesifik. Motivasi berprestasi olahraga berada pada kategori sedang menggambarkan kurangnya dorongan dan arah perilaku dalam diri individu untuk meraih tujuan berprestasi. Rancangan model intervensi konseling olahraga dibutuhkan untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga melalui pemberian bantuan yang memfokuskan pada indikator penyebab menurunnya motivasi berprestasi olahraga.

Intervensi konseling olahraga yang dirancang untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga tentu saja intervensi konseling yang mampu membangun dan mengkonstruksi diri individu bersamaan dengan pengalaman dalam berinteraksi sosial. Berbagai konseling dan psikoterapi yang sering dilakukan dalam bidang olahraga antara lain: *CBT*, *REBT*, *Solution Focused Therapy*, baik dilakukan melalui kelompok atau individu maka pemilihan konseling yang tepat adalah dengan mempertimbangan kondisi dan situasi konseli. Salah satu penelitian yang dilakukan Reni Kusumowardhani (2009, hlm.73,80-81) menyatakan bahwa psikologi olahraga dibutuhkan oleh atlet, program yang direkomendasikan selama turnamen, antara lain : teknik seperti sesi tunggal EMDR, satu sesi CBT atau SFT, dikombinasikan dalam praktek psikologis. Reni Kusumowardhani (2009) menjelaskan bahwa terapi solusi terfokus menjadi pilihan yang sangat ideal karena jenisnya yang merupakan terapi ringkas (*brief therapy*) dan memberikan penyelesaian secara cepat terhadap cara emosi dan kognitif atlet dalam menghadapi problem psikisnya yang muncul sebelum pertandingan. Terbatasnya penelitian terpublikasi yang mengungkap konseling olahraga dan psikologi

olahraga menunjukkan bahwa di Indonesia, ranah ini kurang mendapatkan perhatian.

Kelebihan intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi yang diterapkan dalam bidang olahraga yaitu pendapat Hoigaard, R, & Johansen, B (2004, hlm. 1), Murphy JJ (1997) dalam Jones,et.al (2009, hlm. 112), Sobhy,M & Cavallaro, M (2010, hlm. 2) dan Pepitas,A.J et.al (1999) dalam Siuta,C.R (2007, hlm. 1-2) mengungkapkan komponen inti dari konseling singkat berbasis solusi adalah konseling berbasis kekuatan atau kelebihan konseli. Konseli sebagai pribadi yang sehat dan unik. Konseling yang memandu konseli untuk berani mencoba. Intervensi konseling yang memfasilitasi perubahan dengan mengidentifikasi dan menerapkan solusi menghadapi masalah bukan mencari asal dan sifat masalah, bagaimana konseli bertahan dan cara mengatasi masalah. Konseling yang dapat dilakukan baik di dalam dan di luar seperti lapangan olahraga melalui proses pemberian intervensi sesuai kebutuhan konseli. Intervensi konseling yang memperhatikan waktu konseli yang terbatas. Konseling yang berorientasi tindakan dan berfokus saat ini. Intervensi konseling dimana konselor membangun hubungan dengan konseli melalui pemanfaatan waktu di sela-sela latihan, saat berada dalam kendaraan ketika akan menuju ke tempat pertandingan, di lobi hotel. Intervensi konseling dimana konselor harus berhasil menanamkan keyakinan dalam diri konseli untuk perubahan kecil membawa banyak cara untuk meraih keberhasilan. Penelitian tentang Konseling Singkat Berbasis Solusi diharapkan memberi solusi atas intervensi konseling yang sesuai dengan bidang olahraga.

Model konseling ini diharapkan dapat membantu mahasiswa atlet dalam menemukan potensi diri untuk meraih prestasi serta mendukung kemajuan pembangunan dalam bidang olahraga. Konseling Singkat Berbasis Solusi sebagai salah satu model konseling yang dapat diterapkan pada bidang olahraga memberikan dukungan positif pada mahasiswa atlet untuk meraih prestasi olahraga. Sebagai salah satu model konseling yang berkolaborasi dalam program pembinaan prestasi olahraga, Konseling Singkat Berbasis Solusi yang bersifat dinamis dan fleksibel dalam membantu konseli mengembalikan kondisi psikologisnya. Dryden & Feltham tahun 1992 (dalam Kerr,J .H, 2001, hlm. xii) *“it is assumed that most athlete counselling will take the form of what Dryden and*

*Feltham (1992) have termed 'brief counselling', which is any counselling that lasts from one session to a maximum of approximately twenty sessions'* Konseling singkat dalam olahraga sebagai bantuan untuk atlet atau bantuan intervensi konseling dalam bidang olahraga biasanya dilakukan pada 1 sampai maksimal 20 sesi.

Model intervensi konseling olahraga yang diperlukan adalah konseling yang memiliki karakteristik singkat dalam menemukan solusi untuk memecahkan permasalahan dalam pembinaan prestasi olah raga. Proses konseling yang membutuhkan waktu lama serta berada dalam tempat formal kurang menarik perhatian. Kebutuhan intervensi konseling yang bersifat dinamis, fleksibel, dan sejalan dengan program latihan pembinaan prestasi olahraga untuk meraih target prestasi secara efektif dan efisien. Konseling dapat dilakukan dimanapun mengikuti program pembinaan prestasi olahraga, bisa dilaksanakan di sela latihan baik sebelum, istirahat, sesudah maupun pendampingan ketika menghadapi pertandingan akan lebih diminati. Konselor olahraga membutuhkan berbagai penyesuaian dengan program pembinaan prestasi olahraga dan karakteristik konseli untuk melaksanakan proses konseling. Keberhasilan dalam meraih prestasi olahraga harus diperoleh dengan cara sportif, bukan menghalalkan berbagai cara..

Judul penelitian “Pengaruh Konseling Singkat Berbasis Solusi (*Solution-Focused Brief Counseling/SFBC*) terhadap Motivasi Berprestasi Olahraga”. Perumusan masalah penelitian adalah pertanyaan dalam penelitian yang ingin diketahui melalui penelitian empiris. Ada 4 perumusan masalah penelitian, yaitu:

1. Aspek apa yang mempengaruhi menurunnya motivasi berprestasi olahraga dalam mata kuliah pembinaan prestasi olah raga di Jawa Tengah?
2. Bagaimana profil motivasi berprestasi olahraga di Jawa Tengah berdasarkan tingkat pencapaian prestasi, jenis kelamin dan cabang olahraga?
3. Bagaimana bentuk model Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga?
4. Apakah intervensi model Konseling Singkat Berbasis Solusi terbukti efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga?

Optimalisasi mengukur efektivitas intervensi model Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga terlihat dari pelaksanaan

sesi konseling dan hasil konseling (peningkatan motivasi berprestasi olahraga) yang akan dirinci dalam 4 pertanyaan penelitian, berikut ini:

- (4a) Bagaimana peningkatan indikator yang menyebabkan menurunnya motivasi berprestasi olahraga dalam pelaksanaan motivasi berprestasi olahraga?
- (4b) Apakah terdapat perbedaan mean motivasi berprestasi olahraga pada kelompok eksperimen (kelompok intervensi model Konseling Singkat Berbasis Solusi) dan kelompok kontrol?
- (4c) Apakah terdapat pengaruh yang signifikan Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga?
- (4d) Apakah terdapat interaksi pengaruh yang signifikan antara Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga ditinjau dari kategori motivasi, tingkat pencapaian prestasi dan cabang olahraga?

### C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian berdasarkan perumusan masalah penelitian di atas, yaitu :

1. mengetahui aspek yang mempengaruhi menurunnya motivasi berprestasi olahraga dalam mata kuliah pembinaan prestasi olah raga.
2. mengetahui profil motivasi berprestasi olahraga di Jawa Tengah berdasarkan tingkat pencapaian prestasi, jenis kelamin dan cabang olahraga.
3. menemukan model Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga.
4. mengetahui efektivitas intervensi model Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga.

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui

- (4a) peningkatan indikator yang menyebabkan menurunnya motivasi berprestasi olahraga dalam pelaksanaan motivasi berprestasi olahraga?
- (4b) perbedaan mean motivasi berprestasi olahraga pada kelompok eksperimen (kelompok intervensi model Konseling Singkat Berbasis Solusi) dan kelompok kontrol.
- (4c) pengaruh yang signifikan Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga.

(4d) interaksi pengaruh yang signifikan antara Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga ditinjau dari kategori motivasi, tingkat pencapaian prestasi dan cabang olahraga.

#### D. Manfaat Penelitian

##### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini memberikan sumbangan kerangka dan model intervensi konseling yang efektif dan sesuai dengan pembinaan prestasi olahraga untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga pada mahasiswa atlet dan belum berprestasi (*non-athletes*) di Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Jawa Tengah.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Konselor Pendidikan berspesialisasi Konselor Olahraga (Konselor Atlet)

Melalui model intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi mampu mengambil gambaran kolaborasi antara konselor dengan pelatih pada mahasiswa-atlet dan belum berprestasi (*non-athletes*) di Pendidikan Kepelatihan Olahraga secara umum untuk memberikan arahan dan pendampingan dalam pembinaan prestasi olahraga.

###### b. Bagi Jurusan Psikologi Bimbingan dan Konseling

Jurusan Psikologi Bimbingan dan Konseling menambahkan kompetensi khusus pada lulusan sebagai konselor pendidikan berspesialisasi konselor olahraga yang mampu menerapkan dan mengintegrasikan psikologi olahraga dan konseling olahraga dalam *setting* program pembinaan prestasi olahraga.

###### c. Bagi Pelatih, Pembina di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Konseling Singkat Berbasis Solusi sebagai salah satu model konseling yang diharapkan dapat membantu konseli dalam pelaksanaan program pembinaan prestasi olahraga yang berjalan sesuai dengan tujuan terencana serta mampu meningkatkan motivasi berprestasi melalui berbagai solusi dalam mengatasi permasalahan dalam bidang olahraga.

- d. Bagi Mahasiswa S1 Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Mahasiswa-atlet dan belum berprestasi (*non-athletes*) S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga mampu merasakan manfaat intervensi konseling serta menjaga motivasi berprestasi olahraga dalam meraih prestasi secara akademik dan non akademik.
- e. Bagi Peneliti Lain  
Peneliti lain mampu menindaklanjuti dengan penelitian lanjutan yang berhubungan dengan konseling olahraga khususnya Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga serta variabel lain dalam bidang olahraga.

#### E. Sistematika Penelitian

Sistematika penulisan dalam disertasi ini terdiri dari lima bab. Pemaparan isi 5 bab tersebut yaitu Bab I Pendahuluan berisi latar belakang masalah, identifikasi dan perumusan masalah, tujuan, manfaat serta sistematika dalam penelitian. Bab II Konsep Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk meningkatkan Motivasi Berprestasi Olahraga yang berkaitan dengan variabel penelitian Konseling Singkat Berbasis Solusi, Motivasi Berprestasi Olahraga, penelitian yang relevan serta kerangka pemikiran sebagai gambaran sistematika penelitian yang didasari kajian teori, hipotesis penelitian sebagai jawaban sementara dalam penelitian.

Bab III Metodologi penelitian berisi pendekatan dan metode penelitian, tempat, populasi dan sampel penelitian, variabel penelitian, definisi operasional, pengembangan instrumen penelitian, teknik analisis data, prosedur penelitian. Bab IV Hasil penelitian dan pembahasan berisi studi pendahuluan aspek-aspek yang menyebabkan menurunnya motivasi berprestasi olahraga, profil motivasi berprestasi olahraga di Jawa Tengah berdasarkan tingkat pencapaian prestasi, jenis kelamin dan cabang olahraga, pengembangan model Konseling Singkat Berbasis Solusi, efektivitas model Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga, keunggulan dan keterbatasan penelitian. Bab V Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi, Kesimpulan berisi pemberian makna dan menafsirkan hasil analisis temuan dalam penelitian melalui uraian padat. Implikasi ditunjukkan untuk keterlibatan suatu hasil kesimpulan.

Rekomendasi ditujukan kepada pembuat kebijakan, pengguna hasil penelitian serta kepada peneliti berikutnya yang berminat melakukan penelitian selanjutnya.

## BAB II

### KONSEP KONSELING SINGKAT BERBASIS SOLUSI UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BERPRESTASI OLAHRAGA

Bab II sebagai landasan teoretis yang berisi konsep Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Olahraga yang berkaitan dengan variabel penelitian yaitu Konseling Singkat Berbasis Solusi (*Solution Focused Brief Counseling*), Motivasi Berprestasi Olahraga (*sport achievement motivation*), penelitian yang relevan, kerangka pemikiran sebagai gambaran sistematika penelitian yang didasari kajian teori serta hipotesis penelitian sebagai jawaban sementara dalam penelitian.

#### A. Konseling Singkat Berbasis Solusi (*Solution Focused Brief Counseling*)

Kajian teori tentang Konseling Singkat Berbasis Solusi sebagai dasar teori merancang model konseling yang sesuai dengan pembinaan prestasi olahraga. kajian teori terkait sejarah lahirnya psikologi olahraga, konseling olahraga dan Konseling Singkat Berbasis Solusi dalam bidang olahraga, pengertian Konseling Singkat “*brief counseling*” dalam bidang olahraga, efektivitas intervensi konseling olahraga, asumsi Konseling Singkat Berbasis Solusi dalam bidang olahraga, prinsip-prinsip inti Konseling Singkat Berbasis Solusi dalam bidang olahraga, fungsi konselor sebagai fasilitator pada pelaksana intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi dalam bidang olahraga, tahapan dalam langkah sesi Konseling Singkat Berbasis Singkat, teknik-teknik dalam Konseling Singkat Berbasis Solusi dan Konseling Singkat Berbasis Solusi dalam *setting* konseling kelompok.

#### 1. Sejarah Lahirnya Psikologi Olahraga, Konseling Olahraga dan Konseling Singkat Berbasis Solusi dalam bidang Olahraga

Sebelum sejarah lahirnya Konseling Singkat Berbasis Solusi dalam bidang olahraga dibahas terlebih dahulu, pembahasan diawali dari psikologi olahraga sebagai dasar teori apa dan mengapa konseling di bidang olahraga sebagai pendekatan atau hubungan antara konselor, konseli dalam proses konseling yang dibutuhkan dalam meningkatkan prestasi olahraga. Intervensi konseling olahraga belum begitu dikenal dan dikembangkan sebab hanya sedikit dari psikolog atau

konselor yang mendalami, memberikan perhatian dan menerapkan teori psikologi olahraga dan konseling olahraga, hal ini terlihat dari sedikitnya publikasi ilmiah yang dihasilkan dari penelitian psikologi olahraga dan konseling olahraga di Indonesia.

Psikologi olahraga diawali dari hasil investigasi Norman Triplett (1898) dalam penelitian *Dynamogenic Factors in Pacemaking and Competition* analisis Davis, S.F and Becker, A.H (1995, p. 366-375). Penelitian pada atlet balap sepeda dimana analisis deskriptif menyimpulkan pentingnya kehadiran dan peran orang lain yang memicu energi dalam diri seseorang dalam kompetisi. Akan tetapi Triplett dalam penelitian di masa depan tahun 1920an tidak melanjutkan lagi penelitian berkaitan dengan psikologi olahraga. Di tahun 1925 Coleman Griffith dalam Gould, D & Peak, S (1995) secara kontinyu melakukan penelitian psikologi olahraga, Coleman Griffith disebut bapak psikologi olahraga. Pengertian psikologi olahraga menurut *The European Federation of Sport Psychology (FEPSAC)* 1996 dalam Jarvis, Matt (2006, hlm 1-4) *Sport psychology is the study of the psychological basis, processes and effects of sport*. Psikologi olahraga sebagai ilmu yang mempelajari dasar psikologi, proses dan dampak psikologi di bidang olahraga. Ketiga tugas psikologi olahraga yaitu penelitian (*research*), pendidikan (*education*) dan aplikasi (*application*). Penelitian dimana psikologi olahraga memiliki peran sebagai dasar dalam menyelidiki setiap aspek psikologis baik teori maupun penerapan. Pendidikan dimana psikologi olahraga mengajarkan pada siswa, atlet dan para ahli terkait tentang karakteristik berhubungan dengan olahraga. Penerapan dimana psikologi olahraga dapat dijadikan dasar dalam melakukan penilaian dan intervensi masalah psikologis terkait dengan olahraga. Intervensi masalah psikologis dapat melibatkan konseling kelompok atau konseling individu.

Salah satu orientasi dalam konseling olahraga menurut Jarvis, Matt (2006, hlm. 7-8) yaitu orientasi humanistik dengan asumsi dasar berfokus pada pertumbuhan dan potensi manusia, contohnya: motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi sebagai tolak ukur dalam diri seseorang yang menggambarkan keinginan dengan kemampuan atau potensi di dalam diri. Potensi yang dimiliki seseorang terlihat dari pencapaian prestasi selama menekuni sebuah bidang, misalnya: bidang

olahraga maka potensi yang dimiliki individu terlihat dari prestasi olahraga yang telah diraih.

Layanan intervensi konseling olahraga berdasarkan Dosil, Joaquín (2006, hlm.70) *clinical/therapeutic or educational /instructional; preventive or remedial; brief contact or extended duration; focused on one issue or topic or a combination of issues, topics, themes (a program); provided in an office, a conference or class room, or in a sport setting*. Penjelasan dari layanan intervensi khusus yaitu intervensi konseling dalam psikologi olahraga yaitu (1) klinis /terapi atau pendidikan /pembelajaran. Psikologi olahraga menjadi dasar ilmu, proses dan dampak psikologi dalam memberikan pelayanan di bidang olahraga baik itu klinis atau pendidikan; (2) pencegahan atau perbaikan. Psikologi olahraga menjadi dasar ilmu, proses dan dampak psikologi untuk memberikan pencegahan dan perbaikan terhadap kondisi psikologis individu di bidang olahraga; (3) intervensi singkat atau lama sesuai durasi waktu. Psikologi olahraga menjadi dasar ilmu, proses dan dampak psikologi untuk memberikan intervensi secara singkat atau sesuai durasi waktu intervensi dalam membantu individu; (4) terfokus pada satu masalah atau topik atau kombinasi dari masalah, topik, tema (program). Psikologi olahraga menjadi dasar ilmu, proses dan dampak psikologi untuk mengatasi masalah atau mencari solusi berfokus pada satu atau kombinasi berbagai masalah, topik atau tema olahraga; (5) intervensi dapat dilakukan di dalam dan di luar ruangan, kelas dan dalam suasana olahraga. Psikologi olahraga menjadi dasar ilmu, proses dan dampak psikologi untuk tempat intervensi dilakukan baik itu di dalam atau di luar ruangan atau mengikuti suasana olahraga (sebelum, saat dan setelah latihan atau pertandingan).

NCAA (*National Collegiate Athletic Association*) tahun 1910 adalah organisasi awal yang memberikan layanan konseling olahraga di lingkungan perguruan tinggi USA dan Kanada. Dari layanan intervensi konseling yang dilakukan pada bidang olahraga menurut Hinkle.J.S,(1994,1996), Kerr H John (2001), Dosil, Joaquín (2006), Flowers,R (2007) maka perbedaan yang penting untuk diketahui sebelum melakukan intervensi konseling dalam bidang olahraga yaitu persamaan dan perbedaan konselor olahraga dan psikolog olahraga (tabel 2.2).

Tabel 2.1  
Konselor Olahraga dan Psikolog Olahraga

Keterangan	Konselor Olahraga	Psikolog Olahraga
Persamaan		
Dasar Intervensi	<p>(1) Psikologi Olahraga (<i>Sport-psychology</i>) → dasar ilmu, proses dan dampak psikologis</p> <p>(2) Konseling Olahraga (<i>sport-counseling</i>) → pengembangan individu terkait masalah personal dan masalah penampilan berolahraga</p> <p>(3) Integrasi psikologi olahraga dan konseling olahraga dalam pengembangan program, pendidikan dan penelitian (<i>Integration sport psychology and sports counseling: developmental programming, education, and research</i>, Hinkle.J,S,1994)</p>	<p>(1) Psikologi Olahraga (<i>Sport-psychology</i>) → dasar ilmu, proses dan dampak psikologis</p> <p>(2) Konseling Olahraga (<i>sport-counseling</i>) → pengembangan individu terkait masalah personal dan masalah penampilan berolahraga</p> <p>(3) Integrasi psikologi olahraga dan konseling olahraga dalam pengembangan program, pendidikan dan penelitian (<i>Integration sport psychology and sports counseling: developmental programming, education, and research</i>, Hinkle.J,S,1994)</p>
Kerjasama	Kolaborasi bersama dengan pihak lain, misal pembina olahraga, pelatih olahraga, dokter, siap mengalih tangankan kasus ke psikolog olahraga pada olahraga profesional	Kolaborasi bersama dengan pihak lain, misal pembina olahraga, pelatih olahraga, dokter, siap menerima pengalih tanganan kasus dari konselor olahraga pada pendidikan formal
Perbedaan		
Wilayah ( <i>Area</i> )	Mahasiswa-atlet/ mahasiswa olahraga/ siswa pada jenjang pendidikan formal (sekolah)	Atlet yang menjadi anggota dalam olahraga profesional di luar pendidikan formal, misal di klub olahraga
<i>Setting</i>	bimbingan dan konseling	konseling dan terapi
Contoh kasus	motivasi, mengurangi stres, kecemasan serta mengatasi ketakutan kegagalan, kesuksesan dll	masalah kecanduan, agresivitas, masalah emosional, <i>dopping</i> dll

Layanan intervensi konseling olahraga yang diberikan pada individu di jenjang pendidikan formal dapat dikatakan sebagai peran ganda konselor pendidikan (sekolah atau perguruan tinggi) di Depdiknas (2008, hlm. 92, dalam penjelasan hlm. 209). Petitpas, A.J., Buntrock, C. L., Van Raalte, J.L., & Brewer, B. W. (1995) dalam abstrak "*Counseling Athletes: A New Specialty in Counselor Education*" konselor olahraga sebagai konselor atlet yang memberikan konseling olahraga pada mahasiswa atlet sebagai spesialisasi baru dalam konselor pendidikan. Layanan intervensi konseling olahraga sebagai proses hubungan timbal balik diantara konselor olahraga dan konseli dalam proses intervensi konseling membutuhkan lima pertimbangan intervensi selain kebutuhan konseli juga bertujuan memaksimalkan potensi konseli dalam meraih prestasi olahraga. Salah satu model konseling yang dapat diterapkan di pembinaan prestasi olahraga berdasarkan pertimbangan intervensi khusus olahraga yaitu Konseling Singkat Berbasis Solusi.

Pembinaan prestasi olahraga sebagai proses penting yang harus direncanakan bagi perkembangan kemampuan individu sesuai waktu dan program pembinaan prestasi untuk meraih prestasi olahraga. Monty P Satiadarma dalam Singgih D Gunarso, Monty P Satiadarma & Myrna, Harjolutomo R. (1996, hlm.25,26,32) program pembinaan prestasi olahraga yang berlangsung dalam kurun waktu tertentu juga melibatkan aspek belajar yang berlangsung secara kontinyu atau terus menerus artinya proses pembinaan prestasi olahraga harus dilakukan dari awal hingga akhir sesuai program pembinaan prestasi yang direncanakan.

Dari pengertian pembinaan prestasi olahraga maka ada beberapa karakteristik pembinaan prestasi olahraga yang harus menjadi pertimbangan dalam menyusun model intervensi konseling di olahraga. Karakteristik pembinaan prestasi olahraga tersebut antara lain (1) waktu pembinaan prestasi yang terbatas sehingga dibutuhkan intervensi konseling yang singkat; (2) potensi yang dimiliki oleh individu dalam meraih prestasi olahraga sehingga intervensi konseling yang mengutamakan kekuatan dan kelebihan individu dalam berprestasi; (3) pembinaan prestasi olahraga dilakukan di dalam dan di luar baik sebelum pertandingan dan sesudah pertandingan sehingga dibutuhkan intervensi konseling yang fleksibel dilakukan dimanapun; (4) pembinaan prestasi olahraga yang

mengedepankan kemampuan saat ini (*present*) dan masa depan (*future*) sehingga intervensi konseling yang dibutuhkan harus mengutamakan kemampuan sekarang dan tujuan meraih prestasi di masa depan.

Lahirnya intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi terlebih dahulu diawali dari dasar filosofis yaitu *Solution Focused Brief Therapy*. Kajian teori dalam penelitian ini membahas SFBT menurut pendapat De Shazer, S. & Berg, I. K. (1997), Burns, Kidge (2005), Henden, John (2008), Corey (2009), Elliot, Connie & Linda, Metcalf (2009), Simon, Joel K (2010) diketahui bahwa SFBT diawali dari de Shazer & Insoo Kim Berg (1980an) dalam *Brief Family Therapy Center* di Milwaukee, Wisconsin (US). Sedangkan di bidang olahraga intervensi *Solution Focused Counseling* terlebih dahulu telah diperkenalkan dan dikembangkan oleh Hoigaard, R., & Johansen, B (2004) dan Siuta C.R (2007). Dari penelitian yang mereka lakukan diketahui bahwa intervensi konseling dalam bidang olahraga yang dibutuhkan pada konseli khususnya mahasiswa-atlet atau mahasiswa olahraga adalah intervensi yang sederhana, singkat tetapi efektif untuk membawa perubahan positif dalam diri.

Landasan filosofis dari intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi adalah pendekatan *postmodern*. Pendekatan *postmodern* sebagai pemberian makna pada sesuatu hal yang memiliki peran utama dalam membangun dan mengkonstruksi diri. Biggs, Herbert C. & Flett, Ross A (2005) menegaskan konstruktivisme memandang manusia mampu membangun realitas sendiri dan dengan demikian tidak bisa berharap untuk mengetahui kenyataan universal secara benar. Manusia yang sehat dan kompeten, memiliki kemampuan untuk merekonstruksikan hidup mereka. Hal ini dicapai dengan berfokus pada solusi daripada masalah.

Ada 4 hal yang mendasar yang membangun teori konstruksi sosial (*social constructionist*) sebagai perbedaan perspektif pendekatan postmodern dan pendekatan psikologi tradisional. Burr, 1955 dalam Corey (2009, hlm.376) yaitu : (1) memberikan individu kesempatan untuk mengenal dunia berdasarkan pandangan diri (pengetahuan tidak bersifat absolut); (2) pengetahuan bersifat relatif sebab dipengaruhi budaya, bahasa, waktu, pemahaman diri terhadap sebuah fenomena; (3) pengetahuan dibangun berdasarkan proses sosial, 'kebenaran' adalah produk dari interaksi sehari-hari antara orang-orang dalam kehidupan

sehari-hari; (4) pengetahuan dan interaksi sosial dilakukan secara bersama-sama. Landasan epistemologis (dasar-dasar dan batas pengetahuan/kbbi.web.id) konseling yang mendasarkan pembicaraan solusi bukan masalah. Landasan psikologis (berdasarkan psikologis/ bersifat kejiwaan/web.co.id) yaitu pribadi unik, sehat, optimis, memiliki pandangan positif yang berorientasi tujuan masa depan).

Salah satu peneliti SFBC di bidang olahraga adalah Bell, Robert J & Thompson, Charles L (2007, hlm. 55) SFBC didasarkan pada premis bahwa individu yang lebih mencari solusi daripada masalah mereka jika mereka fokus pada keberhasilan daripada kegagalan. Para peneliti (de Shazer, et al.,1986; Sklare,1997) menyarankan SFBC dapat memfasilitasi perubahan di konseli setelah hanya beberapa sesi, membuat pendekatan yang menarik dalam proses konseling. Berfokus pada keberhasilan dalam meraih prestasi daripada ketakutan akan kegagalan sebagai motivasi berprestasi. Premis ini membuktikan SFBC sebagai salah satu intervensi konseling yang sesuai untuk olahraga. Dari sejarah psikologi olahraga, konseling olahraga dan konseling singkat berbasis solusi maka intervensi konseling olahraga ini sebagai model konseling yang fleksibel dalam waktu pelaksanaan sebelum, saat istirahat atau sesudah program pembinaan prestasi olahraga (berkolaborasi dengan program pembinaan prestasi olahraga) untuk membangun solusi dari pribadi yang unik, sehat dan memiliki potensi kompetensi olahraga dalam meraih prestasi olahraga.

## 2. Pengertian Konseling Singkat “*brief counseling*” dalam Bidang Olahraga

Intervensi konseling olahraga dalam penelitian ini menggunakan istilah ‘berbasis’ bukan ‘berfokus’. Pengertian dari asal kata menurut kbbi.web.id ‘basis” adalah ‘dasar’ sedangkan ‘fokus adalah titik’. Pengertian basis lebih mendalam sebab menggunakan asas atau dasar, prinsip dari *Solution Focused Brief Therapy*. Pengertian singkat (*brief*) dalam intervensi konseling ini didasari strategi dalam pendekatan singkat pada teori terapi berfokus solusi, pendapat De Jong P & Berg, I.K (2008) dalam Corey (2009,hlm.380-381) yaitu penekanan pada pemberian solusi di masa depan dibandingkan dengan penyelesaian masalah. Membangun hubungan kolaboratif yang membangun solusi, berbasis pada proses

pemberian makna melalui percakapan membangun solusi. Konseli sebagai ahli dalam proses konseling membutuhkan pendekatan tim dengan cara berbeda. Konseli dikatakan ahli dalam proses konseling sebab konseli lebih memahami apa yang menjadi tujuan dia dalam mengikuti konseling dan peran konselor sebatas sebagai fasilitator yang membantu konseli mencapai tujuan berprestasi. Tugas bukan sebagai satu-satunya pencapaian dalam perubahan perilaku. Penekanan pada pengalaman subyektif konseli serta kepercayaan dan nilai-nilai, pentingnya pemilihan bahasa untuk pernyataan yang berguna dan bermanfaat bagi konseli.

Konseli sebagai mahasiswa memiliki harapan untuk mengembangkan potensi diri dalam mengembangkan kemampuan akademik dan kemampuan profesional pada proses pendidikan. Ahman (1998) berpendapat:

“Pengembangan kemampuan akademik dan profesional dalam proses pendidikan memerlukan strategi yang sistemik dan sistematis untuk membantu peserta didik mampu memahami diri dan memahami lingkungan serta merencanakan masa depan melalui pengambilan keputusan yang efektif. Strategi yang dimaksud adalah layanan bimbingan dan konseling.”(hlm.7)

Konseli sebagai mahasiswa berprestasi olahraga yang mampu beradaptasi dengan lingkungan. Uman,S (2005, hlm.5) pribadi kokoh sebagai pribadi yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan. Dari sinilah dibutuhkan layanan bimbingan dan konseling yang mampu membantu konseli untuk mencari alternatif dalam pengambilan keputusan. Suherman (2007, hlm.4) berpendapat model layanan bimbingan dan konseling berupa upaya pemberian bantuan untuk memfasilitasi siswa agar memiliki kemampuan memilih berbagai alternatif dan mengambil keputusan serta merespon positif tantangan-tantangan dan peluang-peluang yang terdapat dalam diri serta lingkungannya.

Menurut de Shazer et al., (1986) dalam Walsh,Trish (2010, hlm. 20-21) pengertian strategi dalam pendekatan singkat yaitu individu diberi kesempatan untuk menjelaskan apa yang terjadi dengan diri dan memaknai diri mereka dan konselor bertanya apa yang bisa dilakukan agar berguna bagi konseli. Konselor bertanya hal yang berbeda dari konseli setelah memecahkan masalah dan pengembangan tujuan dari konseli. Konselor bertanya apa yang terjadi ketika masalah tidak terjadi dalam dirinya. Konseli dibantu mengeksplorasi pengecualian dengan menekankan apa yang mereka lakukan terhadap kondisi sekarang.

Percakapan yang membangun solusi untuk setiap solusi, konselor memberikan umpan balik ringkas pada konseli. Konselor dan konseli mengevaluasi kemajuan yang dibuat dalam mencapai solusi yang memuaskan dengan menggunakan skala peringkat. Konseli akan diminta melakukan apa yang mereka lakukan, sebelum mereka melihat masalah mereka seperti sedang diselesaikan dan juga apa yang akan menjadi langkah berikutnya.

*Brief* bermakna singkat bukan jangka pendek (*short term*) dalam intervensi konseling (Simon, Joel K, 2010, hlm. 68). Pendekatan konseling jangka pendek (*short term counseling*) oleh konselor mendasari proses konseling dengan waktu terbatas, artinya konselor percaya waktu terbatas sebagai elemen penting yang dapat memotivasi konseli. Pendekatan konseling singkat (*brief counseling*) oleh konselor mendasari kepercayaan konselor bahwa waktu terbatas bukan satu-satunya dasar proses konseling berlangsung singkat, namun pertimbangan sesi konseling sesuai kebutuhan konseli dalam membangun solusi dan memotivasi konseli serta mengakhiri sesi konseling bila tujuan dalam proses konseling telah tercapai. Alasan intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi dalam bidang olahraga dalam penelitian ini disebut sebagai konseling singkat, selain pertimbangan waktu yang terbatas dalam pembinaan prestasi olahraga, konseling singkat menghemat pembiayaan di proses intervensi konseling dalam pembinaan prestasi olahraga yang memiliki keterbatasan anggaran, konseling singkat berorientasi pada potensi konseli untuk menemukan solusi dan berorientasi pada masa depan sehingga perubahan lebih terukur cepat.

Kelebihan menerapkan model intervensi konseling olahraga pada pembinaan prestasi olahraga yang berbasis solusi (*solutions focus*) dibandingkan berfokus masalah (*problem focus*) terpaparkan dari beberapa perbedaan. Kelebihan ini terletak dari 9 perbedaan antara berbasis solusi (*solutions focus*) dan berfokus pada masalah (*problem focus*) yang disadur dari pendapat Paul Z Jackson & Mark McKergow (2007, hlm. 3) kelebihan berbasis solusi adalah (1) apa yang diinginkan (*what's wanted*) artinya apakah yang menjadi keinginan konseli lebih diprioritaskan dibandingkan dengan apakah yang menyebabkan terjadinya masalah (*what's wrong*); (2) Apa yang dikerjakan (*what's working*) artinya apa yang dikerjakan dan dilakukan oleh konseli bukan apa yang harus dibetulkan dan

diperbaiki (*what needs fixing*); (3) Kemajuan (*progress*) yang telah dicapai konseli bukan menyalahkan konseli (*blame*); (4) konselor mempengaruhi (*Influence*) konseli dalam proses konseling bukan bersikap mengontrol (*control*); (5) menyimpan masa lalu dan dibuka bila dibutuhkan (“*Counters*” *in the past*) sehingga dalam proses konseling tidak membahas masa lalu atau penyebab munculnya masalah (*causes in the past*); (6) berkolaborasi (*collaboration*) dengan konseli atau pihak terkait artinya konselor tidak menempatkan diri sebagai ahli yang mengetahui pilihan terbaik (*the expert knows best*); (7) kelebihan dan kekuatan konseli (*resources and strengths*) sebagai prioritas utama sehingga kelemahan dan kekurangan konseli (*deficits and weaknesses*) tidak menjadi bahasan dalam proses konseling ini; (8) pandangan yang sederhana dan mudah (*simplicity*) untuk mencari solusi bukan memandang masalah secara rumit (*complications*); (9) berorientasi tindakan (*actions*) tidak membutuhkan definisi masalah secara meluas (*definitions*).

### 3. Efektivitas Intervensi Konseling Olahraga

Efektivitas perlakuan konseling dalam bidang olahraga untuk memberikan penilaian optimalisasi perlakuan atau intervensi yang diterapkan. Dosil, Joaquín (2006, hlm. 90) layanan intervensi konseling dan psikologi olahraga akan optimal apabila bergerak dan serasi dengan situasi (kompatibel) yang dibangun di antara konselor atau psikolog olahraga dengan pelatih dan atlet. Lima kondisi yang sesuai dan bergerak untuk mengoptimalisasi efektivitas intervensi konseling dalam bidang olahraga yaitu (1) faktor-faktor dan karakteristik kebutuhan atlet; (2) memperhatikan situasi dan kondisi yang mempengaruhi intervensi di lingkungan olahraga; (3) instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam intervensi teruji validitas dan reliabilitas untuk mengukur kebutuhan individu, keterbatasan, karakteristik individu; (4) layanan dilakukan bergerak dan serasi dengan situasi (kompatibel) berdasarkan kebutuhan atlet dan lingkungan olahraga; (5) karakteristik pribadi dan gaya komunikasi penyedia layanan kompatibel dengan harapan atlet.

Sebelum pendapat Dosil, Joaquín (2006) terlebih dahulu Hinkle.J, Scott, (1996, hlm.2) “*effective models and strategies for the implementation of sports*

*counseling are needed ...*”. Efektivitas model dan strategi dalam penerapan konseling olahraga dibutuhkan untuk perencanaan hidup atlet, pertimbangan fisik dan psikologis sebagai faktor yang dipertimbangkan untuk kolaborasi antara pendidik, pelatih, dan konselor olahraga serta mengadopsi model konseling yang diterapkan dalam konseling olahraga. Efektivitas intervensi konseling olahraga selain memperhatikan pelaksanaan intervensi konseling (proses konseling) juga hasil konseling (produk konseling) agar sesuai dengan model yang telah direncanakan.

#### 4. Asumsi Konseling Singkat Berbasis Solusi

Asumsi (dugaan yang diterima sebagai dasar/landasan berpikir karena dianggap benar/kbbi.web.id) dalam Konseling Singkat Berbasis Solusi di olahraga. Asumsi dari beberapa ahli terkait teori berfokus solusi akan melandasi intervensi konseling olahraga. Asumsi tersebut antara lain menurut Macdonald A (2007, hlm.7) asumsi berpusat pada tujuan yang dipilih sendiri oleh konseli, konseli memiliki sumberdaya yang digunakan dalam membuat perubahan, konselor memfasilitasi langkah-langkah mendeskripsikan tujuan secara spesifik, kecil dan positif dalam berinteraksi, membangun solusi bukan karena tidak ada masalah akan tetapi memulai sesuatu yang baru lebih baik daripada menghentikan yang sudah ada.

Walter and Peller (1992, 2000) dalam Corey (2009,hlm.379) berasumsi bahwa teori terapi berfokus solusi yaitu model yang menjelaskan bagaimana intervensi mampu mengubah seseorang dan bagaimana mencapai tujuan. Asumsi teori terapi berfokus solusi yaitu (1) individu yang datang dalam proses konseling adalah individu berperilaku tidak efektif; (2) kelebihan berfokus solusi dan berfikir masa depan sehingga individu mengarahkan kembali pada potensi dan kekuatan yang dimiliki sehingga intervensi berlangsung singkat; (3) pengecualian masalah artinya iklim pengecualian dilakukan untuk mengontrol masalah dan menciptakan solusi; (4) intervensi yang mengidentifikasi sisi-sisi lain dalam individu saat intervensi berlangsung; (5) perubahan kecil membuka dan membawa perubahan besar dalam diri individu; (6) perubahan dalam diri berasal dari keinginan individu bukan orang lain sebab orang lain (konselor) sebagai

fasilitator; (7) individu sebagai pribadi unik yang memiliki solusi untuk memecahkan masalah mereka sendiri.

Asumsi lain menurut Berg & Miller (1992) dalam Hoigaard, R., & Johansen, B (2004, hlm. 219) asumsi pendekatan konseling berfokus solusi. Asumsi tersebut yaitu (1) berfokus dengan apa yang sudah dikerjakan untuk memperbaiki dan meraih kemajuan yang dibuat; (2) tidak ada latar belakang masalah atau konflik yang tercermin dalam proses intervensi serta tidak ada kebenaran obyektif; (3) masalah besar tidak selalu membutuhkan solusi yang luas, akan tetapi dibutuhkan solusi sederhana dan kecil sebagai tujuan awal; (4) Selalu ada pengecualian, tujuan utama untuk konselor adalah untuk membantu mengidentifikasi situasi yang luar biasa atau periode atlet; (5) atlet sebagai ahli dimana atlet memiliki kemampuan untuk mencari solusi atas masalah, menemukan apa yang dibutuhkan dengan cara baru dan berguna; (6) Kerjasama: konseling merupakan kerjasama. Konselor harus memahami bagaimana atlet bertindak dan bekerja serta mampu bekerjasama dengan orang lain untuk mencapai tujuan.

Dari pendapat para ahli di atas maka asumsi konseling dalam intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi dalam bidang olahraga di penelitian ini adalah (1) intervensi konseling olahraga yang membantu individu berperilaku efektif dengan membuka pandangan positif yang terhalang pandangan negatif; (2) intervensi konseling olahraga membuka jalan individu menemukan perubahan kecil yang membuka jalan untuk perubahan besar dalam diri; (3) intervensi konseling olahraga membantu individu merumuskan tujuan berprestasi; (4) intervensi konseling olahraga berfokus pada aktivitas saat ini; (5) intervensi konseling olahraga membantu individu mengarahkan orientasi pada solusi dan masa depan; (6) intervensi konseling olahraga mengembangkan potensi diri melalui pengalaman orang lain; (7) intervensi konseling olahraga menggali kekuatan dan kelebihan diri; (8) intervensi konseling olahraga membantu menggali optimalisasi diri dalam menikmati aktivitas; (9) intervensi konseling olahraga mendekatkan individu pada kesuksesan dan menjauhkan dari kegagalan; (10) intervensi konseling olahraga membantu mengarahkan individu dalam menentukan pilihan dan resiko yang dihadapi; (11) intervensi konseling olahraga

membangun kerjasama individu dengan orang lain dalam hubungan membangun prestasi berolahraga.

#### 5. Prinsip-prinsip Inti Konseling Singkat Berbasis Solusi dalam Bidang Olahraga

Persepsi kembali lagi dalam diri seseorang sehingga akan mudah untuk dilihat perubahan setelah mengikuti setiap sesi konseling. Prinsip-prinsip Inti (*Core principles*) dalam pelaksanaan Konseling Singkat berbasis Solusi (SFBC) di olahraga diadopsi berdasarkan prinsip-prinsip inti (*Core principles*) pandangan terapi berfokus solusi (*solution-focused therapy*). de Shazer et al. (1986, dalam Walsh, Trish (2010, hlm. 16-17), ketujuh prinsip inti (*Core principles*) dari SFBC, yaitu : “(1) *Problems develop and are maintained in the context of human Interactions, ..., (7) Perhaps most controversially, de Shazer initially insisted that solution construction did not require a detailed knowledge of the problem pattern*”.

Penjelasan prinsip inti yang diterapkan dalam intervensi konseling di dalam bidang olahraga yang *Pertama*, solusi melalui perubahan interaksi olahraga dalam konteks situasi unik yaitu latihan, berlatih tanding dan bertanding dalam kompetisi olahraga. Masalah dalam konteks solusi dan dijaga dalam interaksi manusia, interaksi di antara atlet dengan teman setim, pelatih, dokter, psikolog dan konselor serta pihak lain yang terlibat dalam pembinaan prestasi. Manusia sebagai individu yang memiliki atribut yang unik, sumber daya, batas, kepercayaan, pengalaman nilai, dan kesulitan, dan mereka terus-menerus belajar dan mengembangkan berbagai cara berinteraksi satu sama lain.

*Kedua*, tujuan SFBC adalah agar konseli melakukan sesuatu yang berbeda, dengan mengubah perilaku mereka secara interaktif, dan menafsirkan perilaku atau situasi sehingga solusi dapat dicapai. Intervensi konseling mengutamakan keterlibatan aktif konseli dalam menentukan target prestasi yang ingin diraih serta memberikan informasi pada pelatih untuk melakukan evaluasi terhadap perkembangan kompetensi yang diraih atlet binaannya sesuai program pembinaan prestasi dalam suasana kompetisi.

*Ketiga*, konseli dipandang sebagai ahli dalam kehidupan mereka sendiri, konselor berperan sebagai fasilitator. Konseli dalam intervensi konseling di olahraga adalah individu yang memiliki target untuk mencapai prestasi serta individu yang telah meraih prestasi olahraga, sehingga konselor sebagai fasilitator yang menghubungkan tujuan berprestasi dengan potensi dan kekuatan yang dimiliki konseli.

*Keempat*, kerjasama antara konselor dan konseli, dengan menghubungkan masa depan dan masa lalu. Pengalaman masa lalu dalam meraih prestasi olahraga baik strategi dalam berlatih, mengalahkan lawan serta usaha mendekatkan diri dengan harapan untuk sukses. Berfokus pada masa depan untuk meraih prestasi dengan mengabaikan masa lalu yang memberi pandangan negatif. Keberhasilan masa lalu sebagai pencapaian dari apa yang sudah dilaksanakan konseli sebagai pandangan positif dan optimis.

*Kelima*, menghindari pemberian atribut atau label pada perilaku konseli yang akan membawa kerugian. Konseli dalam intervensi konseling dalam bidang olahraga sebagai pribadi yang sehat dan berprestasi. Makna perilaku konseli tergantung dari persepsi (tanggapan secara langsung dari sesuatu sesuai panca indera /kbbi.web.id) dan prespektif (sudut pandang/kbbi.web.id). Membedakan kembali perilaku yang diusulkan sebagai cara baru dan makna perilaku dapat dibangun untuk beberapa aspek konseli.

*Keenam*, membangun hubungan dan mencapai tujuan keberhasilan. Tujuan keberhasilan adalah tujuan berprestasi olahraga. Tujuan yang diraih berdasarkan usaha dan kemauan individu untuk menghargai perubahan kecil secara terus-menerus ke arah perbaikan diri. Satu perubahan kecil dalam salah satu bagian dari sistem interaksi menyebabkan perubahan dalam sistem secara keseluruhan.

*Ketujuh*, menjaga masalah tidak berkelanjutan dan tetap berguna dalam intervensi artinya tahap eksplorasi rinci dilakukan sebelum adanya tindakan atau proses intervensi. Solusi sebagai arah dan dasar dalam membangun intervensi konseling sehingga masalah sebagai pengontrol yang baik.

6. Fungsi Konselor sebagai Fasilitator pada Pelaksana Intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi dalam bidang Olahraga

Siuta C.R (2007, hlm. 3-4)'' *A sport consultant, when working with an athlete, has the job of identifying and amplifying change, creating a particular reality by the questions that are asked and the topics that*'' . Siuta menyatakan bahwa seorang konselor olahraga ketika bekerja dalam layanan intervensi konseling olahraga memiliki tugas mengidentifikasi dan memperkuat perubahan, menciptakan realitas dengan pertanyaan yang diminta dan topik yang dibahas. Konselor yang terlibat dalam sesi latihan di program pembinaan prestasi olahraga, saat pertandingan serta pasca pertandingan harus mampu memunculkan kepercayaan konseli kepada diri konselor.

Konselor dalam proses intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi berfungsi sebagai fasilitator. Fasilitator diartikan dalam kbbi.web.id bahwa dalam proses belajar (dalam hal ini proses konseling) sebagai penghubung kegiatan konseling dalam memenuhi kebutuhan konseli. Fasilitator berfungsi sebagai penghubung atau perantara konseli dalam proses konseling menuju kemandirian konseli. Kompetensi dalam diri fasilitator agar intervensi konseling berlangsung secara efektif. Fasilitator harus mampu menjadi (1) penghubung diantara konseli dengan solusi dalam proses konseling; (2) mendapatkan kepercayaan konseli dengan cepat; (3) menempatkan konseli sebagai ahli (*expert*) memiliki kemampuan merumuskan tujuan dalam kehidupan mereka sendiri; (4) mengubah pandangan negatif konseli yaitu ketakutan akan kegagalan menjadi pandangan positif kesuksesan akan pencapaian prestasi; (5) menumbuhkan rasa tanggung jawab dalam diri konseli; (6) membuat suasana konseling dan pembinaan prestasi menjadi situasi yang menyenangkan untuk dinikmati; (7) membangun proses konseling yang kolaboratif; (8) mengeksplorasi keinginan konseli sebagai diri sendiri; (9) membawa konseli keluar dari zona aman untuk melakukan sesuatu yang berbeda; (10) meringkas konseling sebagai proses konseling yang akan segera berakhir; (11) membawa konseli dalam pembicaraan yang berfokus mencari solusi bukan masalah.

De Shazer dalam Corey (2009, hlm. 383) dan Hoigaard,R., & Johansen, B (2004, hlm. 219) tiga jenis hubungan antara konseli dengan konselor yaitu

*customer, complainant and visitor*. Penjelasan dari ketiga jenis hubungan dalam intervensi konseling olahraga yaitu konsumen (*Costumer*) dimana dalam jenis hubungan ini fasilitator dan mahasiswa-atlet menjalin hubungan secara bersama-sama mencari solusi, mahasiswa-atlet sebagai konseli menyadari sebagai individu yang membutuhkan bantuan, mahasiswa-atlet menjadi pribadi unggul yang memiliki potensi dan kekuatan untuk berusaha mencapai tujuan berprestasi. Konseli (mahasiswa-atlet) termotivasi dan bersemangat untuk mendapatkan solusi. Komplain (*Complainant*) dimana mahasiswa-atlet berperan sebagai konseli memberikan deskripsi tentang masalah, menganggap diri mereka tidak bersalah 'korban' dan mengharapkan orang lain atau lawan tanding yang telah menimbulkan masalah, atau siapa yang tahu tentang hal itu, harus menemukan solusi. Pengunjung (*Visitor*) dimana mahasiswa-atlet sebagai konseli yang tidak menyadari mereka memiliki masalah dan datang karena orang lain. Konselor sebagai fasilitator dalam intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi dalam bidang olahraga (SFBC) harus mampu membuat konseli jenis `complainant` dan `visitor` berubah menjadi `Costumer` ketika proses intervensi konseling sedang berlangsung agar mendapatkan solusi yang terbaik.

#### 7. Tahapan dalam Langkah Sesi Konseling Singkat Berbasis Solusi

Tahap artinya bagian dari sesuatu yang ada awal dan akhir atau bagian dari urutan (kbbi.web.id). Tahapan langkah dalam proses intervensi konseling singkat berbasis solusi dalam bidang olahraga dari awal sampai dengan akhir sesi konseling didasarkan dari beberapa pendapat ahli. Ahli yang mengemukakan langkah-langkah dalam Konseling Olahraga yaitu *Counselling Athletes* (Kerr,H,John,2001), *Solution Focused Counseling* (Hoigaard, R, & Johansen, B,2004), *The Stories Behaind Solution Focused Teory* (Siuta CR,2007), *Solution Focused Brief Therapy* (Corey,2009).

Pengenalan konseling singkat di bidang olahraga oleh Kerr, H,J (2011, hlm. xii) menyebutkan sesi konseling singkat '*brief counselling*' dilakukan dalam 1 sampai maksimal 20 sesi sebagai proses pemberian bantuan pada atlet sesuai kebutuhan. Ahli lain menyebutkan tahap dalam konseling berfokus solusi (*Solution Focused Counseling* , dalam Hoigaard, R, & Johansen, B,2004, hlm.

220-227) “*Stages of Solution-Focused Counseling: (a) description of the problem, (b) development of well formulated goals, (c) exploration for expectation, and (d) end of session feedback.*” Penjelasan dari tahap konseling berfokus solusi yaitu (a) mendeskripsikan masalah artinya konselor mendengarkan konseli (mahasiswa-atlet) bercerita tentang masalah yang dihadapi (*problem talk*) dan dalam kesempatan yang sama membahas dan membangun solusi (*solution talk*) dalam pembicaraan; (b) mengembangkan tujuan sebagai proses aktif dimana mahasiswa-atlet membayangkan kehidupan tanpa masalah dan mengambil kesempatan untuk menyelidiki strategi dalam mengarahkan dan mendorong keberhasilan. Kekuatan dari tujuan menurut de Shazer (1988) dalam Hoigaard, R, & Johansen (2004) yaitu : penting (*important*), realistis dan kecil atau sederhana (*realistic and small*), kongkrit, khusus/ spesifik dan terukur (*concrete, specific, and measurable*); (c) menemukan pengecualian, sebagai bagian penting dalam proses konseling dimana konselor membantu mahasiswa-atlet menemukan peristiwa, kejadian, tahap dimana ada solusi. Dua hal yang diharapkan dalam menemukan pengecualian yaitu menemukan hal yang menantang dan memotivasi, menunjukkan kekuatan dan harapan dalam meraih prestasi; (d) umpan balik dan meyakinkan konseli sebagai sesi konseling terakhir.

*The Stories Behind Solution Focused Teory* dari penelitian Siuta C.R,(2007) dikemukakan bahwa konseling berfokus solusi dilakukan dalam konseling individual berdurasi 15-20 menit, konseling kelompok 30-45 menit pelaksanaan berakhir dalam maksimal 6 minggu. Pendapat lain dari Walter & Peller (1992) dalam Corey (2009, hlm. 380) ”*describe four steps that characterize the process of SFBT: (1) Find out what clients want rather than searching for what they do not want, ..., (4) Keep therapy brief by approaching each session as if it were the last and only session*”. Penjelasan dari 4 langkah dalam proses SFBT, tahap konseling singkat berbasis solusi yang diberikan kepada konseli melalui 4 tahap yaitu (1) menemukan apa yang konseli inginkan; (2) tidak memberikan label pada konseli atau mengkaitkan konseli dengan patologi, akan tetapi mencari apa yang sudah konseli lakukan, dan mendorong mereka untuk kembali melakukannya dengan arah yang tepat (tujuan); (3) jika apa yang dilakukan oleh konseli ternyata tidak menampakkan hasil, maka mengajak konseli untuk menemukan hal lain

yang berbeda agar bisa mereka lakukan; (4) menjaga konseling tetap singkat, membuat sesi yang dilakukan merupakan sesi terakhir dan satu-satunya sesi.

Dari pendapat ahli di atas maka intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi di pembinaan prestasi olahraga dalam penelitian ini dilakukan dalam empat sesi konseling. Keempat sesi konseling sebagai tahapan dalam langkah proses konseling dari awal sampai akhir sesuai dengan kebutuhan konseli yaitu mahasiswa-atlet dan mahasiswa di Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Setiap sesi dalam intervensi konseling dipaparkan sebagai berikut:

- (1) Sesi konseling 1 Deskripsi Kebutuhan. Sesi konseling awal dimulainya Konseling Singkat Berbasis Solusi dimana fasilitator mengawali informasi perubahan yang terjadi dalam diri konseli sebelum mengikuti sesi konseling 1 (*pre therapy change*). Fasilitator menghubungkan konseli dengan informasi kebutuhan konseli untuk berprestasi, mengembalikan konseli sebagai pribadi yang sehat, unik, berpandangan positif dan memiliki kekuatan serta potensi untuk dikembangkan.
- (2) Sesi konseling 2 Pengembangan Tujuan SMART (*small, measurable, achievable, realistic and time limited*). Fasilitator mengawali sesi konseling 2 melalui informasi konseli tentang perubahan dalam dirinya sebelum mengikuti sesi konseling 2 dan setelah sesi konseling 1 (*pre therapy change*). Fasilitator harus mampu menjaga proses konseling berbasis solusi dan menjaga masalah dalam diri konseli tidak meluas. Prinsip-prinsip psikologis yang diterapkan dalam merencanakan tujuan berprestasi olahraga. Pendekatan SMART untuk menerapkan tujuan praktis dilakukan agar tujuan berprestasi olahraga lebih spesifik, terukur, tindakan, realistis dan pengaturan waktu menurut Moran, Aidan P, (2006) dan karakteristik kekuatan tujuan oleh Hoigaard, R, & Johansen, B, (2004).
- (3) Sesi konseling 3 Menggali Temuan Pengecualian `*finding exceptions*`. Fasilitator mengawali sesi konseling 3 melalui informasi konseli tentang perubahan dalam dirinya sebelum mengikuti sesi konseling 3 dan setelah sesi konseling 2 (*pre therapy change*). Sesi konseling menemukan pengecualian berusaha mencari hal-hal yang menantang dan menemukan dorongan dan arahan dalam mencapai prestasi, berbagai kondisi nyata di luar konteks

masalah sebagai pengalaman baru dalam diri konseli untuk menemukan dan memilih solusi serta menemukan hal positif dari setiap situasi, kondisi dan peristiwa.

- (4) Sesi konseling 4 Umpan Balik *`End-Of-Session Feedback`*. Fasilitator mengawali sesi konseling 4 melalui informasi konseli tentang perubahan dalam dirinya sebelum mengikuti sesi konseling 4 dan setelah sesi konseling 3 (*pre therapy change*). Fasilitator memberikan umpan balik serta menjaga sesi konseling tetap singkat sebagai sesi akhir konseling. Sesi akhir konseling sebagai tolak ukur keberhasilan proses konseling dan peran fasilitator dalam memfasilitasi konseli dalam memenuhi kebutuhan berprestasi.

#### 8. Teknik-teknik dalam Konseling Singkat Berbasis Solusi dalam Olahraga

Aplikasi teknik SFBC menyadur dari teknik SFBT. Fasilitator mampu mengaplikasikan teknik SFBT Burn, Kidge (2005, hlm. 5-17), Corey (2009, hlm. 373-387), Simon, Joel K (2010, hlm.74-104) yaitu perubahan sebelum terapi (*pre therapy change*), pertanyaan pengecualian (*exception question*), pertanyaan keajaiban (*miracle question*), pertanyaan berskala (*scalling question*), rumusan tugas sesi pertama (*formula fist session task/ffst*), umpan balik (*feedback*). Beberapa penjelasan tentang aplikasi teknik menurut ahli di atas yang disesuaikan dalam bidang olahraga, yaitu:

Perubahan sebelum terapi (*pre therapy change*) ialah perubahan positif sebelum terapi dilaksanakan (kata terapi dalam penelitian ini diadaptasi menjadi intervensi konseling). Perubahan positif sebelum intervensi konseling olahraga dilakukan sebagai akibat fasilitator mampu merangsang, membangkitkan dan menguatkan perubahan apa saja yang telah dilakukan konseli. Fasilitator memberikan dorongan kepada konseli agar tidak tergantung pada fasilitator. Proses intervensi konseling lebih mengoptimalkan kelebihan dan kekuatan yang dimiliki konseli sehingga akan terjadi perubahan pandangan negatif ke arah positif untuk meraih prestasi olahraga. Contoh : Apa yang telah Saudara lakukan sebelum datang pada konseling ini yang membawa perubahan positif dalam diri Saudara?

Pertanyaan pengecualian (*exception question*) ialah pertanyaan tentang pengalaman-pengalaman masa lalu dalam bertanding di kehidupan konseli dan

membantu konseli mengidentifikasi dan memeriksa pengecualian, mereka akan bekerja menuju solusi. Pertanyaan yang memberikan kesan dan kesempatan untuk membangkitkan sumber daya diri, melibatkan kekuatan, dan mengenal solusi. Pertanyaan yang tidak berkaitan dengan masalah atau memberikan kesan bahwa masalah tidak ada. Pertanyaan pengecualian yang menantang konseli untuk meraih kesuksesan dan menghindari kegagalan. Contoh: Bagaimana rasanya saat Saudara berhasil meraih sebuah prestasi dalam pertandingan?

Pertanyaan keajaiban (*miracle question/ MQ*) ialah pertanyaan ajaib yang membawa konseli keluar dari zona aman dan di luar apa yang sedang dia alami. MQ memberikan mimpi dan harapan kesuksesan pada konseli tentang pandangan masa depan. MQ memberikan manfaat membuka berbagai kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi di masa depan. Masa depan seorang atlet adalah meraih prestasi olahraga secara sportif sesuai dengan norma yang berlaku di olahraga (*normatif*). Contoh: Bila Saudara mendapatkan keajaiban dan Saudara mendapatkan solusi memecahkan masalah dalam semalam, dan apa yang akan menjadi berbeda ketika Saudara menjadi juara?

Pertanyaan berskala (*scaling question*) ialah pertanyaan yang berfokus pada solusi dengan menggunakan skala pertanyaan ketika perubahan dalam pengalaman manusia tidak mudah diamati, seperti perasaan, suasana hati, atau komunikasi dalam skala 0-10. Teknik yang digunakan fasilitator untuk mengidentifikasi perbedaan yang bermanfaat bagi klien, dan dapat membantu untuk menetapkan tujuan berprestasi. Contoh: Dari skala 1-10, berapa skala Saudara menilai perubahan positif dalam diri? Atau Dari skala 1-10, berapa skala pencapaian tujuan berprestasi olahraga Saudara?

Rumusan tugas sesi pertama (*formula fist session task/ffst*) ialah memberikan konseli untuk menyelesaikan antara kesan pertama dan kedua sesi. Menurut de Shazer, intervensi ini cenderung untuk meningkatkan rasa optimis dan berharap tentang situasi mereka. Konseli umumnya bekerjasama dengan FFST dan laporan perubahan atau perbaikan sejak sesi pertama dari kesan mereka. Penting bahwa konseli merasakan dimengerti sebelum mereka diarahkan untuk membuat perubahan. Contoh: Di antara sekarang dan pertemuan berikutnya saat kita

bertemu, saya ingin Saudara untuk mengamati, sehingga Saudara dapat menjelaskan kepada saya apa yang terjadi dengan Saudara?

Umpan balik (*feedback*) ialah fasilitator umumnya akan beristirahat dari 5 sampai 10 menit menjelang akhir setiap sesi untuk menulis ringkasan bagi konseli. Merumuskan umpan balik yang akan diberikan kepada konseli setelah istirahat. De Jong P & Berg, I.K (2008) dalam Corey (2009, hlm. 387) tiga bagian mendasar dari struktur umpan balik yaitu pujian, jembatan, dan menyarankan sebuah tugas (*compliments, a bridge, and suggesting a task*). Penjelasan dari 3 bagian tersebut: (1) pemberian pujian terhadap hal yang telah konseli lakukan dalam mencari solusi efektif. Fasilitator memuji sebagai cara mendorong, menciptakan dan menyampaikan harapannya kepada konseli bahwa mereka dapat mencapai tujuan berprestasi dengan menggambarkan pada kekuatan dan keberhasilan mereka; (2) penghubung antara pemberian tugas dengan menyarankan sebuah tugas. Jembatan menyediakan alasan untuk saran; dan (3) menyarankan tugas untuk konseli, yang dapat dianggap sebagai pekerjaan rumah. Pengamatan tugas meminta konseli untuk memperhatikan beberapa aspek kehidupan mereka. Proses pemantauan mandiri ini membantu konseli dalam memperhatikan perbedaan pada hal-hal lebih baik, terutama yang berbeda tentang cara mereka berpikir, merasa, atau bertindak.

#### 9. Konseling Singkat Berbasis Solusi dalam *setting* Konseling Kelompok dalam Bidang Olahraga

Konseling singkat berbasis solusi di bidang olahraga dapat dilakukan dalam *setting* konseling kelompok dan individu. Pertimbangan dalam melaksanakan intervensi konseling di olahraga adalah kebutuhan dalam diri atlet dan program pembinaan prestasi olahraga yaitu cabang olahraga individu dan cabang olahraga beregu. Husdarta (2010) dalam WA Nurfatwa (2012, hlm. 2) cabang olahraga memiliki karakteristik sesuai jenis ketrampilan dalam olahraga tersebut, yaitu olahraga perorangan/ individu sebagai olahraga yang dilakukan satu atau dua orang yang berlawanan, misal: bulu tangkis, senam, tenis meja, tenis lapangan dll dan olahraga beregu/tim/kelompok sebagai olahraga yang dilakukan secara beregu terdapat unsur kerjasama sesuai ketentuan, misalnya: bola basket, bola voli,

sepakbola dll. Pembinaan prestasi olahraga yang mengandung aspek belajar secara terus menerus untuk meningkatkan kompetensi dalam diri dan kompetensi normatif sesuai dengan norma olahraga membutuhkan *setting* intervensi konseling yang sesuai. Konseling singkat berbasis solusi dengan *setting* konseling kelompok dalam bidang olahraga didasari oleh pendapat Mark Beauchamp & Mark A. Eys (2007), Corey (2009), Walsh, Trish (2010), Dosil, Joaquín (2006).

Sklare (2005) dalam Corey (2009, hlm. 387) SFBC dalam *setting* konseling kelompok memberikan penawaran intervensi konseling dengan pendekatan praktis dan waktu efektif bagi fasilitator di ranah pendidikan untuk mewujudkan konseli dalam mencapai produktifitas diri. Kelebihan konseling kelompok dibandingkan konseling individu, menurut Metcalf, 1998 (dalam Corey, 2009, hlm. 386-387) dalam konseling individual peranan konselor dan konseli adalah pengamat kompetensi, akan tetapi dalam konseling kelompok diantara anggota kelompok akan memberikan lebih banyak masukan. Anggota kelompok terlibat dalam proses identifikasi dan menyeleksi pengecualian (peristiwa nyata yang terjadi di luar konteks masalah) sehingga memperkuat proses konseling untuk mendapatkan fokus terhadap solusi.

Menurut Mark Beauchamp & Mark A. Eys (2007, hlm. 241) intervensi untuk membangun tim atau kelompok yaitu informasi untuk membangun kebersamaan dan hubungan kuat antar anggota kelompok. Dosil, Joaquín (2006, hlm. 87) *team-building strategies serve to potentially improve individual contributions to the group, morale, cohesion and success*. Strategi membangun tim untuk melayani kontribusi potensi masing-masing individu untuk meningkatkan kelompok, semangat, kohesi (hubungan yang kuat, erat, kokoh) dan sukses. Keyakinan yang dapat mengembangkan kelompok menurut Walsh, Trish (2010, hlm. 202) yaitu potensi dan kemampuan yang membantu individu dalam kelompok, individu mengetahui pilihan terbaik dalam kelompok, proses perubahan yang terukur, kemitraan yang bermanfaat dalam berbagai strategi dan keahlian sebagai cara bekerja, dan tindakan kolektif mampu menghasilkan perubahan bagi orang lain. Pemahaman intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi dalam bidang olahraga memberikan keyakinan bahwa kelompok dalam pembinaan prestasi olahraga

memiliki tujuan berprestasi yang terarah sesuai potensi anggota kelompok dalam tujuan berprestasi kelompok akan dicapai.

Intervensi konseling dalam bidang olahraga harus seiring dan sejalan dengan program pembinaan prestasi olahraga. Konseling Singkat Berbasis Solusi menekankan pada efektivitas waktu konseli dan pencapaian tujuan berprestasi memberikan kebebasan pada semua anggota kelompok untuk memperkenalkan diri, memberi ide dan alasan dalam mengikuti konseling kelompok. Komunikasi yang terbina diantara fasilitator dan anggota kelompok dalam proses konseling adalah membangun solusi dimana pimpinan dan anggota kelompok menjaga tujuan berprestasi, membuka pandangan positif serta mengontrol masalah dalam percakapan.

#### B. Motivasi Berprestasi Olahraga (*sport-achievement motivation*)

Kajian teori motivasi berprestasi olahraga ini membahas kajian teori terkait Sejarah teori motivasi berprestasi olahraga, pedoman membangun motivasi, pendekatan untuk motivasi, faktor motivasi berprestasi, pandangan motivasi berprestasi berdasarkan usia, dan aspek motivasi berprestasi olahraga.

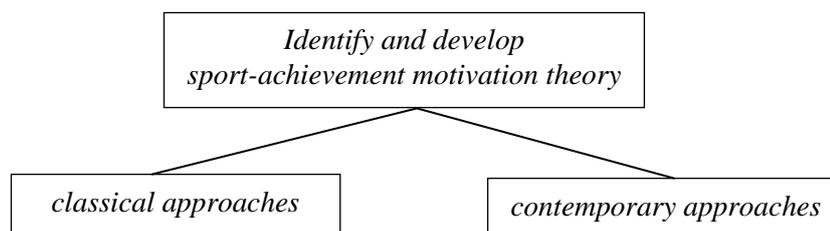
##### 1. Sejarah Lahirnya Teori Motivasi Berprestasi Olahraga

Moran, Aidan P (2004, hlm. 36) motivasi dalam bahasa latin "*movere*" (meaning "to move" bergerak atau berpindah) sebagai dorongan. Bale (1989,2003) dalam Alosi, M (2007, hlm. 2) olahraga berasal dari kata "Sports" sebagai game atau permainan, rekreasi atau keduanya. Olahraga sebagai game atau permainan berupa aktivitas yang dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu, sedangkan rekreasi berupa aktivitas yang dilakukan untuk kesenangan atau hiburan dalam diri. Motivasi dalam psikologi olahraga berkaitan dengan latihan, isu-isu motivasi yang terlibat ketika orang yang melakukan tugas di mana atlet dievaluasi memasuki kompetisi dengan orang lain, atau mencoba untuk mencapai beberapa standar dalam olahraga.

Gunarso, D.S dalam Singgih D Gunarso, Monty P Satiadarma & Myrna, Harjolukito R. (1996, hlm. 112) motivasi sebagai kekuatan atau tenaga pendorong seseorang untuk bertingkah laku. Pendapat lain Komarudin dalam Makalah Gabungan Psikologi Olahraga (2016, hlm. 7) [www.staff.uny.ac.id](http://www.staff.uny.ac.id) menjelaskan

motivasi adalah segala sesuatu yang menjadi alasan bagi seseorang untuk melakukan dan mempertahankan perilaku tertentu yang dicirikan dengan adanya proses internal dalam diri seseorang, baik berasal dari dalam diri maupun dari luar diri seseorang. Hubungan diantara keinginan dan dorongan seseorang dalam mencapai kesuksesan akan menentukan seberapa keras seseorang berlatih dan berusaha dalam berkompetisi olahraga.

Dosin, Joaquin (2006, hlm. 82) berpendapat Tujuan (*goals*) terdiri dari tujuan jangka pendek (*short-term*) dan tujuan jangka panjang (*long-term*) dimana bagi atlet atau mahasiswa olahraga berkomitmen untuk mencapai sesuatu dalam jangka waktu spesifik (tujuan jangka pendek dalam waktu beberapa minggu dan tujuan jangka panjang dalam waktu enam bulan). Kompetensi dalam meraih prestasi sebagai bagian penting dalam olahraga akan menjadi penentu peningkatan penampilan diri. Identifikasi dan pengembangan kajian teori motivasi berprestasi olahraga menurut Jarvis, Matt (2006), Stevenson, J. Sarah (2011) tersaji dalam gambar 2.1



Gambar 2.1 Pendekatan Teori Motivasi Berprestasi Olahraga dalam Jarvis, Matt (2006), Stevenson, J. Sarah (2011)

Menurut Jarvis, Matt (2006) dan Stevenson, J. Sarah (2011) Identifikasi dan pengembangan teori motivasi berprestasi olahraga dikaji berdasarkan pendekatan klasik atau pendekatan kontemporer. Pendekatan klasik berorientasi pada mengadopsi tujuan untuk kebutuhan berprestasi (*need of achievement*) dan takut akan kegagalan (*fear of failure*) dan mengkaji orientasi tujuan sebagai disposisi motif global (dorongan yang sudah diinginkan secara umum). Perbedaan antara harapan sukses (*hope of success or HS*) dan ketakutan akan kegagalan (*fear of failure or FF*) dalam mencapai suatu tujuan, sebagai bentuk tantangan dalam mencapai kebutuhan untuk berprestasi. Individu yang memiliki perilaku motivasi berprestasi adalah individu yang memaksimalkan usaha untuk berhasil, dan

meminimalkan kemungkinan gagal. Pendekatan kontemporer merupakan pergeseran cara pandang motivasi berprestasi yang hanya sekedar tujuan untuk kebutuhan berprestasi menuju tujuan sebagai situasi yang spesifik (situasi berkompetensi) dan berorientasi proses belajar. Pendekatan kontemporer memandang motivasi intrinsik atau motivasi dalam diri penting untuk meningkatkan motivasi berprestasi melalui proses berinteraksi dengan situasi spesifik dan proses belajar.

a. Pendekatan Klasik (*classical approaches*)

Teori motivasi berprestasi pada pendekatan klasik sebagai awal lahirnya kajian motivasi sebagai dorongan untuk memenuhi kebutuhan berprestasi. Pendekatan klasik sebagai pendekatan awal mulai munculnya kebutuhan akan berprestasi. Beberapa ahli yang mengawali kajian motivasi berprestasi berdasarkan pendekatan klasik yaitu Murray (1938), McClelland et al. (1953), Maslow (1954) Atkinson (1964).

Psikologi motivasi diawali dari Henry.A.Murray seorang profesor dalam psikologi klinis dari Universitas Harvard. Motif tingkah laku manusia yang berkaitan dengan perjuangan, pencarian, keinginan, hasrat dan kemauan manusia sering kita sebut sebagai teori motivasi Murray. Murray (1938) memperkenalkan motivasi sebagai dorongan dan keinginan manusia untuk memenuhi kebutuhannya. Kebutuhan adalah suatu konstruk yang mewakili suatu daya pada bagian otak sebagai kekuatan yang mengatur.

Tipe kebutuhan Murray dalam buku *Introduction to Theories of Personality* oleh Hall, Calvin S, dan Lindzey, Garder (1985) yaitu 1) kebutuhan primer dan kebutuhan sekunder; 2) kebutuhan terbuka dan kebutuhan tertutup; 3) kebutuhan memusat; 4) kebutuhan proaktif; 5) kebutuhan modal. Kebutuhan akan prestasi (nAch) menurut Murray dalam buku *Introduction to Theories of Personality* oleh Hall, Calvin S,& Lindzey, Garder (1985, hlm. 317) *achievement (nAch) to accomplish something difficult; to master; to overcome obstacles and attain a high standard; to rival and surpass others*. Kebutuhan berprestasi didefinisikan menyelesaikan sesuatu yang sulit, menguasai atau mengatur, menguasai rintangan dan mencapai standar yang tinggi, mengunggulkan diri, meningkatkan harga diri.

Pendapat ahli lain tentang pengertian motivasi berprestasi disampaikan oleh Moslow (1954) dalam Jarvis, Matt (2006, hlm. 139-140). Moslow dalam hierarki kebutuhan manusia pada puncak tertinggi aktualisasi diri dalam pemenuhan kebutuhan untuk mencapai potensi seseorang. Tidak semua orang memiliki kesempatan dalam meraih puncak hirarki kebutuhan manusia, namun olahraga memberikan peluang dan jalan pada individu dalam meraih itu. Hati-hati dalam pemahaman aktualisasi diri dengan kesuksesan, hal ini tergantung dari cara pandang seseorang terhadap kesuksesan sedangkan aktualisasi diri ditekankan pada pemenuhan kebutuhan untuk mencapai potensi diri.

Motivasi berprestasi menurut McClelland et al. (1953), Atkinson (1964), dalam Dosin, Joaquin (2006), Jarvis, Matt (2006), Kremer, J & Scully, D (2005), Gershon Tenenbaum & Robert C. Eklund (2007). Seorang psikolog McClelland's (1953) *Achieving Society*, sebagai penemu dan pakar motivasi berprestasi, model motivasi yang mencoba untuk menjelaskan bagaimana memprediksi perilaku dan penampilan akan kebutuhan untuk berprestasi *Need for Achievement (nAch)*, kebutuhan untuk kekuasaan *Need for Power (nPow)* dan kebutuhan untuk afiliasi *Need for affiliation (N-Affil)*. Pendapat S. Shane et al (2003, hlm. 264) kebutuhan untuk berprestasi (*nAch*) telah menjadi perhatian, McClelland berpendapat bahwa individu dengan *nAch* tinggi akan terlibat dalam kegiatan bekerja, bertanggung jawab secara individual, membutuhkan usaha dan ketrampilan, mengambil risiko dalam tingkat yang sedang atau moderat, dan mencakup umpan balik pada pekerjaan. Mereka lebih suka bekerja pada tugas kesulitan yang sedang, lebih memilih bekerja dimana hasil didasarkan pada usaha mereka daripada keberuntungan dan lebih memilih untuk menerima umpan balik terhadap pekerjaan mereka.

Harapan sukses (*hope of success, or HS*) dan ketakutan kegagalan (*fear of failure or FF*) kategori antara Pang's (2006), Heckhausen's & McClelland et al (1953) dalam Oliver C. Schultheiss & Joachim C. Brunstein (2010, hlm. 88) Harapan sukses menggambarkan profil individu yang memiliki motivasi harapan sukses sebagai orang yang membayar perhatian lebih besar untuk standar pencapaian positif juga untuk indikasi yang positif pencapaian tujuan telah diperoleh (seperti yang ditunjukkan munculnya sisi positif, pencapaian tujuan,

hasil sukses, prestasi yang signifikan, dan pujian). Ia menilai situasi untuk isyarat tentang penampilan rekan-rekan yang relevan dan pesaing (kompetisi, orang lain gagal/menyerah, harapan orang lain kegagalan) serta tuntutan fisik aktivitas (ketegangan), dampak negatif. Kombinasi tujuan pribadi yang bermakna dan fokus perhatian pada hasil-hasil yang berpotensi negatif menyebabkan individu mengalami emosi yang saling bertentangan (emosi positif, kuat, menghambat emosi) sementara terlibat dalam kegiatan instrumental (aktivitas instrumental dasar, kerja keras, persiapan dan pelatihan) yang dilakukan untuk memastikan bahwa hasil negatif tidak akan datang.

Teori kebutuhan berprestasi oleh McClelland–Atkinson dijelaskan oleh E Koeswara (1986, hlm. 180-181) Teori nilai ekspektasi dalam tendensi mendekati dan menjauhi aktivitas berprestasi artinya tendensi individu untuk terlibat dalam penyelesaian aktivitas berkaitan pengharapan kognitif bahwa tingkah laku akan mengarahkan pada konsekuensi atau hasil tertentu. Pendapat lain Jarvis, Matt (2006, hlm. 141) dalam *Sport Psychology: A Student's Handbook* tentang tujuan motivasi berprestasi oleh McClelland–Atkinson (1964). Teori kebutuhan berprestasi dalam pandangan olahraga didasarkan motivasi intrinsik dalam kebutuhan seorang atlet dalam mencapai prestasi tertentu. Kebutuhan berprestasi dihadapkan dalam konflik untuk pendekatan dan penghindaran. Keputusan individu dalam berprestasi olahraga ditentukan oleh dua kekuatan yang digambarkan dalam persamaan berikut:

$$\text{Motivasi berprestasi} = \text{harapan/keinginan sukses} - \text{ketakutan kegagalan}$$

Motivasi berprestasi antara individu berbeda dimana ada individu yang didominasi keinginan untuk mendekati harapan atau keinginan meraih kesuksesan, artinya berprestasi dalam bidang olahraga ditunjukkan dengan mendekati keinginan dalam memenangkan sebuah pertandingan. Individu lain didominasi menjauhi ketakutan kegagalan, artinya berprestasi di olahraga ditunjukkan dengan menjauhi kegagalan dalam menghadapi pertandingan atau kompetisi olahraga.

Motivasi berprestasi olahraga dalam pendekatan klasik berpandangan sisi kognitif sebagai keinginan dan harapan seseorang dalam berperilaku. Kebutuhan berprestasi dalam diri seseorang akan dihadapkan pada situasi dan kondisi untuk memikirkan konflik mendekati harapan sukses dengan menjauhi ketakutan gagal. Pendekatan klasik inilah yang akan ditindaklanjuti dan dikembangkan menjadi pendekatan kontemporer dengan motivasi berprestasi bukan sekedar pemenuhan kebutuhan berprestasi tetapi tujuan berprestasi dalam situasi spesifik (dalam bidang olahraga pada situasi berkompetisi olahraga) dan berorientasi pada proses belajar untuk mengembangkan potensi diri meraih prestasi.

b. Pendekatan Kontemporer (*contemporer approaches*)

Pendekatan kontemporer pergeseran dari sekedar tujuan untuk pemenuhan kebutuhan berprestasi menuju tujuan sebagai situasi yang spesifik (situasi berkompetensi) dan berorientasi proses belajar. Pendekatan kontemporer memandang motivasi dalam diri seseorang sebagai faktor pendominasi pencapaian prestasi, sedangkan orang lain sebagai faktor pendukung dalam berprestasi. Beberapa ahli motivasi berprestasi yang menggunakan pendekatan kontemporer yaitu Nicholls' (1984), Ames (1992), Elliot (1999).

Motivasi berprestasi menurut Nicholls` (1984) dan Ames (1992) dalam Jarvis, Matt (2006, hlm.142-143). Dweck (1986), Nicholls` (1984) teori orientasi tujuan berprestasi dua gaya perbedaan motivasi berprestasi yaitu orientasi tugas dan orientasi ego. Di bidang olahraga fokus pelatihan dalam orientasi tugas dan orientasi ego terhadap tujuan berprestasi ada 4 yaitu berlatih untuk kompetisi atau persaingan, berlatih untuk penguasaan tugas, berlatih untuk penguasaan tugas dan berkompetisi serta berlatih tanpa tersistematis diantara penguasaan tugas dan berkompetensi. Dari sini dapat kita pahami bahwa berlatih olahraga dalam tujuan berprestasi yang paling baik adalah berlatih untuk penguasaan tugas dan berkompetisi olahraga. Senada dengan pendapat tersebut penelitian McArdle, Duda, & Hall, (2004) dalam Elliot, AJ & Dwec, S Carol (2005, hlm. 330) membagi atlet dalam 4 kelompok yaitu kelompok pertama orientasi tugas sedang dan ego tinggi, kelompok kedua ditandai dengan orientasi tugas tinggi dan orientasi ego rendah, kelompok ketiga orientasi tugas tinggi ditambah dengan

orientasi ego sedang, sedangkan kelompok keempat memiliki karakter orientasi tugas rendah dan orientasi ego sedang. Keinginan kuat seseorang dalam mencapai prestasi olahraga akan menentukan, kesungguhan seorang atlet dalam berlatih dan melaksanakan tugas dalam program pembinaan prestasi olahraga akan mempengaruhi penampilan atlet ketika bertanding.

Latham & Locke (1994) dalam Lavalle D et.al (2004) dalam *Sport Psychology: Contemporary Themes* dalam 4 mekanisme yang mempengaruhi tujuan dalam berolahraga yaitu menetapkan tujuan yang berpusat pada perhatian olahraga, pergerakan usaha sesuai dengan tugas, tujuan meningkatkan ketekunan, dan tujuan memiliki efek tidak langsung, bahwa mereka mendorong individu untuk mengembangkan strategi untuk mencapai tujuan mereka. Ada dua tujuan utama berprestasi yaitu tujuan penguasaan berorientasi pada penguasaan tugas dan ego dibandingkan dengan kemampuan orang lain.

Ahli lain yang memandang motivasi berprestasi dari pandangan kontemporer yaitu Ames (1992) dalam penerapan sistem TARGET (*Tasks, Authority, Recognition, Grouping, Evaluation, Time*) untuk membangun lingkungan penguasaan dan penampilan berprestasi. Penjelasan dari penerapan sistem TARGET, yaitu huruf T untuk *tasks* atau tugas dimana pemain olahraga dihadapkan pada tugas yang menantang agar menetapkan tujuan proses. Huruf A untuk *Authority* atau otoritas dimana pemain memainkan peran aktif dalam pengambilan keputusan. Huruf R untuk *recognition* atau pengakuan mengakui kemajuan individu. Huruf G untuk *grouping* atau pengelompokan untuk menggabungkan kemampuan. Huruf E untuk *evaluation* atau evaluasi dalam memberikan penilaian perkembangan dipandang dari sisi diri dan dibandingkan dengan orang lain. Huruf T untuk *time* atau memanfaatkan waktu untuk latihan teknik serta kompetisi. Prestasi terbaik akan diraih oleh individu apabila lingkungan penguasaan dan penampilan mendukung seseorang dalam meraih sebuah prestasi.

Pandangan kontemporer dalam motivasi berprestasi selanjutnya adalah Elliot. Elliot (2008, hlm.8-9) merumuskan tentang definisi dan konsep dari motivasi pendekatan dan penghindaran, yaitu:

*“Definition and conceptualization achievement motivation Elliot’s Model (approach and avoidance motivation), definition of approach and avoidance*

*motivation: Approach motivation may be defined as the energization of behavior by, or the direction of behavior toward, positive stimuli (objects, events, possibilities), where as avoidance motivation may be defined as the energization of behavior by, or the direction of behavior away from, negative stimuli (objects, events, possibilities)."*

Definisi dan konsep motivasi berprestasi dalam motivasi pendekatan dan penghindaran/ *approach and avoidance motivation*, Elliot (2008, hlm.8-9) "...definition of approach and avoidance motivation, Approach motivation may be defined as the energization of behavior by or the direction of behavior toward, positive stimuli (objects, events, possibilities)...". Konsep dari motivasi berprestasi Elliot (1999) adalah motivasi pendekatan dan penghindaran atau yang sering disebut *approach and avoidance achievement motivation*. Elliot menjelaskan bahwa motivasi pendekatan (*approach motivation*) dapat diartikan dorongan dan arah perilaku terhadap rangsangan positif baik objek, peristiwa, berbagai kemungkinan keberhasilan, sedangkan motivasi penghindaran (*avoidance motivation*) artinya dorongan dan arah perilaku terhadap rangsangan negatif baik objek, peristiwa, berbagai kemungkinan kegagalan.

Lima konsep motivasi pendekatan dan penghindaran (*approach and avoidance motivation*) Elliot dijelaskan sebagai berikut: Pertama, yang membedakan motivasi pendekatan dan penghindaran (*approach and avoidance motivation*) meliputi *energization* (memberikan kekuatan/ dorongan motif sebagai alasan/ sebab seseorang melakukan sesuatu) dan arah perilaku; Kedua, perbedaan yang melekat pada pendekatan dan penghindaran dalam konsep gerakan fisik dan psikologis; Ketiga, tersirat gagasan bahwa gerakan menuju stimulus positif dan gerakan menjauh dari stimulus negatif; Keempat, interaksi positif atau negatif ditafsirkan sebagai inti konseptual dari perbedaan pendekatan dan penghindaran; Kelima, rangsangan yang digunakan dapat mewakili benda yang diamati, peristiwa, kemungkinan atau mewakili abstrak, representasi internal dari benda/ peristiwa/ kemungkinan.

Stevenson, J. Sarah (2011, hlm.1) merumuskan pandangan motivasi berprestasi dalam model Elliot 2 x 2, dimana pendapat Elliot (1999, hlm.169) menyatakan bahwa:

*“defined achievement motivation “as the energization and direction of competence-based affect, cognition, and behavior.” Goals are hypothesized to affect how individuals interpret and experience achievement settings like education and physical activity settings. Theorists that use an achievement goal perspective have defined two basic goal types: mastery and performance.”*

Motivasi berprestasi Elliot (1999) dalam Stevenson (2011, hlm.1) didefinisikan sebagai *energization* (memberikan kekuatan/ dorongan motif sebagai alasan atau sebab seseorang melakukan sesuatu) dan mempengaruhi arah berbasis kompetensi (kemampuan menguasai), kognitif dan perilaku. Tujuan yang diprediksi mempengaruhi bagaimana individu menginterpretasikan dan mengatur pengalaman berprestasi seperti pendidikan dan pengaturan aktivitas fisik. Para ahli menggunakan perspektif tujuan prestasi dalam 2 tujuan dasar, yaitu penguasaan dan penampilan.

Merujuk dari pandangan Elliot (1999) dan Sarah J Stevenson (2011) di atas maka pengertian motivasi berprestasi olahraga (*sport-achievement motivation*) dalam penelitian ini, adalah suatu dorongan (motif) dan mengarahkan perilaku individu untuk memenuhi kebutuhan meraih prestasi melalui pengalaman berprestasi dalam mencapai tujuan penguasaan (kompetensi diri melalui belajar, berlatih) dan tujuan penampilan (kompetensi normatif berpegang pada kaidah yang berlaku dalam olahraga) pada suasana kompetisi olahraga dengan motivasi pendekatan dan penghindaran (motivasi pendekatan/ *approach motivation* ialah dorongan dan arah perilaku untuk mendekati rangsangan positif) dan penghindaran pelaksanaan tujuan (motivasi penghindaran/ *avoidance motivation* ialah dorongan dan arah perilaku untuk menghindari rangsangan negatif).

## 2. Pedoman Membangun Motivasi dalam Bidang Olahraga

Pedoman membangun motivasi dalam bidang olahraga penting diterapkan oleh profesional (kbbi.web.id bersangkutan dengan profesi; memerlukan kepandaian khusus untuk menjalankannya). Profesional yang terlibat dalam bidang olahraga, antara lain: guru, pelatih, pimpinan serta ahli lain seperti psikolog, konselor. Robert, S. Weinberg & Daniel Gloud (2007, hlm.55-59) dalam buku *Foundations of Sport and Exercise Psychology Chapter 3 Motivation about*

*Bulding motivation with five guildelines for professional practice (1) consider both situations and traits in motivating people;(2) understand people`s multiple motives for involvement; (3) change the environment to enhance motivation; (4)influence motivation; (5) use behavior modification to change undesirable participant motives.* Pedoman membangun motivasi dalam diri yang digunakan dan dipraktekkan oleh profesional dalam bidang olahraga, yaitu (1) mempertimbangkan situasi dan ciri-ciri seseorang dalam memotivasi; (2) memahami dorongan keterlibatan seseorang dalam aktivitas olahraga; (3) perubahan lingkungan untuk meningkatkan motivasi; (4) pengaruh motivasi; (5) menggunakan modifikasi perilaku untuk mengubah motif yang tidak diinginkan.

Penjelasan dari 5 pedoman membangun motivasi oleh Robert, S. Weinberg & Daniel Gloud (2007). *Pertama*, profesional mempertimbangkan situasi dan ciri-ciri dalam memotivasi orang dalam berolahraga. Ketika mencoba untuk meningkatkan motivasi dalam diri seseorang maka pertimbangan dari sisi situasional dan faktor-faktor pribadi perlu dilakukan. Analisis terhadap interaksi karakteristik pribadi dan situasional dibutuhkan untuk meningkatkan motivasi dalam diri. Karena motivasi dapat berubah dari waktu ke waktu maka dibutuhkan pengamatan secara berkelanjutan.

*Kedua*, profesional dalam membangun motivasi seseorang harus memahami dorongan keterlibatan seseorang dalam aktivitas olahraga. Identifikasi keterlibatan seseorang dalam melakukan aktivitas berolahraga. Profesional memahami bahwa partisipasi orang berolahraga lebih dari satu alasan. Keterlibatan dalam diri seseorang karena memiliki motif-motif bersaing. Kedua hal keterlibatan seseorang yaitu berbagi dan motif yang unik. Budaya mempengaruhi motif seseorang terlibat dalam aktivitas berolahraga. Profesional secara rutin mengamati dan memonitor motivasi partisipan, hal ini dilakukan untuk melihat hal apa saja yang partisipan sukai atau tidak sukai terhadap aktivitas berolahraga, informasi dari pihak lain yang mengetahui, secara berkala bertanya kepada partisipan untuk menulis atau memberitahu apa alasan mereka untuk partisipasi olahraga.

*Ketiga*, profesional dalam membangun motivasi seseorang harus memahami perubahan lingkungan untuk meningkatkan motivasi. Identifikasi informasi tentang keikutsertaan dan keterlibatan seseorang dalam olahraga dan aktivitas

latihan. Gunakan struktur latihan dan lingkungan untuk membangun motivasi dalam diri seseorang. Untuk meningkatkan motivasi, struktur pengajaran dan pelatihan lingkungan untuk memenuhi kebutuhan partisipan. Memberikan banyak kesempatan. Memenuhi kebutuhan peserta tidak selalu sederhana. Penataan situasi untuk meningkatkan motivasi berarti membangun lingkungan untuk memenuhi beberapa kebutuhan.

*Keempat*, ketika pelatih membangun motivasi lebih memperhatikan motif menyenangkan, menikmati kebersamaan dan, dengan mengoptimalkan latihan fisik untuk meningkatkan motivasi dan meningkatkan penampilan atlet. Menyesuaikan kepada individu-individu dalam kelompok. Komponen yang paling sulit tapi yang paling penting dari penataan olahraga dan latihan individu melatih dan mengajar. Setiap berolahraga, atlet, dan mahasiswa memiliki motifnya unik untuk partisipasi dan efektif, profesional harus memberikan lingkungan untuk memenuhi kebutuhan yang beragam ini.

*Kelima*, profesional untuk membangun motivasi dengan menggunakan modifikasi perilaku untuk mengubah motif yang tidak diinginkan. Penekanan kebutuhan untuk struktur lingkungan. Menggunakan teknik modifikasi perilaku untuk mengubah motif yang tidak diinginkan sesuai dengan pengaturan lingkungan dan memperkuat lemah motivasi.

Lima pedoman membangun motivasi dapat dijadikan pedoman awal bagi profesional seperti pelatih, guru, psikolog dan konselor olahraga untuk membantu meningkatkan motivasi. Pedoman di atas dapat dijadikan pegangan untuk pedoman membangun motivasi atlet yang sedang melakukan aktivitas berlatih olahraga, persiapan menghadapi pertandingan serta ketika pertandingan sedang berlangsung. Pedoman menjadi awal merumuskan program latihan atau program pembinaan prestasi.

### 3. Pendekatan untuk Motivasi dalam Bidang Olahraga

Mengembangkan pandangan pribadi bagaimana motivasi bekerja, teori pada hal apa yang memotivasi orang. Pendekatan untuk motivasi sesuai dengan orientasi seseorang. Ada 3 pendekatan untuk motivasi di olahraga yaitu *trait-centered view*, *situation-centered view*, and *interactional view*. Robert, S.

Weinberg & Daniel Gloud (2007, hlm.53-54). Penjelasan dari ketiga pendekatan motivasi tersebut sebagai berikut pendekatan berpusat sifat (*trait-centered view*) artinya tampilan berpusat pada partisipan berpendapat bahwa perilaku termotivasi terutama karakteristik individu. Kepribadian, kebutuhan dan tujuan dari atlet atau seseorang berolahraga adalah faktor penentu utama perilaku termotivasi. Contoh: membangun lingkungan yang positif dan realistis.

Pendekatan kedua yaitu pendekatan yang berpusat situasi (*situation-centered view*). Situasi manakah yang membangun motivasi atau tidak meskipun berada di lingkungan yang negatif. Situasi Pendekatan ini tidak terlalu direkomendasikan oleh ahli olahraga sebagai pendekatan yang efektif dalam membangun motivasi olahraga. Pendekatan ketiga yaitu *interactional view* sebagai pendekatan yang efektif direkomendasikan ahli.

Pendekatan ketiga sebagai pendekatan terbaik untuk memahami motivasi dalam diri seseorang. Contoh : interaksi dimana faktor diri seperti kepribadian, kebutuhan, ketertarikan dan tujuan individu dengan faktor situasi lingkungan seperti tipe kepemimpinan pelatih, fasilitas latihan dan catatan pencapaian kemenangan dan kekalahan tim. (*participant by situation interaction*)

Pencapaian motivasi dalam mempengaruhi psikologis individu, praktek profesional dalam membantu membangun motivasi mengharuskan pemahaman atas pengertian motivasi berprestasi dan daya saing dalam olahraga. Mengenali interaksi dari faktor pribadi dan faktor situasional. Robert, S. Weinberg & Daniel Gloud (2007,hlm.70) "*the participants stage of achievement motivation, their goal orientations, attributions they typicall make about their performance, situational they tend to approach or avoid*". Interaksi dari faktor pribadi dan faktor situasional memperhatikan tahap pencapaian motivasi oleh partisipan, berorientasi terhadap tujuan, atribusi (bagaimana membuat keputusan) dalam menunjukkan penampilan, situasi dalam mendekati (*approach*) dan menghindari (*avoidance*).

#### 4. Faktor Motivasi Berprestasi

Faktor motivasi berprestasi menurut Schuler and Prochaska dalam Tutar et.al (2011: 3) *separate the achievement motivation into two categories as main factors*

*and secondary factors (1) the main factors of achievement motivation as working ambitiously and decidedly, being self-confident and motivated against the objective; (2) Secondary factors of achievement motivation are, according to the researchers, ...*”. Faktor motivasi berprestasi menjadi dua kategori sebagai faktor utama dan faktor sekunder. Faktor utama dari motivasi berprestasi seperti ambisi dan kejelasan dalam bekerja, percaya diri dan dorongan untuk mencapai tujuan. Faktor sekunder dalam motivasi berprestasi seperti pengganti usaha (upah), kecenderungan kompetisi, kepercayaan dalam meraih kesuksesan, kemandirian, keunggulan, keinginan untuk belajar, biasa dan terus-menerus bekerja, keberanian, fleksibilitas, fokus, pengaturan target, resistensi intrinsik, ketekunan, mengambil tugas-tugas yang sulit.

Menurut Jarvis, Matt, (2006, hlm.135) motivasi intrinsik adalah motivasi yang timbul dari dalam diri seperti menikmati aktivitas, fun (senang) dll, dan motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang timbul dari luar diri atau dari fasilitas, pelatih, penghargaan,dll. Motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik dalam diri seseorang dalam meraih sebuah prestasi memiliki peranan yang penting. Dua hal yang saling melengkapi selain dorongan dari dalam diri untuk meraih kesuksesan hal lain yang lebih penting adalah dorongan di luar diri yang mendukung kesuksesan.

##### 5. Pandangan Motivasi Berprestasi Olahraga berdasarkan Usia

Perbedaan dalam motivasi berprestasi yang didasarkan pada usia seseorang, telah membawa pandangan Nicholls` (1984) tentang *theory of goal or achievement orientations*. Pandangan dalam teori sering mendasari penelitian dalam psikologi olahraga. Nicholls` (1984) membagi usia atlet dengan dasar orientasi terhadap tugas dan ego (*task orientation and ego orientation*). Nicholls` (1984) dalam Jarvis, Matt (2006, hlm. 142) yaitu (1) Anak, orientasi terhadap tugas didasarkan dengan penilaian penampilan sesuai dengan upaya mereka, artinya ketika mereka sudah bekerja keras untuk mengerjakan tugas, mereka berfikir telah melakukan yang terbaik. Orientasi ego didasarkan pada keberhasilan mereka di atas rekan seusia (bersifat eksklusif). (2) Dewasa, orientasi tugas melalui berbagai informasi pengalaman masa lalu dan pengalaman orang lain dalam memberikan petunjuk

untuk menilai kompetensi. Orientasi tugas dan ego yang tidak saling eksklusif dan ada di dalam orang yang sama. Beberapa atlet ada yang mendasarkan orientasi tugas dan ego pada penampilan sementara. Sedangkan Bompas (1999) dalam Harsono (2014, hlm. 111-112) menggambarkan prestasi dan efisiensi yang tertinggi dalam olahraga bukan tergantung dari umur kronologis, akan tetapi dari umur biologis manusia.

Tabel 2.2 Umur-umur permulaan berolahraga, spesialisasi, dan prestasi top (top skor prestasi)

Cabang Olahraga	Permulaan Olahraga	Spesialisasi	Prestasi Top
Atletik	10-12	13-14	18-23
Basketball	7-8	10-12	20-25
Tinju	13-14	15-16	20-25
Balap sepeda	14-15	16-17	21-24
Loncat indah	6-7	8-10	18-22
Anggar	7-8	10-12	20-25
Senam (wanita)	6-7	10-11	14-18
Senam (laki-laki)	6-7	12-14	18-24
Mendayung	12-14	16-18	22-24
Sepakbola	10-12	11-13	18-24
Renang	3-7	10-12	16-18
Tenis	6-8	12-14	22-25
Vollyball	11-12	14-15	20-25
Angkat besi	11-13	15-16	21-28
Gulat	13-14	15-16	24-28

Umur dalam pencapaian prestasi berada pada top skor diantara usia 18-22 tahun berada di usia dewasa mempertimbangkan informasi dari pengalaman masa lalu dan pengalaman orang lain dibutuhkan dalam menumbuhkan motivasi berprestasi.

## 6. Aspek Motivasi Berprestasi Olahraga

Aspek (<http://badanbahasa.kemdikbud.go.id/kbbi/>) artinya tanda, sudut pandang atau pemunculan atau penginterpretasian gagasan, masalah, situasi, dan sebagainya sebagai pertimbangan yang dilihat dari sudut pandang tertentu. Aspek motivasi berprestasi olahraga menurut Elliot (2008, hlm. 7-9), Morris, L. R & Kavussanu, M (2009), Stevenson, J. Sarah (2011, hlm. 32-44), Marc Lochbaum & Jarrett Gottardy (2015) ada dua aspek motivasi berprestasi yaitu tujuan

penguasaan (*mastery goals*) dan tujuan penampilan (*performance goals*). Model Elliot (1999) membuka penghubung yang sebelumnya dibatasi antara pandangan klasik dan pandangan kontemporer. Perubahan yang menghubungkan antara tujuan penguasaan penampilan dengan tujuan pendekatan penghindaran menghasilkan tujuan dengan kerangka tujuan berprestasi “A 2 x 2 *Achievement Goal Framework*”.

Definition of competence			
Valence of striving		Mastery (absolute intrapersonal competence)	Performance (normative competence)
	<i>Approach (striving for competence)</i>	Mastery Approach	Performance Approach
	<i>Avoidance (striving a way from incompetence)</i>	Mastery Avoidance	Performance Avoidance

Gambar 2.2 Kerangka Tujuan Berprestasi  
Elliot A.J & H.A McGregor (2001) dalam Stevenson,J.Sarah (2011,hlm.12)

Menurut Elliot, A.J & McGregor, H.A (2001, hlm. 501-502) dan Stevenson,J.Sarah (2011, hlm. 12) kerangka tujuan berprestasi pada Gambar 2.2 ini dijelaskan bahwa tujuan penguasaan berfokus pada pengembangan kompetensi melalui penguasaan tugas, sedangkan tujuan penampilan terfokus pada penampilan dihadapan orang lain berdasarkan norma yang berlaku. Ada 2 inti dari tujuan berprestasi yaitu kompetensi (*competence*) artinya standar dalam evaluasi penampilan seperti absolut (diartikan sebagai kemampuan individu sebelum tugas diberikan), intrapersonal (pencapaian potensi dengan tolak ukur pribadi), normatif (berdasarkan norma yang berlaku) dan *valenced* artinya daya tarik interinsik baik positif (pendekatan) dan negatif (penghindaran) terhadap objek, peristiwa, dan situasi yang sedang dihadapi. Kerangka tujuan berprestasi akan dijabarkan dalam empat jenis orientasi tujuan berprestasi yaitu pendekatan penguasaan (*mastery approach*), penghindaran penguasaan (*mastery avoidance*), pendekatan penampilan (*performance approach*), dan penghindaran penampilan (*performance approach*). Kerangka tujuan berprestasi akan disesuaikan dengan suasana kompetisi olahraga dalam pembinaan prestasi olahraga.

a. Tujuan penguasaan (*mastery goals*)

Tujuan penguasaan didefinisikan sebagai dorongan dan arahan positif dari dalam diri (motivasi intrinsik) untuk mengembangkan kompetensi dan

melaksanakan tugas sesuai dengan tujuan dalam berusaha dan berlatih olahraga (misalnya: ketekunan dalam melaksanakan tugas ketika menghadapi kemungkinan gagal, kenyamanan dalam melaksanakan latihan) di suasana kompetisi olahraga. Dorongan dan arahan untuk menghasilkan kompetensi diri dalam membangun prediksi dari proses dan hasil kompetensi. Tujuan penguasaan dalam Stevenson, J. Sarah (2011, hlm.28) “*Specifically, regardless of an individual’s perception of competence, the individual will associate a task with positive affect, persistence, enjoyment, and continued effort*”. Persepsi dalam tujuan penguasaan menjadi indikator dalam 2 sub aspek untuk mencapai tujuan penguasaan dalam berprestasi olahraga, yaitu :

(1) Pendekatan penguasaan (*mastery-approach*)

Pendekatan penguasaan (*mastery-approach*) ialah suatu dorongan dan arahan yang dimiliki individu untuk memenuhi kebutuhan berprestasi melalui pendekatan tujuan penguasaan dengan tugas atau belajar atau berlatih dalam mencapai dan memperbaiki kompetensi diri (secara absolut diartikan sebagai kemampuan individu sebelum tugas diberikan) di suasana kompetisi olahraga. Indikator (sesuatu yang dapat memberikan (menjadi) petunjuk atau keterangan/ kbbi.web.id) yang menggambarkan pendekatan penguasaan. Pendekatan penguasaan dalam motivasi berprestasi olahraga memiliki indikator yaitu tugas dengan dampak positif, ketekunan (*persistence*), menikmati aktivitas (*enjoyment*), dan berusaha (*continued effort*).

Tugas dengan dampak positif memiliki 5 kata yang menggambarkan proses belajar atau berlatih seorang individu dalam mencapai dan memperbaiki kompetensi diri. Menurut Curry et.al. (1997) dalam prestasi olahraga atau *sport achievement* lima kata yang menggambarkan tugas dengan dampak positif tersebut antara lain: percaya diri (*confident*), terinspirasi (*inspired*), bersemangat (*energized*), mengasyikan/ berhasrat (*eager*), tertantang (*challenged*). Indikator ketekunan atau *persistence* adalah ketepatan dan kelekatan pada tujuan kegiatan berlatih olahraga dan meraih target prestasi. (M.S Abin, 2002, hlm.40) Pengertian ketekunan atau *persistence* dalam motivasi menurut E Koeswara (1986, hlm. 68) yaitu *persistence* membuat dorongan tidak hanya mengarahkan tingkah laku ke arah pendekatan atau penghindaran tetapi juga bertindak sebagai pemelihara

kontinuitas tingkah laku sampai pada tujuan tertentu. Indikator menikmati aktivitas (*enjoyment*) sebagai lingkungan yang mendukung tingkah laku dalam menikmati aktivitas berlatih untuk meningkatkan kompetensi dalam diri karena berkenaan dengan perasaan atau afektif dalam diri yang menyangkut kesenangan, keinginan dan menyenangkan. Kavussanu, Maria, Morris, Rebecca L. & Ring, Christopher (2009) Indikator berusaha (*continued effort*) dalam motivasi sebagai dorongan yang mengarahkan tingkah laku dalam diri seseorang untuk terus berusaha atau belajar dan berlatih agar menguasai kompetensi diri dalam olahraga.

## (2) Penghindaran penguasaan (*mastery-avoidance*)

Penghindaran penguasaan (*mastery-avoidance*) ialah suatu dorongan dan arahan yang dimiliki individu untuk memenuhi kebutuhan berprestasi melalui penghindaran ketidakmampuan dalam mencapai tujuan penguasaan dengan tugas atau belajar atau berlatih dalam mencapai dan memperbaiki kompetensi diri (secara absolut diartikan sebagai kemampuan individu sebelum tugas diberikan) di suasana kompetisi olahraga. Penghindaran penguasaan dari motivasi berprestasi olahraga memiliki indikator yaitu menghindari ketakutan gagal, menghindari kebosanan, menghindari inkonsisten.

Indikator dalam penghindaran penguasaan yaitu menghindari ketakutan kegagalan, hal ini dijelaskan oleh Elliot (1999) dalam Horn, Thelma “*Advances in Sport Psychology*” (2008, hlm.174) yang menyatakan bahwa *mastery avoidance goals are likely to be rooted in fear of failure,... failure rather than success*. Penghindaran penguasaan berhubungan dengan ketakutan kegagalan, tambahan keyakinan yang rendah dalam persepsi kompetensi dan isyarat situasional, menyoroti tidak hanya diri dan tugas perbaikan, tetapi juga kemungkinan kegagalan daripada kesuksesan. Kebosanan sebagai situasi yang sudah tidak disukai karena dilakukan terlalu sering. Menghindari kebosanan adalah situasi dimana individu melakukan hal-hal untuk mengembaikan keikutsertaan diri dalam mengikuti aktivitas rutin atau aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang. Inkonsisten berarti tidak taat asas dan berubah-ubah. Menghindari inkonsisten artinya bersikap taat dan teguh dalam pendirian dalam situasi dan kondisi apapun.

b. Tujuan Penampilan (*Performance Goals*)

Tujuan Penampilan (*Performance Goals*) yaitu suatu dorongan dan arahan positif arahan di luar diri yang mendorong individu untuk menghasilkan kompetensi diri dihadapan orang lain dalam membangun prediksi dari proses dan hasil kompetensi normatif sesuai dengan norma yang berlaku di suasana kompetisi olahraga. Tujuan penampilan dalam Garcia, LL et.al (2012), Stevenson,J.Sarah (2011, hlm.28) “*negative affect, low persistence, decreased enjoyment and a lack of effort*”. Persepsi dalam tujuan penampilan menjadi indikator dalam 2 sub aspek untuk mencapai tujuan penampilan dalam berprestasi olahraga, yaitu:

(1) Pendekatan penampilan (*performance approach*)

Pendekatan penampilan (*performance approach*) ialah suatu dorongan dan arahan yang dimiliki individu untuk memenuhi kebutuhan berprestasi melalui pendekatan tujuan penampilan dalam mencapai kompetensi normatif (berpegang pada kaidah yang berlaku dalam olahraga) di suasana kompetisi olahraga. Pendekatan penampilan dari motivasi berprestasi olahraga memiliki indikator menjalin hubungan interpersonal, mengambil resiko dalam tingkat sedang atau moderat, umpan balik dalam bertanding.

Indikator menjalin hubungan interpersonal dalam pendekatan penampilan menurut Morris, L. R & Kavussanu, M. (2008, hlm. 465) menjalin hubungan interpersonal sebagai pengembangan iklim positif penampilan (*performance climate*). Hubungan interpersonal dijalin oleh atlet baik dengan teman setim, pelatih olahraga, pihak yang terlibat dalam pembinaan prestasi olahraga. Elliot (1997, 1999), *when a task emphasizes competence expectancy (probability of success), performance-approach goals may lead to an adaptive pattern of responses, On the other hand, in a situation emphasizing the possibility of failure, fear of failure...*”. Dilanjutkan Barron & Harackiewicz (2001) dalam Darnon, C et.al.(2007, hlm.815) *study documenting that the effects of performance-approach goals were moderated by task difficulty*. Pendekatan penampilan dalam motivasi berprestasi diantara tugas dengan kesulitan mudah dan kesulitan sulit sehingga individu akan cenderung mengambil resiko dalam tingkat sedang atau moderat. Resiko mudah bisa melalaikan/ meremehkan kemampuan lawan sedangkan resiko

sulit bila tidak terpecahkan akan melemahkan motivasi. Indikator dalam umpan balik dalam bertanding menggambarkan individu yang siap menerima masukan atau kritik setelah pertandingan, bersikap sportif untuk bertanding sesuai dengan norma olahraga.

(2) Penghindaran penampilan (*performance avoidance*)

Penghindaran penampilan (*performance avoidance*) ialah suatu dorongan dan arahan yang dimiliki individu dalam memenuhi kebutuhan berprestasi dengan penghindaran penampilan yang tidak menguntungkan dalam mencapai kompetensi normatif (berpegang pada kaidah yang berlaku dalam olahraga) di suasana kompetisi olahraga. Penghindaran penampilan dari motivasi berprestasi olahraga memiliki indikator menghindari diri dengan dampak negatif, menghindari mudah menyerah (*low persistence*), menghindari ketidaknyamanan (*decreased enjoyment*), menghindari kurang berusaha (*a lack of effort*).

Indikator menghindari diri dari tugas dengan dampak negatif tergambar dari lima kata negatif Curry et.al. (1997) dalam prestasi olahraga atau *sport achievement* yaitu risau (*worried*), ketar-ketir (*fearful*), cemas (*anxious*), goyah (*shaky*), dan terancam (*threatened*). Indikator mudah menyerah (*low persistence*) menurut Elliot “*performance goal associated with challenge avoidance and low persistence following failure*” seseorang atau sesuatu yang terhubung dengan sesuatu yang lain dalam tujuan penampilan dengan menghindari tantangan dan mudah menyerah mengikuti kegagalan. Indikator menghindari ketidaknyamanan (*decreased enjoyment*) menurut Elliot (1997) menghindari hal-hal penyebab terganggunya ketidaknyamanan dalam berlatih olahraga, melakukan aktivitas yang mengembalikan lingkungan menjadi nyaman dan dapat dinikmati dalam beraktivitas olahraga. Indikator menghindari kurang berusaha (*a lack of effort*) sebagai dorongan untuk mengembalikan situasi berusaha dan berlatih olahraga.

### C. Penelitian yang Relevan

Penelitian terdahulu penting dilakukan untuk mengidentifikasi dan mengumpulkan informasi variabel yang menjadi fokus penelitian. Penelitian terdahulu yang relevan berhubungan dengan variabel bebas Model Konseling Singkat Berbasis Solusi (*Solution Focused Brief Counseling/SFBC*), variabel terikat yaitu motivasi berprestasi olahraga (*sport-achievement motivation*).

1. Siuta C.R (2007) "*The stories behind solution-focused theory in sport psychology*" penelitian yang membahas bagaimana memperkenalkan teori berfokus pada solusi untuk membantu dan mengembangkan ketrampilan yang ada serta mengajarkan ketrampilan baru secara tepat untuk mengelola penampilan di kompetisi olahraga. Penelitian ini menggunakan metode penelitian fenomenologis, di mana menemukan pemahaman awal tentang pengalaman teori terfokus solusi. Pendekatan pendidikan ini memanfaatkan teori berfokus solusi untuk memungkinkan atlet, peserta mendapat pengalaman model berfokus solusi seperti membuka selama presentasi grup dan informal, intervensi singkat. Subyek penelitian adalah enam peserta yang ditargetkan untuk mengambil bagian dalam studi ini, di mana setiap responden diwawancarai secara formal, melalui wawancara terbuka. Mereka diminta untuk menggambarkan pengalaman mereka yang terjadi dengan model berfokus pada solusi selama masa lalu 6 minggu, mengambil data melalui wawancara.
2. Hoigaard, R, & Johansen, B (2004) "*Professional Practice The Solution-Focused Approach in Sport Psychology*" penelitian ini membahas tentang pendekatan yang berfokus pada solusi sebagai bentuk terapi singkat yang telah berhasil disesuaikan untuk pelatihan dan konseling sekolah. Tujuan artikel ini adalah memberikan studi pendahuluan terkait konseling berfokus pada solusi dan bagaimana menggunakan di bidang psikologi olahraga. Artikel yang menyoroti isu kunci dalam konseling berfokus solusi serta menggambarkan hubungan antara atlet dan konselor. Proses berfokus pada solusi konseling, pengantar percakapan, memiliki struktur sebagai berikut: (a) Deskripsi masalah; (b) pengembangan tujuan dirumuskan; (c) eksplorasi untuk harapan; (d) pertemuan umpan balik akhir. Proses konseling berfokus

solusi pada solusi dan teknik yang dijelaskan bersama-sama dengan contoh kasus dari olahraga.

3. Jones, et.al (2009) “*Solution-Focused Brief Counseling: Guidelines, Considerations, And Implications For School Psychologists*” peningkatan penekanan pada layanan berbasis sekolah seperti kesehatan mental. Peningkatan permintaan psikolog / konselor sekolah untuk memberikan konseling pada siswa. Menyediakan konseling di konteks sekolah dapat menantang, terutama dari kendala waktu dan sesi jumlah terbatas. Konseling Singkat Berbasis solusi (SFBC) adalah sebuah pendekatan dengan pertimbangan yang dilakukan pada anak-anak di sekolah. Ikhtisar singkat menyediakan sintesis mengenai wujud SFBC, menggambarkan pedoman untuk menerapkan pendekatan ini, mengeksplorasi pertimbangan serta implikasi peranan psikolog / konselor sekolah yang menggunakan pendekatan ini untuk memberikan layanan konseling, dan merekomendasikan arah masa depan siswa. Kolaborasi dalam pemberian layanan.
4. Riley, Liz (2014) “*Using Solution Focused Brief Therapy with Adolescents In A Mentoring Context: A Qualitative Case Study*” penelitian ini menghasilkan pengalaman untuk membuka banyak pertanyaan dan mempertimbangkan apa yang tidak bekerja dalam program mentoring kesuksesan akademik? Konseling berfokus solusi menawarkan alternatif yang praktis untuk praktek-praktek yang saat ini karena fokus pada apa yang bekerja daripada apa yang tidak? Kenyataan hidup di sekolah tinggi Selandia Baru, berarti bahwa mengajar, kebutuhan bimbingan dan konseling untuk menjadi efisien dan responsif terhadap tantangan-tantangan unik bekerja pada remaja. Filosofi di balik teori ini adalah praktis dengan pendampingan akademis, untuk tiga alasan; fokus pada solusi bukan masalah, singkatnya dan perubahan dapat segera. Oleh karena itu, subjek penelitian ini adalah perbaikan akademik, secara khusus, peran yang dimainkan siswa persepsi mereka sendiri kemampuan dalam memberikan kontribusi terhadap peningkatan akademik.
5. Saadatzaade,R & Khalili,S (2012) “*Effects of Solution-Focused Group Counseling on Student’s Self-Regulation and Academic Achievement*” penelitian ini menghasilkan tujuan untuk mengeksplorasi efektivitas

konseling berfokus solusi pada self-regulasi dan prestasi akademik siswa SMA. Konseling berfokus solusi dievaluasi melalui desain kelompok kontrol dan kelompok eksperimental *pretest-posttest*. Setelah tujuh sesi grup konseling dengan siswa, pencapaian diri peraturan dan akademik siswa di kelompok intervensi konseling secara meningkat secara signifikan. Selain itu, temuan menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimental dalam hasil tes posting ( $p < 0/05$ ).

6. Sobhy, M., & Cavallaro, M (2010) "*Solution-focused brief counseling in schools: Theoretical perspectives and case application to an elementary school student*" isi artikel ini dengan orientasi positif, konseling singkat berfokus solusi mengasumsikan bahwa konseli memiliki kekuatan yang diperlukan dan sumber daya untuk menciptakan solusi dalam jumlah terbatas waktu. Konseling singkat berfokus solusi digunakan dalam berbagai macam pengaturan dan sangat berguna di sekolah-sekolah yang mana konselor memiliki jumlah terbatas waktu untuk mengatasi banyak kasus yang besar. Teknik yang digunakan dalam Konseling Singkat Berfokus Solusi termasuk perubahan pra konseling, formula pertama sesi tugas, pengecualian, keajaiban dan skala pertanyaan, dan pesan konselor. Penggunaan SFBC strategi ditunjukkan dalam studi kasus, seorang siswa sekolah dasar, tujuan yang termasuk peningkatan partisipasi di kelas dan mengembangkan keterampilan persahabatan. Konseli dan konselor sekolah bekerjasama untuk mencapai tujuan dan, sebagai akibatnya, konseli belajar untuk berfokus pada solusi daripada berfokus pada masalah. Studi kasus menggambarkan keberhasilan berfokus pada solusi.
7. Ciuffardi, G et.al (2013) "*Solution-Focused Brief Therapy in Combination With Fantasy and Creative Language in Working With Children: A Brief Report*" penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan model *Solution Focused Brief Therapy* terintegrasi dengan ide-ide cerita dan bahasa yang kreatif digunakan dalam layanan psikologi dalam suasana sekolah. Klien muda menggambarkan perubahan dalam diri mereka dan pemikiran tentang pengobatan menggunakan kuesioner laporan diri. Ada 32 klien muda dan berusia 13 tahun. Data yang dikumpulkan menunjukkan hasil pertama

yang menjanjikan dan intervensi yang dihargai klien. Laporan bahwa intervensi dianggap sebagai yang paling efektif mencari pertanyaan pengecualian dan ide-ide untuk menggunakan keterampilan dan kompetensi yang mengembangkan pengaturan lain (misalnya, olahraga, seni, atau musik) dalam konteks terapi pekerjaan untuk memecahkan masalah. Selain itu, banyak mahasiswa mengungkapkan bahwa menggunakan cerita dan metafora membantu mereka untuk memahami beberapa aspek situasi mereka. Ini membiarkan mereka menjadi kreatif tentang solusi mereka sehingga mereka bisa berlaku ide-ide dalam berbagai situasi. Kami memberikan saran untuk berlatih dan penelitian lebih lanjut tentang mengintegrasikan fantasi dan bercerita ke SFBT.

8. Tina H.Dahlan (2011) Model Konseling Singkat Berfokus Solusi (*Solution-Focused Brief Counseling*) Untuk Meningkatkan Daya Psikologis Mahasiswa, kesimpulan penelitian ini yaitu hasil validasi rasional pakar bimbingan dan konseling terhadap model hipotetis Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk meningkatkan daya psikologis menunjukkan bahwa model dikembangkan dan dinilai layak sebagai suatu model intervensi menuju keberfungsian psikologis yang sehat. Hasil uji empiris terhadap model konseling ini untuk meningkatkan daya psikologis mahasiswa menunjukkan bahwa secara spesifik model konseling efektif untuk meningkatkan hampir semua aspek-aspek daya psikologis kecuali aspek asertivitas.
9. Reni Kusumowardhani (2009) Pendampingan Psikologis Bagi Atlet Cilacap dalam Pekan Olah Raga Provinsi Jawa Tengah Tahun 2009 di Solo (Studi Preliminer) penelitian ini adalah berdasarkan pengalaman menangani atlet, penulis belajar bahwa: (1) teknik untuk keterampilan pengendalian diri, seperti gambaran positif dan pembicaraan diri positif ditemukan cukup untuk emosi atlet dan pikiran manajemen; (2) program konseling dan psikoterapi direkomendasikan selama turnamen beberapa sesi tunggal dimodifikasi teknik seperti sesi tunggal EMDR, satu sesi CBT atau solusi terfokus terapi, dikombinasikan dengan stabilisasi latihan psikologis; (3) mental dukungan akan lebih efektif bila diberikan terus bersama-sama dengan latihan fisik dan

keterampilan yang cocok untuk acara tipologi olahraga untuk mencapai kinerja maksimum, psikolog olahraga lain; (4) yang diperlukan untuk sejumlah besar atlet berpartisipasi dalam acara tersebut.

10. B D Wiyono (2015) Keefektifan Solution-Focused Brief Group Counseling Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. Keberhasilan model *Solution Focused Brief Group Counseling* untuk meningkatkan motivasi berprestasi telah terbukti secara empiris dilakukan pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan dalam prestasi akademik. Kesimpulan hasil penelitian bahwa pendekatan Konseling Kelompok Singkat Berfokus Solusi terbukti efektif meningkatkan motivasi berprestasi siswa. Konseling Singkat Berfokus Solusi memiliki karakteristik kuat, berfokus pada solusi, berorientasi pada tujuan sangat tepat bila dirancang untuk meningkatkan motivasi berprestasi yang memiliki arah dan tujuan pada masa depan serta mendasarkan pada pandangan positif.
11. Brophy, J(2005) “*Goal Theorists Should Move on From Performance Goals*” tujuan penelitian ini memahami tujuan penampilan menghasilkan hasil yang saling berhubungan. Namun, beberapa studi yang tersedia pada masalah menyarankan bahwa siswa jarang menghasilkan tujuan penampilan secara spontan, jika tujuan penampilan yang ditetapkan dalam persyaratan normatif (yaitu, mengalahkan rekan). Selain itu, meskipun siswa membutuhkan sesuatu yang lain atau berbeda dari tujuan penguasaan untuk membantu mereka memobilisasi keberhasilan dalam situasi pencapaian tertentu, kekhawatiran tentang rekan perbandingan atau kompetisi akan kemungkinannya untuk mengalihkan perhatian mereka dari fokus pada melakukan apa yang diperlukan.
12. Sarah.J.Stevenson (2011) Penelitian Elliot’s (1999) “*2 x 2 model of achievement motivation: a meta analysis of the empirical literature in physical activity and education*” penelitian dengan model Elliot (1999) 2 x 2 motivasi berprestasi dalam kegiatan fisik dan pendidikan menggunakan teknik meta-analisis, didefinisikan motivasi berprestasi sebagai energi dan arah berbasis kompetensi yang mempengaruhi, kognisi dan perilaku. Tujuan yang diduga mempengaruhi bagaimana individu menafsirkan dan mengalami

pengaturan prestasi seperti pendidikan dan pengaturan aktivitas fisik. Perspektif pencapaian sasaran telah ditetapkan dan tujuan dasar : penguasaan (*mastery*) dan penampilan (*performance*).

13. Kavussanu, Maria, Morris, Rebecca L. & Ring, Christopher (2009) "*The effects of achievement goals on performance, enjoyment, and practice of a novel motor task*". Kita akan meneliti efek dari trichotomous pencapaian tujuan pada penampilan, menikmati aktivitas, dan pelaksanaan tugas menempatkan tindakan. Laki-laki (39) dan mahasiswa sarjana laki-laki (63) berpartisipasi dalam percobaan untuk mata kuliah. Peserta ditugaskan untuk penguasaan (*mastery goals*), pendekatan penampilan (*performance approach*) atau penghindaran penampilan (*performance avoidance*) pada tujuan dalam suasana kompetensi. Jauh dari target diukur dan dihitung berdasarkan akurasi ukuran penampilan dan konsistensi. Laporan menikmati aktivitas diri selama awal dan tahap eksperimental dan praktek selama periode 5 menit sebelum dan ketika eksperimen dimulai untuk tugas juga dinilai. Ketepatan penampilan dan konsistensi ditingkatkan demikian pula di antara tiga kelompok. Individu-individu dalam tiga kondisi melaporkan menikmati tugas tingkat yang sama. Penguasaan penampilan signifikan peserta dipraktekkan selama pendekatan penampilan. Penghindaran penampilan tidak signifikan dengan kelompok lain. Tujuan yang efektif dalam penampilan dan menikmati aktivitas. Hasil berbeda untuk tujuan penampilan harus dipertimbangkan tersendiri.
14. Dewar, A. J., & M.Kavussanu (2012) *Achievement Goals and Emotions in Team Sport Athletes* berisi dalam penelitian ini kita akan meneliti hubungan antara keterlibatan tugas anda dalam berbagai emosi dan apakah berhubungan dengan penampilan. Apakah hubungan antara ego dengan emosi yang dikelola oleh penampilan yang dirasakan dan hasil pertandingan. Setelah pertandingan kompetisi, atlet olahraga tim (N 358) menyelesaikan angket yang mengukur keterlibatan tugas dan ego, dirasakan penampilan, setelah pertandingan, kebanggaan, harapan, kekecewaan dan malu. Hasil menunjukkan tugas keterlibatan terkait untuk kebahagiaan, kebanggaan, dan berharap sikap positif dan kekecewaan dan malu sikap negatif, dan hubungan ini yang

dimediasi oleh dilihatkan pada penampilan. Dirasakan penampilan dikelola hubungan diantara ego keterlibatan dan harapan, kekecewaan, dan rasa malu, sedangkan hasil sedang hubungan antara keterlibatan ego dan kebanggaan, harapan, dan kepatahan hati. Penelitian ini menyarankan bahwa keterlibatan tugas mungkin mempengaruhi emosi dan penampilan, sedangkan hubungan antara ego keterlibatan emosi tergantung pada persepsi hasil penampilan dan pertandingan.

15. PKC. van de Pol & M.Kavussanu (2012) *Achievement Motivation Across Training and Competition in Individual and Team Sports*, abstrak dari hasil penelitian ini pelatihan dan kompetisi adalah dua konteks yang penting dalam domain olahraga. Studi ini, kita akan meneliti: (a) konsistensi dan perbedaan dalam orientasi tujuan di seluruh konteks pelatihan dan kompetisi, apakah ini dikelola oleh tipe olahraga; dan (b) apakah tujuan orientasi memprediksi usaha, kesenangan, dan sifat kecemasan berbeda dalam konteks dua, dan apakah jenis olahraga. Responden adalah atlet olahraga individu (n 145) dan atlet olahraga beregu (n 203), yang menyelesaikan kuesioner mengukur orientasi tujuan, usaha, kesenangan, dan sifat kecemasan dalam pelatihan dan kompetisi. Orientasi tugas dan ego menunjukkan konsistensi media di seluruh konteks untuk atlet individu dan tim olahraga. Atlet di kedua jenis olahraga melaporkan orientasi ego lebih tinggi dalam persaingan dari pelatihan, tapi tidak berbeda dalam orientasi tugas. Orientasi tugas meramalkan upaya positif dalam pelatihan. Namun, dalam kompetisi secara signifikan lebih kuat dalam individu daripada atlet olahraga tim. Orientasi ego juga memperkirakan menikmati aktivitas positif dalam kompetisi di kedua individu dan tim olahraga atlet.

#### D. Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran berdasarkan landasan teori dan penelitian terdahulu menggambarkan alur pemikiran dalam penelitian. Pembinaan prestasi olahraga sebagai aktivitas olahraga yang dilaksanakan pada waktu tertentu secara berkelanjutan dengan mengedepankan aspek belajar dan berlatih sesuai kompetensi diri dan penampilan di depan orang lain dalam suasana kompetisi olahraga. Pembinaan prestasi olahraga yang berlangsung dari awal hingga akhir sesuai program terencana untuk meraih target prestasi olahraga.

Berbagai persoalan sering muncul di pembinaan prestasi olahraga baik dari segi fisik dan psikologis. Pelatih dan dosen dalam pembinaan prestasi olahraga menyadari pentingnya sisi psikologis yang mendukung pencapaian target prestasi dalam program pembinaan prestasi olahraga. Mereka memahami pentingnya bantuan dalam menangani persoalan mental dalam sisi psikologis atlet binaan, akan tetapi bantuan yang dibutuhkan adalah bantuan yang fleksibel dari waktu dan dapat berkolaborasi dengan program pembinaan prestasi olahraga.

Salah satu masalah psikologis yang sering muncul dalam pembinaan prestasi olahraga adalah penurunan motivasi berprestasi olahraga sebagai persiapan dukungan mental dalam bertanding olahraga. Motivasi berprestasi sebagai dorongan dan arahan dalam mencapai tujuan tertentu, tentu saja menjadi penggerak bagi individu dan memiliki peran penting dalam pencapaian prestasi olahraga. Individu dalam hal ini adalah mahasiswa-atlet di Pendidikan Kepelatihan Olahraga dimana mahasiswa yang memiliki kompetensi bidang olahraga. Mahasiswa termasuk dalam usia dewasa dipandang sebagai individu yang memiliki tujuan berprestasi tidak hanya dari tujuan penguasaan atau berdasarkan kompetensi diri akan tetapi tujuan berprestasi juga dipandang dari tujuan penampilan berdasarkan kompetensi normatif.

Motivasi berprestasi olahraga di pembinaan prestasi olahraga terbangun dalam suasana kompetisi. Suasana persaingan sehat antar anggota tim untuk belajar dan berlatih olahraga dengan membangkitkan kekuatan dan daya juang dalam menguasai setiap kompetensi yang ditarget sesuai program pembinaan prestasi olahraga yang terencana. Motivasi berprestasi olahraga terdiri 2 aspek (sudut pandang) dari tujuan berprestasi yaitu tujuan penguasaan (*mastery goals*)

dan tujuan penampilan (*performance goals*), terbagi dalam 4 jenis tujuan berprestasi (sub aspek) yaitu pendekatan penguasaan (*mastery approach*), penghindaran penguasaan (*mastery avoidance*), pendekatan penampilan (*performance approach*) dan penghindaran penampilan (*performance avoidance*). Penyebab dalam menurunnya motivasi berprestasi olahraga diidentifikasi dari kurang kuatnya kategori yang dicapai oleh salah satu jenis tujuan dalam meraih prestasi.

Setelah ditemukan penyebab menurunnya motivasi berprestasi olahraga pada diri mahasiswa, langkah selanjutnya adalah mencari model intervensi untuk membantu meningkatkan motivasi berprestasi olahraga. Terkait problem psikologis maka yang harus dilakukan pelatih dan dosen olahraga adalah melakukan kerjasama dengan pihak lain yaitu konselor olahraga sebab pembinaan prestasi olahraga dalam lingkungan pendidikan formal. Namun bila masalah psikologis atlet ditemukan di luar lingkungan pendidikan formal Psikolog olahraga adalah pihak yang tepat membantu pelatih. Intervensi konseling olahraga dalam pembinaan prestasi olahraga harus mempertimbangkan karakteristik pembinaan prestasi olahraga dan tetap berkolaborasi dengan program pembinaan prestasi olahraga.

Karakteristik pembinaan prestasi olahraga antara lain pertama waktu intervensi konseling harus efisien sesuai dengan keterbatasan waktu dalam rencana program pembinaan prestasi olahraga. Model Intervensi konseling olahraga ini disebut Konseling Singkat Berbasis Solusi. Singkat bukan sekedar mempertimbangkan waktu yang cepat, akan tetapi proses konseling berlangsung sesuai kebutuhan konseli yang memiliki keterbatasan waktu dan berfokus solusi. Individu dalam pembinaan prestasi olahraga adalah individu yang unik, memiliki potensi olahraga serta berprestasi sehingga intervensi konseling olahraga harus mengutamakan kekuatan dan kelebihan untuk meningkatkan potensi seseorang dalam meraih prestasi. Pembinaan prestasi olahraga dapat dilakukan di dalam dan di luar ruangan, sehingga intervensi konseling olahraga yang dibutuhkan adalah konseling yang bersifat fleksibel dapat dilakukan dimanapun. Program pembinaan prestasi olahraga melihat kompetensi dalam diri individu dan memiliki target pencapaian di masa depan, sehingga intervensi konseling olahraga yang

dibutuhkan adalah konseling yang mempertimbangkan situasi sekarang dan masa depan. Model konseling yang mampu berkolaborasi dan memenuhi karakteristik program pembinaan prestasi olahraga adalah Konseling Singkat Berbasis Solusi.

Konseling Singkat berbasis solusi dirancang untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga. Kelebihan konseling singkat berbasis solusi dalam meningkatkan motivasi berprestasi olahraga adalah fokus utama untuk membangun hubungan kolaboratif untuk mencari solusi dalam tujuan berprestasi manakah yang memiliki kategori kurang kuat ( $<$  kuat). Setelah jenis tujuan berprestasi teridentifikasi maka fokus utama dalam proses intervensi konseling singkat berbasis solusi adalah meningkatkan tujuan berprestasi menjadi lebih dari sama dengan kuat (kuat  $\leq$ ).

Konseli di Konseling Singkat Berbasis Solusi ini adalah individu atau mahasiswa atlet dan non-atlet (belum berprestasi) pada Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jawa Tengah yang memiliki potensi di bidang olahraga dengan motivasi berprestasi dalam kategori kurang kuat ( $<$  kuat). Artinya motivasi berprestasi olahraga pada diri konseli memiliki dorongan dan arah perilaku di tujuan penguasaan dan tujuan penampilan tidak sesuai dalam meraih prestasi. Bisa dijelaskan ketika penguasaan lemah akan tetapi dalam penampilan kuat begitu juga sebaliknya. Diperlukan adanya identifikasi lebih mendalam dalam diri konseli tentang aspek dari motivasi berprestasi olahraga yang menimbulkan menurunnya motivasi berprestasi apakah pada tujuan penguasaan atau tujuan penampilan. Konseli inilah yang membutuhkan intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga.

Peran konselor olahraga dalam proses Konseling Singkat Berbasis Solusi sebagai fasilitator. Pelaksana model Konseling Singkat Berbasis Solusi disebut fasilitator. Fasilitator memiliki peran sebagai perantara dan penghubung antara konseli dengan potensi serta kekuatan yang dimiliki untuk membangun solusi. Konseli dianggap sebagai pribadi yang sehat dan ahli dengan diri sehingga memahami kompetensi dan potensi yang dimiliki untuk meraih tujuan berprestasi. Fasilitator tidak memberi label atau patologi pada konseli. Fasilitator harus mampu menghubungkan dan membuka pandangan negatif dalam diri konseli menjadi pandangan positif. Fasilitator memahami dengan baik potensi dan

kekuatan diri konseli untuk dikembangkan dalam mencapai prestasi di masa depan.

Fasilitator harus mampu menjaga proses intervensi konseling olahraga tetap berlangsung secara singkat dan komunikasi positif dengan mengarahkan pada solusi. Fasilitator harus mendapatkan kepercayaan konseli secara cepat. Fasilitator menjaga pengalaman masa lalu konseli tetap berada diposisinya, dan tetap memfasilitasi konseli untuk berfokus pada pencapaian prestasi di masa depan. Pengalaman masa lalu yang baik dan mampu membuka pandangan positif konseli serta bermanfaat untuk mendukung konseli tetap optimis dengan kemampuan yang di miliki pada saat ini dan pada masa mendatang.

Intervensi konseling di olahraga sesuai dengan penelitian terdahulu dilakukan dari sesi 1 sampai dengan sesi 20. Fasilitator harus mampu mengadaptasi model konseling secara umum untuk diterapkan di bidang olahraga sesuai dengan karakteristik konseli dan program pembinaan prestasi olahraga. Setiap sesi Konseling Singkat Berbasis Solusi harus mampu meningkatkan tujuan berprestasi. Setiap sesi konseling memiliki alat ukur keberhasilan proses konseling. Alat ukur ini digunakan untuk melihat keberhasilan konseli dalam setiap sesi konseling yang diikuti.

Penggambaran setiap sesi konseling dan alat ukur untuk melihat optimalisasi efektivitas Konseling Singkat Berbasis Solusi dalam bidang olahraga untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga, dijelaskan sebagai berikut:

Sesi konseling 1 Deskripsi motivasi berprestasi olahraga, dimana sesi ini fasilitator menjadi penghubung informasi penyebab menurunnya motivasi berprestasi olahraga yang terjadi dalam diri konseli. *Pre therapy change* sebagai perubahan awal yang terjadi dalam diri konseli bermanfaat untuk mengembalikan pandangan positif konseli sebelum sesi konseling dimulai. Instrumen motivasi berprestasi sebagai pendukung hasil studi pendahuluan yang merupakan *pre test*.

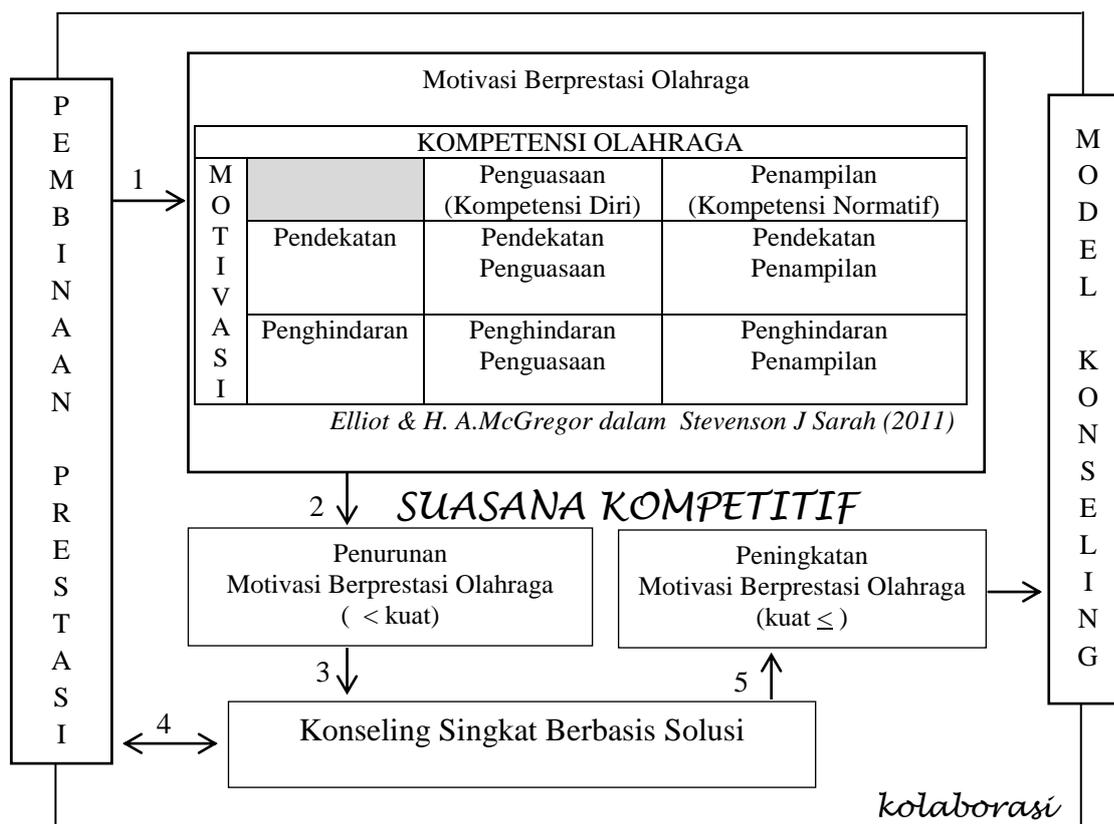
Sesi konseling 2 Pengembangan Tujuan SMART (*small, measurable, achievable, realistic and time limited*). *Pre therapy change* sebagai perubahan awal yang terjadi dalam diri konseli dari sesi konseling 1 ke sesi 2. fasilitator menjaga masalah dalam diri konseli tidak meluas dan tetap berfokus pada solusi. Tujuan

berprestasi olahraga sesuai dengan prinsip psikologi dan praktis agar spesifik, terukur, tindakan, realistis dan pengaturan waktu. *Scaling* yang diisi konseli untuk melihat berapa skala 1-10 perubahan positif dalam diri dan skala pencapaian tujuan berprestasi olahraga, *scaling* berupa pertanyaan yang berfokus solusi untuk mengetahui perubahan dalam pengalaman manusia yang tidak mudah dipahami seperti perasaan, suasana hati, atau komunikasi dalam skala 0-10.

Sesi konseling 3 Menggali Temuan Pengecualian `*finding exceptions`*. *Pre therapy change* sebagai perubahan awal yang terjadi dalam diri konseli dari sesi konseling 2 ke sesi 3. Fasilitator menjadi penghubung konseli untuk menemukan pengecualian, berusaha mencari hal-hal yang menantang dalam meraih prestasi olahraga, kondisi lain sebagai pengalaman baru dalam diri konseli. Eksplorasi temuan pengecualian untuk menggali informasi pengalaman masa lalu konseli dalam membangun solusi serta mengoptimalkan potensi dalam diri dalam meraih prestasi.

Sesi konseling 4 Umpan Balik `*End-Of-Session Feedback`*. *Pre therapy change* sebagai perubahan awal yang terjadi dalam diri konseli dari sesi konseling 3 ke sesi 4. Fasilitator meyakinkan konseli bahwa ini adalah sesi konseling terakhir dan sebagai tolak ukur melihat keberhasilan konseling. Target untuk melihat kemampuan konseli dalam perencanaan prestasi olahraga di masa depan. Motivasi berprestasi olahraga untuk melihat peningkatan motivasi berprestasi olahraga dan sebagai *post test*.

Dari kerangka pemikiran inilah maka intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga sebagai salah satu model intervensi konseling yang dibutuhkan di pembinaan prestasi olahraga. Efektivitas pelaksanaan intervensi proses konseling dalam bidang olahraga dan hasil konseling (produk konseling) dibutuhkan untuk mengetahui efektivitas model konseling agar sesuai dengan model yang telah direncanakan. Alur pemikiran dalam penelitian ini terlihat pada gambar 2.3 dan dijabarkan sebagai penjelasan gambar.



Gambar 2.3 Kerangka Pemikiran

### E. Hipotesis Penelitian

Dari kajian teori dan kerangka pemikiran di atas dirumuskan dalam hipotesis penelitian dan statistika, sebagai berikut:

1. Sebelum intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi (Hasil Studi Pendahuluan yang mendasari penentuan konseli dalam proses konseling)

Profil Motivasi Berprestasi Olahraga Mahasiswa di Jawa Tengah Berdasarkan Tingkat Pencapaian Prestasi, Jenis Kelamin dan Cabang Olahraga

- (a) Pengaruh Tingkat Pencapaian Prestasi terhadap Motivasi Berprestasi Olahraga

$$H_0 : \mu_A = \mu_B = \mu_C = \mu_D = \mu_E$$

$$H_1 : \mu_A \neq \mu_B \neq \mu_C \neq \mu_D \neq \mu_E$$

Keterangan :

$H_0$  : Tidak terdapat perbedaan mean atau rata-rata motivasi berprestasi olahraga berdasarkan tingkat internasional ( $\mu_A$ ), tingkat nasional ( $\mu_B$ ), tingkat propinsi ( $\mu_C$ ), tingkat lokal ( $\mu_D$ ), belum berprestasi ( $\mu_E$ ).

$H_1$  : Ada perbedaan mean atau rata-rata motivasi berprestasi olahraga berdasarkan tingkat internasional ( $\mu_A$ ), tingkat nasional ( $\mu_B$ ), tingkat propinsi ( $\mu_C$ ), tingkat lokal ( $\mu_D$ ), belum berprestasi ( $\mu_E$ ).

(b) Pengaruh Jenis Kelamin terhadap Motivasi Berprestasi Olahraga

$H_0 : \mu_{JKL} = \mu_{JKP}$

$H_1 : \mu_{JKL} \neq \mu_{JKP}$

Keterangan :

$H_0$  : Tidak terdapat perbedaan mean atau rata-rata motivasi berprestasi olahraga berdasarkan jenis kelamin laki-laki (JKL) dan jenis kelamin perempuan (JKP).

$H_1$  : Ada perbedaan mean atau rata-rata motivasi berprestasi olahraga berdasarkan jenis kelamin laki-laki (JKL) dan jenis kelamin perempuan (JKP).

(c) Pengaruh Cabang Olahraga terhadap Motivasi Berprestasi Olahraga

$H_0 : \mu_{COB} = \mu_{COP}$

$H_1 : \mu_{COB} \neq \mu_{COP}$

Keterangan :

$H_0$  : Tidak terdapat perbedaan mean atau rata-rata motivasi berprestasi olahraga berdasarkan cabang olahraga beregu (COB) dan cabang olahraga perorangan (COP).

$H_1$  : Ada perbedaan mean atau rata-rata motivasi berprestasi olahraga berdasarkan berdasarkan cabang olahraga beregu (COB) dan cabang olahraga perorangan (COP).

2. Setelah intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi

a. Model konseling singkat berbasis solusi efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga. Efektivitas terbagi pada:

(1) Kelompok Eksperimen

$$H_0 : \mu KE_{pre} = \mu KE_{post}$$

$$H_1 : \mu KE_{pre} \neq \mu KE_{post}$$

Keterangan :

$H_0$  : Tidak terdapat perbedaan mean atau rata-rata motivasi berprestasi Olahraga pada hasil *pre-test* kelompok eksperimen dengan hasil *post-test* kelompok eksperimen.

$H_1$  : Ada perbedaan mean atau rata-rata motivasi berprestasi olahraga pada hasil *pre-test* kelompok eksperimen dengan hasil *post-test* kelompok eksperimen.

(2) Kelompok Eksperimen Cabang Olahraga

$$H_0 : \mu KE_{basket} = \mu KE_{voli} = \mu KE_{cricket} = \mu KE_{softball}$$

$$H_1 : \mu KE_{basket} \neq \mu KE_{voli} \neq \mu KE_{cricket} \neq \mu KE_{softball}$$

Keterangan :

$H_0$  : Tidak terdapat perbedaan mean atau rata-rata motivasi berprestasi Olahraga pada hasil *post-test* kelompok eksperimen cabang olahraga basket (*KEbasket*), kelompok eksperimen cabang olahraga voli (*KEvoli*), kelompok eksperimen cabang olahraga *cricket* (*KEcricket*) dan kelompok eksperimen cabang olahraga *softball* (*KEsoftball*).

$H_1$  : Ada perbedaan mean atau rata-rata motivasi berprestasi olahraga pada hasil *post-test* kelompok eksperimen cabang olahraga

basket (*KEbasket*), kelompok eksperimen cabang olahraga voli (*KEvoli*), kelompok eksperimen cabang olahraga *cricket* (*KEcricket*) dan kelompok eksperimen cabang olahraga *softball* (*KEsoftball*).

(3) Kelompok Eksperimen vs Kelompok Kontrol

$$H_0 : \mu \text{ KE} = \mu \text{ KK}$$

$$H_1 : \mu \text{ KE} \neq \mu \text{ KK}$$

Keterangan :

$H_0$  : Tidak terdapat perbedaan mean atau rata-rata motivasi berprestasi Olahraga pada hasil *posttest* kelompok eksperimen (KE) dengan hasil *posttest* kelompok kontrol (KK).

$H_1$  : Ada perbedaan mean atau rata-rata motivasi berprestasi olahraga hasil *posttest* kelompok eksperimen (KE) dengan hasil *posttest* kelompok kontrol (KK).

b. Terdapat pengaruh yang signifikan di antara konseling singkat berbasis solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga.

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2 = \dots = \mu_8$$

$$H_1 : \mu_1 \neq \mu_2 \neq \dots \neq \mu_8$$

Keterangan :

$H_0$  : Tidak ada pengaruh variabel bebas (konseling singkat berbasis solusi) terhadap variabel terikat (motivasi berprestasi olahraga) pada  $\mu_1$  kelompok eksperimen basket,  $\mu_2$  kelompok eksperimen voli,  $\mu_3$  kelompok eksperimen *cricket*,  $\mu_4$  kelompok eksperimen *softball*,  $\mu_5$  kelompok kontrol basket,  $\mu_6$  kelompok kontrol voli,  $\mu_7$  kelompok kontrol *cricket*,  $\mu_8$  kelompok kontrol *softball*.

$H_1$  : ada pengaruh variabel bebas (konseling singkat berbasis solusi) terhadap variabel terikat (motivasi berprestasi olahraga) pada  $\mu_1$  kelompok eksperimen basket,  $\mu_2$  kelompok eksperimen voli,  $\mu_3$  kelompok eksperimen *cricket*,  $\mu_4$  kelompok eksperimen *softball*,  $\mu_5$  kelompok kontrol basket,  $\mu_6$  kelompok kontrol voli,  $\mu_7$  kelompok kontrol *cricket*,  $\mu_8$  kelompok kontrol *softball*.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Pada Bab III berisi pemaparan metodologi penelitian yang meliputi pendekatan dan metode penelitian, tempat, populasi dan sampel, variabel penelitian, definisi operasional, pengembangan instrumen penelitian, teknik analisis data dan prosedur penelitian.

#### **A. Pendekatan dan Metode Penelitian**

Penelitian ini mengembangkan model konseling yang sesuai diterapkan agar meningkatkan motivasi berprestasi olahraga di pembinaan prestasi olahraga. Penelitian yang menghasilkan model konseling singkat berbasis solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi sebagai produk penelitian. (Borg,W.R & Gall, M.D,2003,hlm.569)

Penelitian mengkombinasikan antara pendekatan kualitatif dan kuantitatif atau *Sequential Exploratory Design*. Penelitian *Studi Sequential Exploratory Design* dimana pengumpulan data dan analisis data secara kualitatif dilakukan sebagai awalan pelaksanaan penelitian, selanjutnya pengumpulan data dan analisis data dilanjutkan melalui analisis kuantitatif. Salah satu alasan, pemilihan metode penelitian *Sequential Exploratory Design* berdasarkan pendapat Morse dalam Creswell (2012,hlm.317) desain eksploratoris sekuensial dipilih sebagai prosedur penelitian ketika peneliti perlu membuat suatu instrumen yang ada tidak layak atau tidak tersedia sehingga penelitian ini perlu mengkaji instrumen motivasi berprestasi olahraga.

#### **B. Tempat, populasi dan sampel penelitian**

##### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Jawa Tengah. Di Wilayah Propinsi Jawa Tengah terdapat 3 universitas dengan Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga. Universitas Sebelas Maret, Jl.Ir. Sutami 36 A Surakarta 57126, Telepon : (0271) 646994, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Jl. Balekambang Lor No 1 Manahan Banjarsari, Surakarta 57139,

telepon : 0271-726278, Unnes Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229, Jawa Tengah, telepon (024) 7499757.

## 2. Populasi dan Sampel Penelitian

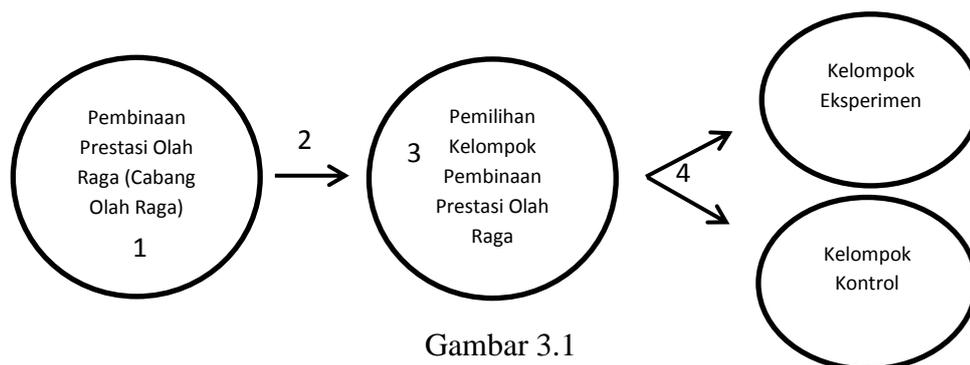
Populasi adalah keseluruhan objek yang dikaji dalam penelitian empiris. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester III dan V PKO (Pendidikan Kepelatihan Olahraga) Tahun Ajaran 2014/2015 di Jawa Tengah. Dasar pemilihan populasi dalam penelitian yaitu (1) karakteristik mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga adalah mahasiswa yang memiliki latar belakang sebagai mahasiswa yang berprestasi di bidang olahraga, baik sebagai atlet/ mantan atlet yang memiliki lolos seleksi sesuai dengan standar kompetensi. Sujarwo, Pahalawidi, C & Budayati, (2012, hlm. 4-5); (2) Bempa dalam Harsono (2014, hlm. 111-112) menjelaskan prestasi dan efisiensi yang tertinggi dalam olahraga bukan tergantung dari umur kronologis, akan tetapi dari umur biologis manusia. Usia responden penelitian yaitu 18-22 tahun atau usia top prestasi.

Berdasarkan karakteristik top skor prestasi usia 18-22 tahun dalam program pembinaan prestasi olahraga di atas dari populasi 3 Universitas di Jawa Tengah ditetapkan sebanyak 356 responden yaitu 127 mahasiswa atlet dan 227 mahasiswa belum berprestasi (Tabel 3.1) sebagai responden dalam studi pendahuluan. Untuk uji keterbacaan 15 responden dan 60 responden diambil untuk uji coba instrumen yaitu 30 atlet dan 30 non atlet atau belum meraih prestasi (Tabel 3.3).

Tabel 3.1 Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Jawa Tengah

RESPONDEN (18-22 Tahun)	UTP	UNS	UNNES SEMARANG	TOTAL
Mahasiswa TA.2014-2015 Semester III dan V	368	170	347	885
Populasi (Mahasiswa memenuhi karakteristik top skor prestasi dan memenuhi syarat pembinaan prestasi)	173	73	110	356
Atlet	59	30	38	127
Non Atlet	114	43	72	229

Sampel penelitian adalah wakil atau sebagian dari populasi yang dikaji dalam penelitian empiris. Teknik sampling yang dipakai dalam penentuan sampel penelitian yaitu *cluster-random sampling*. Sampel penelitian adalah 46 responden kelompok eksperimen dan 39 responden kelompok kontrol (sebab 7 responden digugurkan sebab hanya mengikuti *pre test*). (lihat penjelasan gambar 3.1 langkah ke 2). Penjelasan dari teknik sampling dalam penelitian ini dijelaskan pada Gambar 3.1



Gambar 3.1  
Teknik Pengambilan Sampel Penelitian

Langkah dalam penentuan teknik *cluster-random sampling* pada Gambar 3.1, sebagai berikut:

- 1) *Cluster-random sampling* : pemilihan kelompok secara acak bukan individu (Gratton,C & Jones, I, 2004, hlm.102). Hasil dari teknik *cluster random sampling* didapatkan maka penelitian ini dilakukan pada cabang olah raga yang memiliki karakteristik beregu bukan cabang olahraga individu melalui sistem acak.
- 2) Teknik *Cluster random sampling* memilih secara acak cabang olah raga: bola basket, bola voli, *cricket dan softball*. (237 responden olahraga beregu 5 % dari 356 responden berdasar Proporsi atau Tabel Isaac and Michael dalam Sugiyono,2007)
- 3) *Random sampling* : teknik random sampling dilakukan dimana individu dalam cabang olah raga: basket, bola voli, *cricket dan softball* memiliki hak yang sama menjadi sampel penelitian dan dipilih secara acak.
- 4) *Random assignment* : individu yang terpilih secara acak akan dikelompokkan menjadi 2 yaitu kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberikan *intervensi* Konseling Singkat Berbasis Solusi (SFBC) dan kelompok kontrol

yaitu kelompok yang tidak diberikan *intervensi* SFBC. Hal ini dilakukan sebab metode penelitian kuantitatif adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*. (Heppner PP, Wampold BE & Kivlighan DM ,2008,hlm.152)

### C. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terbagi dalam 2, yaitu variabel bebas (variabel *independent*), variabel terikat (variabel *dependent*) , sebagai berikut :

1. Variabel bebas atau variabel *independent* adalah Konseling Singkat Berbasis Solusi (SFBC) (X). Variabel bebas inilah yang akan dimanipulasi dalam penelitian.
2. Variabel terikat atau variabel *dependent* adalah motivasi berprestasi olahraga (Y).

### D. Definisi Operasional

Untuk memperjelas variabel dalam penelitian, maka dijabarkan definisi operasional variabel sebagai berikut:

#### 1. Konseling singkat berbasis solusi

Konseling singkat berbasis solusi sebagai model konseling yang memandang konseli sebagai pribadi sehat terhalang pandangan negatif, bersifat praktis, fleksibel dalam pelaksanaan, fokus solusi untuk menghadapi masalah yang terjadi saat ini, merumuskan tujuan spesifik, kendali di tangan klien, dan menggunakan bahasa konseli. Model konseling dalam penelitian ini berdasarkan pendapat ahli yang mengemukakan langkah-langkah dalam Konseling Olahraga (Kerr,H, John,2001), *Solution Focused Counseling* (Hoigaard, R, & Johansen, B,2004), *The Stories Behaind Solution Focused Teory* (Siuta, C.R ,2007), *Solution Focused Brief Therapy* (Corey,2009)

Konseling Singkat Berbasis Solusi sebagai proses intervensi konseling yang fleksibel dalam waktu pelaksanaan sebelum, saat istirahat atau sesudah program pembinaan prestasi olahraga (berkolaborasi dengan program pembinaan prestasi olahraga) untuk membangun solusi dari pribadi yang unik, sehat dan memiliki potensi olahraga dalam meraih prestasi olahraga. Konseling berupaya meningkatkan motivasi berprestasi olahraga dengan tujuan penguasaan (*mastery*

*goals*) dan tujuan penampilan (*performance goals*) dalam meraih prestasi olahraga. Konseling dalam penelitian ini berisi landasan filosofis, analisis kebutuhan untuk aspek penyebab menurunnya motivasi berprestasi olahraga, prosedur pelaksanaan intervensi, kompetensi konselor pada Konseling Singkat Berbasis Solusi serta evaluasi pelaksanaan konseling.

## 2. Motivasi berprestasi olahraga (*sport-achievement motivation*)

Motivasi berprestasi olahraga dalam penelitian ini melihat 2 aspek utama yaitu adalah tujuan penguasaan dan tujuan penampilan. Elliot (2008, hlm.8-9) motivasi berprestasi atau motivasi pendekatan/penghindaran. Motivasi berprestasi individu sebagai dorongan mendekati keberhasilan dan dorongan menghindari kegagalan. Sarah.J.Stevenson (2011, hlm.1) mendefinisikan motivasi berprestasi sebagai pemberi kekuatan atau *energization* (memberikan kekuatan/ dorongan sebagai alasan/ sebab seseorang melakukan sesuatu) dan mempengaruhi arah berbasis kompetensi (kemampuan menguasai), kognitif dan perilaku dengan 2 tujuan dasar yaitu tujuan penguasaan dan tujuan penampilan.

Merujuk dari pandangan Elliot (1999) dan Sarah J Stevenson (2011) di atas maka definisi operasional motivasi berprestasi olahraga (*sport-achievement motivation*) dalam penelitian ini, adalah suatu dorongan (motif) dan mengarahkan perilaku individu untuk memenuhi kebutuhan meraih prestasi melalui pengalaman berprestasi dalam mencapai tujuan penguasaan (kompetensi diri melalui belajar, berlatih) dan tujuan penampilan (kompetensi normatif berpegang pada kaidah yang berlaku dalam olahraga) pada suasana kompetisi olahraga dengan motivasi pendekatan dan penghindaran (motivasi pendekatan/ *approach motivation* ialah dorongan dan arah perilaku untuk mendekati rangsangan positif) dan penghindaran pelaksanaan tujuan (motivasi penghindaran/ *avoidance motivation* ialah dorongan dan arah perilaku untuk menghindari rangsangan negatif).

## E. Pengembangan Instrumen Penelitian

Penelitian yang mengambil variabel terikat motivasi berprestasi di bidang olahraga perlu mengkaji sebuah instrumen. Instrumen motivasi berprestasi yang ada saat ini dipandang kurang tepat dijadikan alat untuk mengukur motivasi

berprestasi olahraga. Instrumen motivasi berprestasi olahraga yang sesuai harus mampu mengukur penguasaan (*mastery*) dan penampilan (*performance*). Motivasi berprestasi olahraga berdasarkan Elliot sesuai dengan bidang pendidikan (*education*) dan kegiatan fisik (*psychal activity*) perlu untuk dibuat.

Instrumen dalam mengukur motivasi berprestasi olahraga berupa angket. Angket motivasi berprestasi olahraga merujuk pada definisi operasional melalui kisi-kisi instrumen yang di uji keterbacaan responden, penimbangan ahli, validitas dan reliabilitas agar instrumen mengukur motivasi berprestasi olahraga dengan tepat.

### 1. Kisi-kisi dan Instrumen

Kisi-kisi dan instrumen penelitian ini adalah alat ukur untuk mengumpulkan data penelitian setelah di uji validitas dan reliabilitas. Terdapat 93 pernyataan untuk mengungkap motivasi berprestasi olahraga.

Tabel 3.2  
Matriks Kisi-Kisi dan Instrumen Variabel motivasi berprestasi olahraga  
(*sport-achievement motivation*)

Aspek	Sub Aspek	Indikator	No.Pernyataan
1. Tujuan Penguasaan ( <i>Mastery-Goals</i> )	1.1 Pendekatan penguasaan ( <i>mastery approach</i> ) ialah suatu dorongan dan arahan yang dimiliki individu untuk memenuhi kebutuhan berprestasi melalui pendekatan tujuan penguasaan dengan tugas atau belajar atau berlatih dalam memperbaiki kompetensi diri di suasana kompetisi olahraga.	1.1.1 Tugas dengan dampak positif ( <i>a task with positive affect</i> → 5 words reflecting) <i>confident, inspired, energized, eager, and challenged</i> )	
		1.1.1.1 Percaya diri ( <i>confident</i> )	1. Sikap percaya dalam diri saya untuk menghadapi pertandingan
			2. Rasa percaya dengan kelebihan diri untuk memenangkan pertandingan
			3. Bakat olahraga dalam diri
		1.1.1.2 terinspirasi ( <i>inspired</i> )	4. Keinginan mencapai prestasi seperti atlet idola saya
			5. Saya ingin menyamai rekor atlet idola
			6. Kehidupan berolahraga atlet idola menginspirasi saya dalam berlatih
		1.1.1.3 Bersemangat ( <i>energized</i> )	7. Mengikuti aktivitas berolahraga dengan bersemangat
8. Saya bersemangat untuk			

Aspek	Sub Aspek	Indikator	No.Pernyataan
			mengikuti latihan
			9. Stamina saya terjaga dalam latihan olahraga
		1.1.1.4 mengasyikan/ berhasrat (eager)	10. Berolahraga adalah kegiatan yang mengasyikan
			11. Keinginan mengikuti pertandingan olahraga muncul dalam diri
			12. Berolahraga sebagai aktivitas menarik dalam kehidupan
		1.1.1.5 tertantang ( <i>challenged</i> )	13. Saya tertantang menyelesaikan aktivitas dalam setiap jenjang latihan
			14. Kompetisi olahraga sebagai kegiatan yang menantang
			15. Mengalahkan lawan bertanding sebagai aktivitas menantang
		1.1.2 Ketekunan ( <i>persistence</i> )	
		1.1.2.1 ketetapan pada tujuan kegiatan	16. Setiap instruksi pelatih dalam latihan saya perhatikan
			17. Saya fokus pada tujuan meraih prestasi olahraga
			18. Saya berlatih secara efektif sesuai instruksi pelatih
			19. Saya berlatih secara efisien sesuai instruksi pelatih
		1.1.2.2 kelekatan pada tujuan kegiatan	20. Menghadiri sesi latihan bagi saya adalah skala prioritas
			21. Saya tekun berlatih olahraga sebagai persiapan menghadapi pertandingan
			22. Rutin mengikuti sesi setiap sesi latihan
			23. Mengikuti latihan dari awal sampai selesai
		1.1.3 Menikmati aktivitas ( <i>enjoyment</i> )	24. Kegiatan latihan sebagai aktivitas yang menyenangkan
			25. Saya tetap berlatih dengan fasilitas yang tersedia
			26. Berangkat berlatih olahraga adalah waktu yang menyenangkan

Aspek	Sub Aspek	Indikator	No.Pernyataan
			27. Setiap sesi latihan saya ikuti dengan baik
		1.1.4Berusaha ( <i>continued effort</i> )	28. Mencapai target prestasi dengan berusaha menyusun jadwal latihan berjenjang sesuai tingkat kesulitan
			29. Menyimak instruksi pelatih sebelum latihan
			30. Berusaha mencari informasi ketrampilan yang dimiliki lawan bertanding
			31. Berusaha menguasai setiap teknik dari pelatih
	1.2 Penghindaran penguasaan ( <i>mastery-avoidance</i> ) ialah suatu dorongan dan arahan yang dimiliki individu untuk memenuhi kebutuhan berprestasi melalui penghindaran ketidakmampuan dalam mencapai tujuan penguasaan tugas atau belajar atau berlatih dalam mencapai dan memperbaiki kompetensi diri (secara absolut diartikan sebagai kemampuan individu sebelum tugas diberikan) di suasana kompetisi olahraga.	1.2.1Menghindari ketakutan gagal	32. Mengendalikan diri dalam menghadapi lawan yang pernah mengalahkan saya
			33. Menghilangkan ingatan akan kekalahan
			34. Mengatur strategi bertanding untuk meraih kemenangan
			35. Meraih kemenangan dengan menjadikan kekuatan lawan sebagai strategi mengalahkan
			36. Berdoa sebelum bertanding penting untuk menenangkan diri
			37. Keraguan dalam menghadapi lawan hanya berlangsung singkat
			38. Berhati-hati dalam menjaga kondisi fisik selama bertanding
		1.2.2 Menghindari Kebosanan	39. Mengikuti variasi latihan untuk menghindari kebosanan
			40. Memanfaatkan jeda latihan untuk review kemampuan
			41. Melakukan gerakan-gerakan sederhana untuk mengurangi kebosanan
		1.2.3 Menghindari inkonsiten	42. Prestasi dicapai dengan latihan rutin sesuai jadwal yang direncanakan
			43. Konsisten dalam melaksanakan program latihan

Aspek	Sub Aspek	Indikator	No.Pernyataan
			44. Konsisten dengan jadwal latihan
2. Tujuan Penampilan ( <i>Performance Goals</i> )	2.1 Pendekatan penampilan ( <i>performance approach</i> ) ialah suatu dorongan dan arah yang dimiliki individu untuk memenuhi kebutuhan berprestasi melalui pendekatan tujuan penampilan dalam mencapai kompetensi normatif (berpegang pada kaidah yang berlaku pada olahraga) di suasana kompetisi olahraga.	2.1.1 Menjalin hubungan interpersonal	45. Menjaga komunikasi dengan teman selama latihan
			46. Menjaga komunikasi dengan pelatih
			47. Membagi pengalaman bertanding dengan teman setim
			48. Menjaga setiap kepercayaan yang diberikan pelatih
			49. Bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan pelatih
		2.1.2 Mengambil resiko dalam tingkat sedang atau moderat	50. Meraih kemenangan dengan lawan yang sebanding
			51. Memilih lawan tanding yang selevel
			52. Memilih lawan tanding dengan kemampuan dibawah saya
			53. Berusaha meraih kemenangan dengan lawan yang sebanding
		2.1.3 Umpan balik dalam bertanding	54. Menerima kritik untuk perbaikan diri
	55. Tetap sportif menghadapi lawan dalam bertanding bentuk etika pertandingan		
	56. Fokus dalam menghadapi lawan untuk meraih kemenangan		
	57. Melaksanakan instruksi pelatih dalam menghadapi lawan		
	2.2 Penghindaran penampilan ( <i>performance</i> ) ialah suatu dorongan dan arahan yang dimiliki individu dalam memenuhi kebutuhan berprestasi dengan penghindaran tujuan penampilan yang tidak menguntungkan dalam mencapai kompetensi normatif (berpegang pada kaidah yang berlaku dalam olahraga) di	2.2.1 Menghindari diri dengan dampak negatif ( <i>a task with negative affect</i> → 5 words reflecting : <i>worried, fearful, anxious, shaky, and threatened</i> )	
			2.2.1.1 risau ( <i>worried</i> )
			58. Mengingat kemenangan untuk mengurangi hal yang merisaukan
			59. Kekuatan lawan sebagai patner saya mengatur strategi meraih kemenangan

Aspek	Sub Aspek	Indikator	No.Pernyataan	
	suasana kompetisi olahraga.		60. Mempelajari kelemahan lawan bertanding untuk meraih kemenangan	
			61. Mempelajari kelebihan lawan bertanding untuk meraih kemenangan	
				62. Strategi bertanding jangan terbaca lawan
			2.2.1.2 ketir-ketir ( <i>fearful</i> )	63. Lawan berbadan besar akan bisa saya kalahkan dengan strategi bertanding
				64. Keinginan menang menghilangkan rasa ketar-ketir dalam menghadapi lawan
				65. Prediksi kekalahan sebelum bertanding mendorong saya bermain baik
				66. Kemampuan lawan di atas rata-rata, tetap bisa dihadapi
				67. Saya akan mengalahkan lawan yang kuat
			2.2.1.3 cemas ( <i>anxious</i> )	68. Selalu berfikir positif menghilangkan kecemasan
				69. Melakukan gerakan pemanasan sebelum bertanding mengurangi kecemasan
				70. Meraih kemenangan tanpa mencederai lawan
				71. Kondisi saya tetap baik setelah bertanding
				72. Saya harus menjaga konsentrasi selama bertanding agar terhindar dari cedera
			2.2.1.4 goyah ( <i>shaky</i> )	73. Saya teguh memegang program latihan
				74. Saya tetap mengikuti latihan olahraga tanpa godaan
				75. Pendirian saya berpegang pada UU Sistem Keolahragaan Nasional yang berlaku
				76. Bagi saya gangguan latihan sebagai angin lalu
				77. Godaan yang mengganggu jadwal latihan akan saya abaikan

Aspek	Sub Aspek	Indikator	No.Pernyataan
		2.2.1.5 terancam ( <i>threatened</i> )	78. Lawan tangguh bukan ancaman bagi saya
			79. Memperhatikan setiap gerak gerik lawan bertanding untuk menghadang serangan
			80. Tatapan mata saya mengalahkan mental lawan
			81. Saya menggunakan strategi bertahan sebelum membuat serangan balik
			82. Saya akan menangkis serangan lawan sebelum menyerang balik
		2.2.2 Menghindari mudah menyerah ( <i>low persistence</i> )	83. Dijatuhkan lawan pada awal pertandingan menjadi dorongan untuk meraih kemenangan
			84. Selalu mencoba menguasai ketrampilan yang sulit
			85. Kemampuan yang dimiliki orang lain sebagai tambahan pengalaman meningkatkan kemampuan diri
			86. Melatih kemampuan yang belum dikuasai sesuai target dalam latihan
		2.2.3 Menghindari ketidaknyamanan ( <i>de creased enjoyment</i> )	87. Mengikuti perubahan jadwal latihan sebagai bentuk profesionalisme
			88. Fasilitas seadanya tetap menjadikan latihan berhasil maksimal
			89. Berbagai permasalahan dengan teman harus segera diselesaikan
			90. Perbedaan pendapat dengan pelatih harus kembali ke tujuan berprestasi
		2.2.4 Menghindari kurang berusaha ( <i>a lack of effort</i> )	91. Berusaha latihan secara maksimal sesuai dengan jadwal untuk mengembangkan kemampuan diri
			92. Sebelum wasit meniup peluit panjang belum ada pemenang dalam pertandingan

Aspek	Sub Aspek	Indikator	No.Pernyataan
			93. Saya tampil maksimal setiap pertandingan sampai wasit memutuskan pemenangan

## 2. Uji keterbacaan

Uji keterbacaan diberikan pada 15 responden yang memiliki karakteristik sama dengan responden penelitian. Uji keterbacaan pada 93 item pernyataan menghasilkan perbaikan bahasa dalam pernyataan angket motivasi berprestasi olahraga agar mudah dipahami oleh responden dan pada item pernyataan memiliki arti sama dipilih salah satu. Uji keterbacaan menghasilkan 89 pernyataan dalam angket motivasi berprestasi olahraga untuk diuji validitas dan reliabilitas. (Lampiran 3, hlm. 217)

## 3. Penimbangan Ahli

Penimbangan ahli dilakukan untuk mencari masukan dan perbaikan ahli tentang kesesuaian aspek, sub aspek dan indikator dalam motivasi berprestasi. Penimbang ahli (*expert*) dengan keahlian di bidang bimbingan konseling (Syamsu Y, LN dan Nurhudaya) dan bidang olahraga (Agus Rusdiana dan M.Furqon H). (Lampiran 4, hlm. 219) Perbaikan dari penimbang ahli akan ditindak lanjuti dengan uji coba (*try out*) untuk menentukan validitas dan reliabilitas instrumen pada 89 item soal sebelum dipakai dalam penelitian.

## 4. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Gregory, Robert J., (2007, hlm. 120) Instrumen dikatakan valid jika kesimpulan yang dibuat sesuai, bermakna, dan berguna berdasarkan hasil penelitian tersebut. Validitas instrumen adalah konsep untuk alat ukur penelitian atau instrumen penelitian. Suatu instrumen penelitian dapat dikatakan valid jika alat ukur atau instrumen menggambarkan keadaan sesuai tingkat ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur yang mampu mengukur apa yang akan diukur.

Try out atau uji coba yang dilakukan 3 kali pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga, mahasiswa atlet dan non atlet yang dilaksanakan pada hari Kamis-Sabtu, 16-18 Oktober 2014 dan 23-25 Oktober 2014. Uji coba dilakukan pada 30 atlet serta 30 non atlet dengan pembagian pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3: Responden *TryOut* Instrumen Penelitian

Identitas	Responden (Orang)		
	UTP	UNS	UNNES SEMARANG
Atlet	10	10	10
Non Atlet	10	10	10
Total	20	20	20

Hasil uji validitas instrumen angket motivasi berprestasi olahraga melalui rumus *product moment* didapatkan 85 item soal valid dan 4 soal (no 7,49,50 dan 89) tidak valid melalui *SPSS for Windows 20*. (Lampiran 5-6, hlm.222-233) Dari validitas instrumen terlihat bahwa item soal telah mewakili aspek, sub aspek dan indikator dalam mengukur motivasi berprestasi olahraga. (lampiran 14, hlm.298)

Reliabilitas adalah keandalan dari instrumen penelitian mengenai sejauh mana instrumen menghasilkan hasil yang sama pada percobaan berulang-ulang. (Carmines & Zeller, 1979) <http://www.okstate.edu/>. Pengukuran reliabilitas instrumen angket motivasi berprestasi dalam penelitian ini menggunakan teknik koefisien korelasi *Alpha Cronbach*. (Lampiran 6, hlm.233 dan lampiran 14. hlm. 298)

Tabel 3.4 : Reliabilitas Instrumen

Keterangan	Uji Reliabilitas Instrumen			Kesimpulan
	N=60	N=30 (Atlet)	N=30(Non-Atlet)	
Cronbach`s Alpha	0.969	0.971	0.980	Reliabel

Dari ketiga kali pengukuran instrumen motivasi berprestasi olahraga memiliki skor sama atau memiliki keajegkan yaitu 0,9 dari sini dapat disimpulkan bahwa instrumen motivasi berprestasi olahraga memiliki reliabilitas tinggi untuk digunakan mengukur motivasi berprestasi olahraga.

##### 5. Kategori Skor

Instrumen penelitian ini berupa angket motivasi berprestasi olahraga (*sport-achievement motivation*). Kategori skor yang digunakan menggunakan skala Likert. Clason and Dormody (1994) menggambarkan perbedaan tipe data Likert dan skala Likert. Perbedaan inilah yang menjadi dasar pemilihan dalam menafsirkan hasil angket motivasi berprestasi olahraga (*sport-achievement motivation*) dalam penelitian ini. Merujuk pendapat Likert (1932), Siegel (1956,1957), Clason & Dormody (1994), Suliyanto (2011), Harry N. Boone, Jr &

Deborah A. Boone (2012), Weksi Budiaji (2013), maka perbedaan data tipe Likert dan skala Likert dalam Tabel 3.5:

Tabel 3.5 : Perbedaan *Likert-Type Data* dan *Likert-Scale Data*

Perbedaan	<i>Likert-Type Data</i>	<i>Likert-Scale Data</i>
Jenis Data	Data Ordinal disebut data kualitatif	Data Interval disebut data kuantitatif
Tipe pernyataan atau pertanyaan	1 pernyataan atau pertanyaan ( <i>single questions</i> ), berdiri sendiri	Setiap pernyataan atau pertanyaan mewakili indikator dari sifat tertentu seperti sikap, kebiasaan dan pengetahuan
Tendensi Central ( <i>Central Tendency</i> )	Median atau mode	Mean
Asosiasi	Kendall tau B or C	Pearson's <i>r</i>
Statistik	Non-parametrik (Chi-square),	Parametrik ANOVA, t-test, regression
Keterangan	tipe data Likert bila ingin dirubah dalam statistik parametrik harus diawali dengan <i>Metode Succesive Interval (MSI)</i>	
<p>Catatan: Suliyanto (2011) skala Likert sebagai skala yang memiliki tingkatan namun jarak tingkatan belum pasti, terdapat korelasi atau hubungan kuat diantara hasil data sebelum ditransformasi MSI dengan sesudah ditransformasikan MSI; tidak terdapat perbedaan kesimpulan hasil analisis regresi, tidak terdapat perbedaan hasil analisis jalur data sebelum ditransformasi MSI dan sesudah ditransformasikan dalam MSI</p>		

Angket motivasi berprestasi olahraga (*sport-achievement motivation*) dapat dikatakan dalam skala Likert sehingga dalam setiap pernyataan mewakili indikator, sub aspek dan aspek dalam motivasi berprestasi olahraga. Kategori skor yang digunakan berupa data interval tersaji dalam Tabel 3.6 berikut ini:

Tabel 3.6 : Kategori Skor angket motivasi berprestasi olahraga

Kategori	Interval	Skor
Sangat Kuat	4,50 – 5,00	361 – 429
Kuat	3,50 – 4,49	292 – 360
Sedang	2,50 – 3,49	223 – 291
Lemah	1,50 – 2,49	154 – 222
Sangat Lemah	1,00 – 1,49	85 – 153

Penafsiran kategori skor angket motivasi berprestasi olahraga, yaitu :

Kategori sangat kuat (SK), ialah individu yang bersamangat dalam memiliki dorongan dan arahan dalam diri untuk memenuhi kebutuhan berprestasi melalui tugas, belajar, berlatih dalam memperbaiki kompetensi diri (tujuan penguasaan) dan mencapai kompetensi normatif (tujuan penampilan) di suasana kompetisi olahraga.

Kategori kuat (K), ialah individu yang memiliki dorongan dan arahan dalam diri untuk memenuhi kebutuhan berprestasi melalui tugas, belajar, berlatih dalam memperbaiki kompetensi diri (tujuan penguasaan) dan mencapai kompetensi normatif (tujuan penampilan) di suasana kompetisi olahraga.

Kategori sedang (S), ialah kurangnya dorongan dan arahan individu dalam diri untuk memenuhi kebutuhan berprestasi melalui tugas, belajar, berlatih dalam memperbaiki kompetensi diri (tujuan penguasaan) dan mencapai kompetensi normatif (tujuan penampilan) di suasana kompetisi olahraga.

Kategori lemah (L), ialah individu yang hampir kehilangan dorongan dan arahan dalam diri untuk memenuhi kebutuhan berprestasi melalui tugas, belajar, berlatih dalam memperbaiki kompetensi diri (tujuan penguasaan) dan mencapai kompetensi normatif (tujuan penampilan) di suasana kompetisi olahraga.

Kategori sangat lemah (SL), ialah individu yang kehilangan dorongan dan arahan dalam diri individu untuk memenuhi kebutuhan berprestasi melalui tugas, belajar, berlatih dalam memperbaiki kompetensi diri (tujuan penguasaan) dan mencapai kompetensi normatif (tujuan penampilan) di suasana kompetisi olahraga.

Penggunaan kata “kuat” dan “lemah” dalam sikap menurut kbbi. web.id yaitu kuat (teguh pendirian/ kemauan, tegas dan tidak mudah terpengaruh dalam mengambil keputusan) dan lemah (tidak kuat atau tidak tegas dalam mengambil keputusan).

#### F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data sesuai dengan metode *Sequential Exploratory Design* menggunakan analisis data kualitatif dan analisis data kuantitatif. Analisis data

kualitatif melalui analisis pustaka untuk mengetahui instrumen motivasi berprestasi olahraga yang relevan dengan bidang olahraga. (Eagle, 2014 dalam Siti,Hajar,2014,hlm.227) serta pelaksanaan intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi. Setelah itu dilanjutkan dengan analisis data kuantitatif.

Analisis data kuantitatif dilakukan melalui *SPSS for Windows 20*. Analisis data kuantitatif akan dijabarkan sebagai berikut:

1. Efektivitas konseling singkat berbasis solusi pada kelompok eksperimen untuk mengukur efektifitas intervensi konseling singkat berbasis solusi pada kelompok eksperimen. Uji *Paired Samples t Test* melalui *SPSS for Windows 20* ini mengukur hasil *pre test* dengan *post test* pada kelompok eksperimen melalui uji prasyarat analisis uji normalitas. Bila hasil analisis *Paired Samples t Test* menunjukkan ada perbedaan hasil *pre test* dengan *post test* akibat intervensi konseling singkat berbasis solusi pada kelompok eksperimen, langkah selanjutnya dilakukan uji *effect size* dan N Gain
2. Efektivitas konseling singkat berbasis solusi di antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Setelah kelompok eksperimen terbukti efektif maka langkah selanjutnya pada penelitian ini adalah menguji efektivitas intervensi konseling singkat berbasis solusi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji beda rerata untuk melihat efektivitas intervensi konseling singkat berbasis solusi pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol melalui *Independent Samples t Test SPSS 20 for windows 20*. Sebelum melakukan uji *Independent Samples t Test* dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Bila hasil uji *Independent Samples t Test* menunjukkan ada perbedaan rerata kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol akibat intervensi konseling singkat berbasis solusi, maka uji *effect size* dan N Gain dilakukan untuk mendukung.
  - a. *Effect Size (ES)* sebagai ukuran kuat/ lemahnya kekuatan (*power*) konseling singkat berbasis solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga. Rumus dan kategori *effect size* melalui Cohen (*Carl J. Dunst, Deborah W. Hamby, and Carol M. Trivette, 2004*).

$$d = \frac{M_e - M_c}{\sqrt{\frac{SD_e^2 + SD_c^2}{2}}}$$

$d$  : *effect size*

$M_e$  : rata-rata eksperimen

$M_c$  : rata-rata kontrol

$SD_e$  : standar deviasi eksperimen

$SD_c$  : standar deviasi kontrol

- b. N Gain atau Gain yang dinormalisasi adalah mengukur peningkatan motivasi berprestasi olahraga akibat intervensi konseling singkat berbasis solusi. N Gain dihitung mulai dari indikator, sub aspek, aspek dalam motivasi berprestasi. Rumus dan kategori N Gain menurut Hake (1998, 2007)

$$\langle g \rangle = \frac{\%(G)}{\%(G)_{max}} = \frac{(\% < S_f > - \% < S_i >)}{(100 - \% < S_i >)}$$

$g$  : rata-rata gain yang dinormalisasi (*average normalize gain*)

$(G)$  : rata-rata gain yang dicapai (*actual average gain*)

$(G)_{max}$  : rata-rata gain maksimal (*maximum possible average gain*)

$S_f$  : skor rata-rata *post test* responden (*final (post) score*)

$S_i$  : skor rata-rata *pre test* (*initial (pre) score*)

Hasil gain yang dinormalisasi dikategorikan berdasarkan Hake (1998, hlm.65)

Tabel 3.7 : Kategori N Gain

Rentang	Kategori
$\langle g \rangle \geq 0,70$	Tinggi
$0,30 \leq \langle g \rangle < 0,70$	Sedang
$\langle g \rangle < 0,30$	Rendah

3. Pengaruh konseling singkat berbasis solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga. Uji empiris ini untuk mengetahui pengaruh intervensi konseling singkat berbasis solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga. Uji pengaruh dengan uji anava melalui *SPSS 20 for windows 20*. Uji prasyarat yang akan dilakukan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas dan

homogenitas varians populasi agar analisis data anava dapat dilakukan. Statistika dengan uji F untuk menguji

- (a) pengaruh Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap setiap aspek, sub aspek dan indikator dalam motivasi berprestasi olahraga.
- (b) pengaruh Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga berdasarkan kelompok dan cabang olahraga

Tabel 3.8 : Kelompok Penelitian

Kelompok	Cabang Olahraga Beregu			
Eksperimen	KE <sub>basket</sub> ( $\mu_1$ )	KE <sub>voli</sub> ( $\mu_2$ )	KE <sub>cricket</sub> ( $\mu_3$ )	KE <sub>softball</sub> ( $\mu_4$ )
Kontrol	KK <sub>basket</sub> ( $\mu_5$ )	KK <sub>voli</sub> ( $\mu_6$ )	KK <sub>cricket</sub> ( $\mu_7$ )	KK <sub>softball</sub> ( $\mu_8$ )

Keterangan :

KE<sub>basket</sub> ( $\mu_1$ ) : kelompok eksperimen cabang olahraga basket

KE<sub>voli</sub> ( $\mu_2$ ) : kelompok eksperimen cabang olahraga voli

KE<sub>cricket</sub> ( $\mu_3$ ) : kelompok eksperimen cabang olahraga *cricket*

KE<sub>softball</sub> ( $\mu_4$ ) : kelompok eksperimen cabang olahraga *softball*

KK<sub>basket</sub> ( $\mu_5$ ) : kelompok kontrol cabang olahraga basket

KK<sub>voli</sub> ( $\mu_6$ ) : kelompok kontrol cabang olahraga voli

KK<sub>cricket</sub> ( $\mu_7$ ) : kelompok kontrol cabang olahraga *cricket*

KK<sub>softball</sub> ( $\mu_8$ ) : kelompok kontrol cabang olahraga *softball*

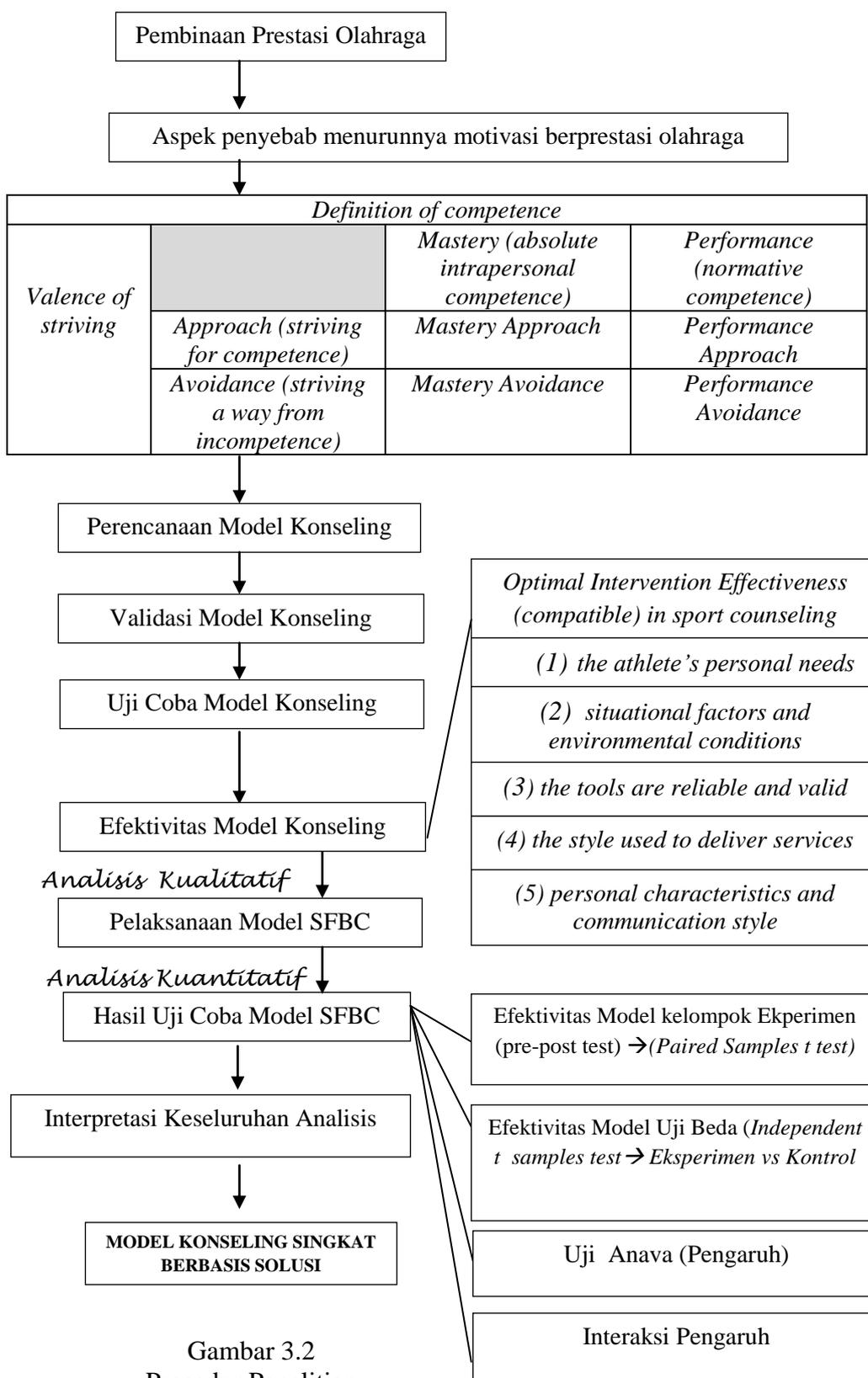
#### G. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian sebagai rancangan urutan langkah-langkah penelitian yang terdiri dari persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, pelaporan hasil penelitian. Prosedur penelitian ini:

1. Persiapan penelitian yang terdiri dari pengajuan ijin tempat penelitian yaitu 3 Universitas di Jawa Tengah pada pembinaan prestasi olahraga Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahrag.
2. Pelaksanaan penelitian kualitatif, langkah ini diambil sebab merujuk dari *Mixed Metode* dalam *Studi Sequential Exploratory Design* dalam penelitian ini, peneliti terlebih dahulu mengkaji teori dalam pustaka dan jurnal yang

mendasari SFBC dalam Siti Hajar (2014) yaitu De Shazer (1988,1991),Walter & Peller (1992, 2000) dalam Corey (2009), Siuta, C.R (2007), Jones, et.al. (2009), Sobhy & Cavallaro (2010) serta dasar teori motivasi berprestasi Elliot yaitu Elliot (1996,1997,1999,2004,2006), Stevenson (2011). Pengumpulan data sebagai studi pendahuluan untuk membangun dan mendasari dalam menyusun model Konseling Singkat Berbasis Solusi sebagai intervensi konseling olahraga, motivasi berprestasi olahraga dalam penelitian ini.

3. Identifikasi aspek penyebab menurunnya motivasi berprestasi olahraga mahasiswa di Jawa Tengah.
4. Perencanaan intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga.
5. Uji validasi dari pakar, uji *readability* atau uji keterbacaan serta uji kepraktisan (*usability*) sebelum SFBC diterapkan dalam pembinaan prestasi olahraga (*The K value can be interpreted as follows (Altman, 1991)*)
6. Uji coba model Konseling Singkat Berbasis Solusi pada pembinaan prestasi olahraga beregu di Jawa Tengah.
7. Optimalisasi Efektivitas model Konseling Singkat Berbasis Solusi dilihat dari pelaksanaan intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi dan hasil (produk) Intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi yaitu meningkatkan motivasi berprestasi olahraga.
8. Efektivitas pelaksanaan intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi dianalisis secara kualitatif.
9. Efektivitas hasil (produk) Intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi yaitu meningkatkan motivasi berprestasi olahraga dianalisis secara kuantitatif.
10. Interpretasi keseluruhan dari pelaksanaan dan hasil intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi.
11. Model Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga di pembinaan prestasi olahraga.



Gambar 3.2  
Prosedur Penelitian

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada Bab IV berisi pemaparan hasil penelitian dan pelaksanaan Konseling Singkat berbasis solusi yang meliputi studi pendahuluan motivasi berprestasi olahraga, profil motivasi berprestasi olahraga di Jawa Tengah berdasarkan tingkat pencapaian prestasi, jenis kelamin dan cabang olahraga, pengembangan model Konseling Singkat Berbasis Solusi, hasil evaluasi proses pelaksanaan model konseling, efektivitas Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga dijabarkan melalui peningkatan indikator yang menyebabkan menurunnya motivasi berprestasi olahraga dalam pelaksanaan motivasi berprestasi olahraga, pengaruh Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga, interaksi pengaruh Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga ditinjau dari kategori motivasi berprestasi olahraga, tingkat pencapaian prestasi dan cabang olahraga, keunggulan dan keterbatasan penelitian. Pemaparan dan pembahasan hasil penelitian yang didapatkan pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Jawa Tengah secara rinci.

#### A. Motivasi Berprestasi Olahraga (*sport-achievement motivation*) di Jawa Tengah

##### 1. Temuan Penelitian

Studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 27-31 Oktober 2014 di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jawa Tengah yaitu UTP Surakarta, UNS Surakarta, Unnes Semarang. Responden penelitian berusia 18 – 22 tahun masuk dalam top skor prestasi yaitu usia dimana prestasi puncak akan dicapai berjumlah 356 mahasiswa. Hasil pengukuran penyebaran angket motivasi berprestasi olahraga sebelum intervensi model Konseling Singkat Berbasis Solusi diberikan diperoleh hasil pada Tabel 4.1.

Tabel 4.1  
Motivasi Berprestasi Olahraga (*Sport-Achievement Motivation*) oleh Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Jawa Tengah

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Kuat	4,50 – 5,00	22	6,18
Kuat	3,50 – 4,49	125	35,1
Sedang	2,50 – 3,49	182	51,1
Lemah	1,50 – 2,49	25	7,02
Sangat Lemah	1,00 – 1,49	2	6

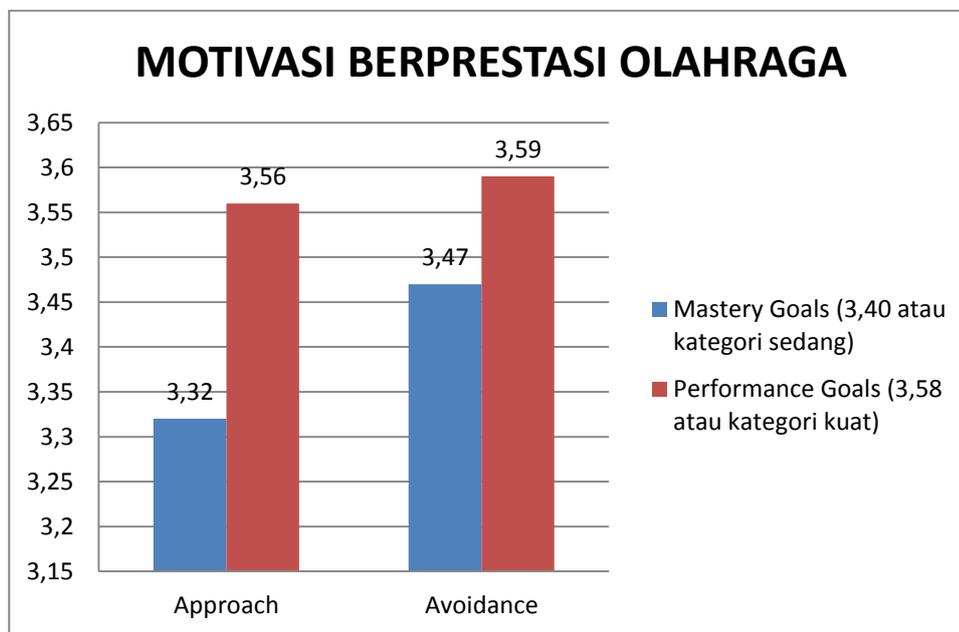
Secara umum deskripsi data pencapaian motivasi berprestasi olahraga (*Sport-Achievement Motivation*) di Jawa Tengah memiliki rata-rata motivasi berprestasi olahraga sebesar 3,49 dan responden mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang berada pada kategori sedang sebanyak (51,1%). Kategori sedang dalam motivasi berprestasi olahraga ini menggambarkan kurangnya dorongan dan arahan dalam diri individu untuk memenuhi kebutuhan berprestasi melalui tugas, belajar, berlatih dalam memperbaiki kompetensi diri (tujuan penguasaan) dan mencapai kompetensi normatif berdasarkan norma olahraga/ sosial) di suasana kompetisi olahraga. Bisa dijelaskan ketika penguasaan lemah akan tetapi dalam penampilan kuat begitu juga sebaliknya.

Diperlukan adanya identifikasi lebih mendalam tentang aspek dari motivasi berprestasi olahraga yang menimbulkan menurunnya motivasi berprestasi ataukah pada tujuan penguasaan atau tujuan penampilan. Kondisi inilah yang membutuhkan Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga. Dorongan (*motif*) dan mengarahkan individu untuk memenuhi kebutuhan meraih kemenangan (berprestasi) melalui pengalaman berprestasi dalam mencapai tujuan penguasaan dan tujuan penampilan pada suasana kompetisi olahraga.

a. Deskripsi Aspek Motivasi Berprestasi Olahraga di Jawa Tengah

Dorongan yang mengarahkan mahasiswa atlet untuk mencapai prestasi terwujud dari penguasaan kompetensi dalam diri dan penampilan diri sehingga terlihat oleh orang lain sesuai dengan norma yang berlaku. Hasil pencapaian pengukuran angket motivasi berprestasi olahraga dijabarkan dalam aspek tujuan penguasaan dan tujuan penampilan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui aspek dominan dalam diri mahasiswa dan aspek yang teridentifikasi menyebabkan

menurunnya skor motivasi berprestasi olahraga. Deskripsi data pencapaian motivasi berprestasi olahraga (*Sport-Achievement Motivation*) oleh mahasiswa atlet Pendidikan Kepelatihan Olahraga secara umum di Jawa Tengah dijabarkan berdasarkan setiap aspek pada gambar 4.1.



Gambar 4.1

Diagram Perbandingan skor motivasi berprestasi olahraga pada pencapaian Aspek *Mastery Goals* dan *Performance Goals*

Pada gambar 4.1 terlihat pencapaian dalam aspek motivasi berprestasi olahraga pada tujuan penguasaan (*mastery-goals*) adalah 3,40 atau kategori sedang. Kategori sedang menjelaskan adanya kurangnya dorongan dan arahan dalam diri individu untuk memenuhi kebutuhan berprestasi melalui tugas, belajar, berlatih dalam memperbaiki kompetensi diri (tujuan penguasaan) dan mencapai kompetensi normatif berdasarkan norma olahraga/ sosial) di suasana kompetisi olahraga. Ketidakesesuaian diantara dorongan dan arahan (lemah/ sedang) dalam mendekati harapan untuk sukses atau rangsangan positif dengan keyakinan menghindari ketakutan kegagalan.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Jawa Tengah pada aspek tujuan Penguasaan (*Mastery-Goals*) dalam motivasi berprestasi olahraga (*Sport-Achievement Motivation*) 66,30% berada pada kategori sedang. (lampiran 13, hlm. 295) Dari hasil ini maka fokus utama dalam rancangan model intervensi konseling olahraga untuk meningkatkan

motivasi berprestasi olahraga adalah aspek tujuan penguasaan. Aspek tujuan penguasaan yang mengalami hambatan dalam pandangan negatif, perlu adanya penjabaran lebih terperinci yaitu sub aspek pendekatan penguasaan dan penghindaran penguasaan.

- (1) Pendekatan penguasaan (*mastery-approach*) pada kategori sedang menggambarkan kurangnya dorongan dan arahan dalam diri untuk memenuhi kebutuhan berprestasi berdasarkan pendekatan tujuan penguasaan melalui tugas atau belajar atau berlatih (*task or learning*) dalam mencapai dan memperbaiki kompetensi diri.
- (2) Penghindaran penguasaan (*mastery-avoidance*) pada kategori sedang menggambarkan kurangnya dorongan dan arahan dalam diri untuk penghindaran ketidakmampuan dalam mencapai tujuan penguasaan melalui tugas atau belajar atau berlatih (*task or learning*) pada kompetensi diri secara absolut diartikan sebagai kemampuan individu sebelum tugas diberikan.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada aspek tujuan penampilan (*performance goals*) adalah 3,58 atau 45,23 % berada pada kategori kuat. Kategori kuat menjelaskan individu yang memiliki dorongan dan arahan dalam diri untuk memenuhi kebutuhan berprestasi melalui tugas, belajar, berlatih dalam memperbaiki kompetensi diri (tujuan penguasaan) dan mencapai kompetensi normatif (tujuan penampilan) di suasana kompetisi olahraga. Kesesuaian diantara dorongan dan arahan (sama-sama kuat) dalam mendekati harapan untuk sukses atau rangsangan positif dengan keyakinan menghindari kegagalan. Penjabaran terperinci dari tujuan penampilan yaitu pendekatan penampilan (*performance-approach*) dan penghindaran penampilan (*performance-avoidance*).

- (1) Pendekatan penampilan (*performance-approach*) pada kategori kuat menggambarkan suatu dorongan yang dimiliki individu untuk memenuhi kebutuhan berprestasi dengan pendekatan tujuan penampilan dalam mencapai kompetensi normatif (berpegang pada kaidah yang berlaku dalam olahraga).
- (2) Penghindaran penampilan (*performance-avoidance*) pada kategori kuat menggambarkan suatu dorongan yang dimiliki individu untuk memenuhi

kebutuhan berprestasi dengan penghindaran penilaian yang tidak menguntungkan dalam mencapai kompetensi diri.

Dari sini dapat disimpulkan bila aspek tujuan penguasaan memiliki dominasi dalam menurunkan skor motivasi berprestasi olahraga dibandingkan dengan aspek tujuan penampilan.

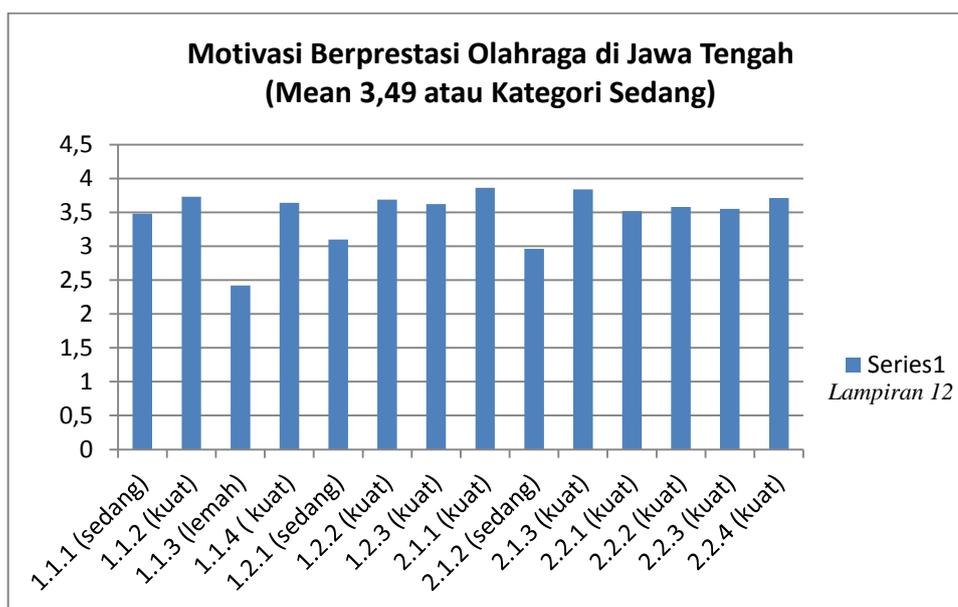
b. Deskripsi Motivasi Berprestasi Olahraga Mahasiswa di Jawa Tengah berdasarkan Indikator

Penjabaran secara terperinci hasil studi pendahuluan pada sub aspek dan indikator yang menyebabkan menurunnya motivasi berprestasi olahraga dibutuhkan agar solusi diberikan tepat. Pencapaian skor setiap indikator pada Gambar 4.2 (perhitungan lengkap di lampiran 13, hlm. 295) Deskripsi motivasi berprestasi olahraga di atas yang menunjukkan penyebab menurunnya motivasi berprestasi olahraga pada studi pendahuluan 27-31 Oktober 2014 di Pendidikan Kepelatihan Olahraga UTP, UNS, Unnes Semarang.

Aspek tujuan penguasaan berada pada kategori sedang berdasarkan sub aspek pendekatan penguasaan. Dua indikator yang menunjukkan penyebab menurunnya motivasi berprestasi yaitu indikator tugas dengan dampak positif (M.1.1.1.2 terinspirasi/ *inspired*) dan indikator menikmati aktivitas atau *enjoyment* (M.1.1.3). Hasil pencapaian rata-rata (*mean*) indikator tugas dengan dampak positif adalah 3,48 atau kategori sedang (khususnya pada indikator terinspirasi (*inspired*) yaitu 2,47 atau kategori lemah). Kategori lemah menggambarkan individu belum memiliki dorongan dan arahan dalam diri untuk mengambil inspirasi atau contoh positif dari atlet, pelatih atau orang lain yang menjadi idola dalam bidang olahraga agar individu berubah dari pandangan negatif ke pandangan positif (sebatas individu memiliki atlet, pelatih dan orang yang menjadi idola). Indikator menikmati aktivitas atau *enjoyment* (M.1.1.3) pencapaian rata-rata (*mean*) 2,42 atau kategori lemah. Kategori lemah menggambarkan dalam diri individu yang belum mengikuti aktivitas berlatih di pembinaan prestasi olahraga dengan menyeimbangkan dorongan dan arahan dalam diri bersama lingkungan untuk menciptakan suasana berlatih olahraga yang menyenangkan.

Sub aspek penghindaran penguasaan memiliki 1 indikator yaitu indikator menghindari ketakutan gagal (M.1.2.1) yaitu pencapaian rata-rata (*mean*) 3,11 atau kategori sedang. Kategori sedang menggambarkan individu kurang memiliki dorongan dan arahan dalam diri untuk menghindari ketakutan terhadap obyek yang sebenarnya tidak ada (irasional).

Aspek tujuan penampilan (*performance goals*) menunjukkan kategori kuat. Namun bila dilihat lebih teliti pada sub aspek pendekatan penampilan menunjukkan penyebab menurunnya motivasi berprestasi olahraga yaitu indikator mengambil resiko dalam tingkat sedang atau moderat (M.2.1.2) yaitu pencapaian rata-rata (*mean*) 2,96 atau kategori sedang. Kategori sedang menggambarkan dalam diri individu kurang memiliki dorongan dan arahan untuk memilih resiko pengambilan keputusan yang seimbang dengan kekuatan atau kelebihan yang dimiliki dalam meraih tujuan berprestasi olahraga.



Gambar 4.2  
Motivasi Berprestasi Olahraga Setiap Indikator

## 2. Pembahasan

Temuan penelitian tentang gambaran motivasi berprestasi olahraga di Jawa Tengah menemukan bahwa kategori motivasi berprestasi olahraga berada dalam kategori sedang. Kategori sedang memiliki pengertian bahwa mahasiswa atlet Pendidikan Kepelatihan olahraga kurang memiliki dorongan dan arahan dalam diri untuk meraih target prestasi. Hal ini bisa disebabkan karena dorongan dan

arahan mencapai penguasaan kompetensi diri lemah/sedang akan tetapi dorongan dan arah berpenampilan kuat begitu juga sebaliknya.

Temuan permasalahan dalam studi pendahuluan sebagai penyebab menurunnya motivasi berprestasi olahraga yaitu (1) Indikator terinspirasi dimana mahasiswa belum mampu mengambil inspirasi dari contoh positif dari atlet, pelatih dan orang lain dalam bidang olahraga; (2) Indikator menikmati aktivitas dimana dalam diri mahasiswa belum beradaptasi mengikuti tahapan dalam pembinaan prestasi olahraga dengan lingkungan latihan untuk membangun suasana berlatih yang menyenangkan; (3) Indikator menghindari ketakutan kegagalan dimana mahasiswa belum menemukan strategi dalam usaha menghindari ketakutan kegagalan pada obyek yang sebenarnya tidak ada; (4) Indikator mengambil resiko dalam tingkat sedang atau moderat dimana mahasiswa belum mengenal diri dengan baik khususnya kekuatan atau kelebihan dalam diri dipengaruhi kondisi di luar seperti kemampuan lawan tanding. Temuan permasalahan dari studi pendahuluan ini akan dijabarkan satu persatu.

Studi pendahuluan sebagai temuan penelitian, *Pertama* menemukan permasalahan menurunnya motivasi berprestasi olahraga disebabkan karena aspek tujuan penguasaan (*mastery goals*) didapati 66,30 % mahasiswa berada pada kategori sedang. Problem utama yang terjadi dalam penguasaan kompetensi diri mahasiswa yaitu pendekatan penguasaan (*mastery-approach*). Dorongan yang dimiliki diri untuk memenuhi kebutuhan berprestasi berdasarkan pendekatan tujuan penguasaan melalui tugas atau belajar atau berlatih (*task or learning*) dalam mencapai dan memperbaiki kompetensi diri, khususnya di indikator terinspirasi (*inspired*) dan indikator menikmati aktivitas (*enjoyment*).

Indikator terinspirasi (*inspired*) dalam kategori lemah terlihat dari individu belum mampu merubah pandangan negatif dalam diri. Contoh positif dan inspirasi yang ditunjukkan atlet, pelatih atau orang lain yang menjadi idola dalam bidang olahraga sebatas informasi namun belum merubah pandangan negatif mahasiswa atlet menjadi positif (sebatas individu memiliki atlet, pelatih dan orang yang menjadi idola). Rancangan model intervensi konseling olahraga diharapkan mampu memfasilitasi individu untuk merubah pandangan negatif ke pandangan positif. Pandangan positif yang terinspirasi dari kesuksesan orang lain dalam

mendapatkan penghargaan diharapkan menjadi pendorong konseli meraih prestasi.

Penghargaan Kemenpora pada 143 atlet Jawa Tengah pada 16 Februari 2012 ([www.kemenpora.go.id](http://www.kemenpora.go.id)) yang diberikan pada atlet di Jawa Tengah ini diharapkan menjadikan motivasi bagi orang lain untuk ikut meraih prestasi dalam bidang olahraga. Bester (2014, hlm. 55) terinspirasi sebagai bagian dari tugas dengan dampak positif merupakan indikator penting dalam meraih motivasi berprestasi olahraga, sebab ada komitmen atau sisi positif dari diri seseorang bisa membangun inspirasi meraih sebuah tujuan yang telah ditargetkan. Olahraga mampu membangun harapan seseorang terhadap masa depannya. Atlet dan pelatih olahraga yang memiliki bakat dan berprestasi mampu menginspirasi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga untuk meraih kesuksesan. Unesco (2016) dalam [www.un.org](http://www.un.org) memandang olahraga mampu membangkitkan sisi positif dan kekuatan yang dimiliki dalam diri seseorang. Upaya yang ada dilaksanakan pada model konseling tentu ingin memfasilitasi dan membuka pandangan positif konseli untuk melihat dan mengambil contoh positif dari atlet dan pelatih olahraga yang bisa dijadikan sumber inspirasi.

Indikator selanjutnya dalam aspek tujuan penguasaan yang menyebabkan permasalahan yaitu menikmati aktivitas (*enjoyment*). Kategori lemah menggambarkan dalam diri individu belum mengikuti aktivitas berlatih di pembinaan prestasi olahraga dengan menyeimbangkan dorongan dan arahan diri bersama lingkungan untuk menciptakan suasana berlatih olahraga yang menyenangkan. Mahasiswa atlet belum menemukan solusi untuk memecahkan berbagai persoalan yang menjadi penyebab aktivitas berlatih olahraga kurang menyenangkan, seperti belum ditemukan satu formasi tepat dalam tim, dalam diri belum mampu beradaptasi dengan jadwal latihan, belum mampu menggunakan alat olahraga yang terstandar (khususnya bila ada peralihan penggunaan alat-alat dari yang belum ke sudah terstandar), tempat latihan yang berubah-ubah khususnya bagi cabang olahraga baru. Menikmati aktivitas berlatih olahraga sebagai bagian penting bagi individu dalam berpartisipasi mengikuti latihan di program pembinaan prestasi olahraga.

Tujuan penguasaan diharapkan memfasilitasi proses peningkatan dalam menikmati aktivitas berlatih olahraga (Elliot & Harackiewicz, 1996 dalam Kavussanu, Maria, Morris, Rebecca L. & Ring, Christopher, 2009, hlm. 1281). Adanya dalam diri mahasiswa mengalami masalah dalam menikmati aktivitas (*enjoyment*) berpengaruh dengan kesenangan ketika mengikuti kegiatan latihan, menurunnya semangat berlatih ketika fasilitas yang ada tidak sesuai dengan harapan, keikutsertaan dalam setiap sesi latihan yang berakibat latihan dalam meningkatkan kompetensi tidak diikuti sesuai level latihan. Rancangan model intervensi konseling yang sesuai bagi pembinaan prestasi olahraga adalah model konseling sebagai upaya memfasilitasi konseli dengan pelatih olahraga agar dipertemukan kembali sebuah solusi untuk mengembalikan konseli pada aktivitas berlatih olahraga yang menyenangkan.

Aspek tujuan penguasaan (*mastery goals*) memiliki problem yang berbeda yaitu penghindaran penguasaan (*mastery-avoidance*) dimana kurangnya dorongan dan arahan dalam diri yang dimiliki individu untuk penghindaran ketidakmampuan dalam mencapai tujuan penguasaan melalui berlatih olahraga pada kompetensi diri (secara absolut diartikan sebagai kemampuan individu sebelum tugas diberikan). Indikator yang menjadi masalah adalah ketakutan kegagalan dalam diri mahasiswa atlet. Kategori sedang memperlihatkan individu kurang memiliki dorongan dan arahan dalam diri untuk menghindari ketakutan terhadap obyek yang sebenarnya tidak ada (irasional). Pandangan negatif dari ketakutan kegagalan akan mendominasi dalam setiap diri konseli ketika bertanding atau berlatih tanding.

Conroy & Elliot (2004) dalam Athanas, EH (2007, hlm. 25) menjelaskan bahwa ketakutan mengalami kegagalan ditandai sebagai sebuah sistem kepercayaan kognitif yang mempengaruhi pola pikir seorang atlet. Ketakutan kegagalan yang melekat dan terkonsep sebagai skema kognitif yang relatif stabil mampu meningkatkan kemungkinan penilaian diri yang negatif. Ketakutan kegagalan akan muncul dalam evaluasi kompetitif dan suasana bertanding ketika berhadapan dengan lawan bertanding. Sistem keyakinan inilah yang menyebabkan munculnya sebuah ancaman sebagai penilaian kognitif dalam situasi evaluatif.

Rancangan model intervensi konseling olahraga harus mampu membuka pandangan negatif menjadi pandangan positif agar konseli dalam dirinya memiliki harapan kesuksesan untuk meraih target prestasi. Solusi yang baik adalah konseli harus mampu mengarahkan diri agar berdoa sebelum bertanding, bersikap tenang, menghindari kegagalan melalui pola pikir yang berorientasi masa depan untuk meraih kemenangan dan menganggap kekalahan sebagai masa lalu, meningkatkan kompetensi diri untuk menyusun strategi kemenangan, memiliki kemampuan menjaga stamina dalam diri mulai dari awal sampai pertandingan berakhir.

Temuan penelitian, *Kedua* sebagai aspek tujuan penampilan (*performance goals*) mendapati motivasi berprestasi olahraga mahasiswa pada tujuan penampilan 45,23% berada pada kategori kuat. Kategori kuat menjelaskan adanya kesesuaian diantara dorongan dan arahan (sama-sama kuat) dalam mendekati harapan untuk sukses atau rangsangan positif dengan keyakinan menghindari kegagalan. Aspek tujuan penampilan terdiri dari pendekatan penampilan (*performance-approach*) dan penghindaran penampilan (*performance-avoidance*) berada pada kategori kuat. Penyebab menurunnya motivasi berprestasi olahraga didapatkan dari temuan penelitian pada tujuan penampilan adalah pada indikator mengambil resiko dalam tingkat sedang atau moderat di pendekatan penampilan. Kategori sedang menggambarkan individu kurang memiliki dorongan dan arahan dalam memilih resiko pengambilan keputusan yang seimbang dengan kekuatan atau kelebihan yang dimiliki dalam meraih tujuan berprestasi olahraga. Mahasiswa atlet kurang memiliki pemahaman tentang kekuatan dan kelebihan yang dimiliki untuk selalu dilatih secara maksimal sebagai kekuatan dalam meraih target prestasi meraih kesuksesan dengan mengalahkan lawan tanding.

Kemampuan mahasiswa dalam menunjukkan penampilan menghadapi lawan bertanding merupakan sebuah strategi dalam bertanding. kondisi yang dihadapi mahasiswa baik menghadapi lawan bertanding selevel, di bawah atau di atas kemampuan diri akan memperlihatkan kesiapan dalam menunjukkan penampilan di depan orang lain. Ames (1992) dalam ER. Lai (2011, hlm. 28) menjelaskan tujuan belajar berhubungan dengan pengambilan risiko yang moderat, kesediaan untuk terlibat dalam tugas-tugas yang sulit, berusaha, strategi pemecahan masalah yang efektif dan lebih banyak menikmati dari kegiatan belajar. Rancangan model

intervensi konseling yang mampu menggali secara mendalam kekuatan dan kelebihan dalam diri individu penting dilakukan untuk menguatkan individu dalam mengambil keputusan atau pemilihan resiko. Hadirnya model konseling yang selaras dengan pembinaan prestasi olahraga diharapkan membuka cara pandang mahasiswa pada kesiapan menghadapi resiko kemampuan lawan bertanding yang selalu berbeda.

Rancangan model intervensi konseling olahraga untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga. Setiap sesi dalam rancangan model intervensi konseling diharapkan mampu meningkatkan indikator penyebab menurunnya motivasi berprestasi olahraga. Sesi konseling sebagai upaya untuk memfasilitasi dan mengarahkan (1) mahasiswa atlet agar mampu mengambil inspirasi dan contoh positif dari atlet, pelatih dan orang lain dalam bidang olahraga; (2) mahasiswa atlet agar mampu menanamkan dalam diri dan mencari solusi untuk mengadaptasi diri dan lingkungan untuk menikmati aktivitas berlatih olahraga secara menyenangkan; (3) mahasiswa atlet menemukan solusi untuk menghindari ketakutan kegagalan sebagai objek yang sebenarnya tidak ada (irasional), sehingga pandangan negatif kegagalan dapat berubah menjadi pandangan positif yaitu kesuksesan meraih prestasi; (4) mahasiswa atlet menemukan kelebihan dan kekuatan dalam diri sebagai pertimbangan dalam menentukan resiko setiap keputusan yang diambil untuk meraih target prestasi.

## B. Profil Motivasi Berprestasi Olahraga Mahasiswa di Jawa Tengah Berdasarkan Tingkat Pencapaian Prestasi, Jenis Kelamin dan Cabang Olahraga

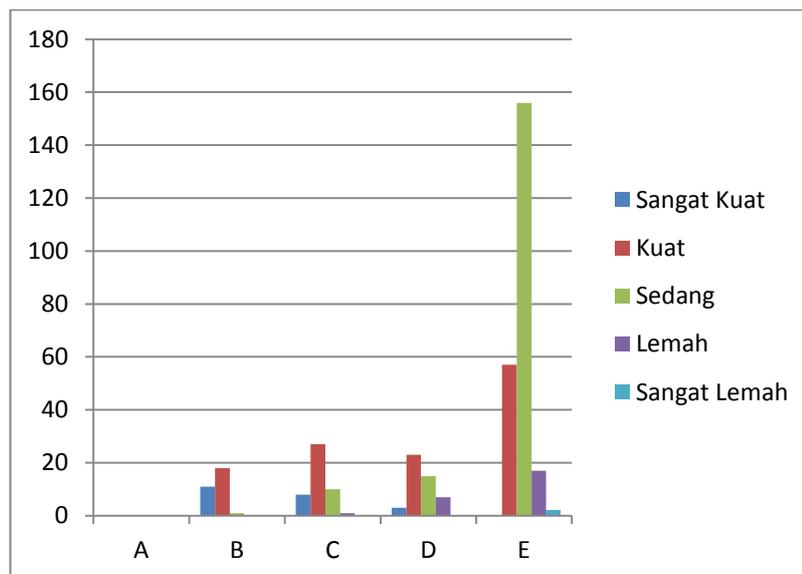
### 1. Temuan Penelitian

Temuan penelitian tentang profil motivasi berprestasi olahraga mahasiswa di Jawa Tengah dapat terlihat berdasarkan tingkat pencapaian prestasi, jenis kelamin dan cabang olahraga.

#### a. Profil Motivasi Berprestasi Olahraga berdasarkan Tingkat Pencapaian Prestasi

Tingkat pencapaian prestasi olahraga sebagai gambaran prestasi yang diraih oleh mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Jawa Tengah baik prestasi di tingkat internasional yaitu kemenangan atas atlet antar negara, tingkat nasional

dimana kemenangan yang berhasil di raih dengan lawan seluruh Indonesia, tingkat propinsi dimana kemenangan yang berhasil diraih dengan lawan dari satu propinsi yang sama, tingkat lokal yaitu kemenangan yang diraih berdasarkan lawan dari daerah yang sama serta belum berprestasi artinya mahasiswa belum pernah meraih prestasi atau mengikuti pertandingan. Deskripsi motivasi berprestasi olahraga berdasarkan tingkat pencapaian prestasi olahraga di Gambar 4.3.



Gambar 4.3 Motivasi Berprestasi Olahraga berdasarkan Tingkat Pencapaian Prestasi di Jawa Tengah

Motivasi berprestasi olahraga pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Jawa Tengah pada kategori sedang membutuhkan bantuan Konseling Singkat Berbasis Solusi dipaparkan melalui tingkat pencapaian prestasi. Berdasarkan tingkat pencapaian prestasi (Buku 3A-Borang Akreditasi BAN-PT 3.1.3, 2008, hlm. 9) pada Gambar 4.3. Pencapaian motivasi berprestasi olahraga (*Sport-Achievement Motivation*) 356 mahasiswa usia 18-22 tahun Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Jawa Tengah, yaitu:

- 1) Belum ada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang meraih tingkat internasional (A).
- 2) Mahasiswa-atlet tingkat nasional (B) memiliki motivasi berprestasi dalam kategori kuat. Rincian kategori motivasi berprestasi olahraga yang diraih mahasiswa-atlet tingkat nasional yaitu sangat kuat (3,09%), kuat (5,06%) dan sedang (0,28%), motivasi berprestasi olahraga (*sport-achievement*

*motivation*) kategori lemah dan sangat lemah tidak dimiliki oleh mahasiswa-atlet tingkat nasional.

- 3) Mahasiswa-atlet tingkat propinsi (C) memiliki motivasi berprestasi dalam kategori kuat. Rincian kategori motivasi berprestasi olahraga yang diraih mahasiswa-atlet tingkat propinsi yaitu kategori motivasi berprestasi olahraga sangat kuat (2,25%), kuat (7,58%), sedang (2,81%) dan lemah (0,28%), motivasi berprestasi olahraga (*sport-achievement motivation*) kategori sangat lemah tidak dimiliki oleh mahasiswa-atlet tingkat propinsi.
- 4) Mahasiswa-atlet tingkat lokal (D) memiliki motivasi berprestasi dalam kategori kuat. Rincian kategori motivasi berprestasi olahraga yang diraih mahasiswa-atlet tingkat lokal yaitu kategori motivasi berprestasi olahraga sangat kuat (0,84%), kuat (6,46%), sedang (4,21%), lemah (1,97%), motivasi berprestasi olahraga (*sport-achievement motivation*) kategori sangat lemah tidak dimiliki oleh mahasiswa-atlet tingkat lokal.
- 5) Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang belum berprestasi (E) memiliki motivasi berprestasi dalam kategori sedang. Rincian kategori motivasi berprestasi olahraga yang diraih mahasiswa yang belum berprestasi yaitu kategori motivasi berprestasi olahraga kuat (16%), sedang (43,8%), lemah (4,78%), dan sangat lemah (0,56%), motivasi berprestasi olahraga (*sport-achievement motivation*) kategori sangat kuat tidak dimiliki oleh mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

Tingkat pencapaian prestasi olahraga yang diraih mahasiswa sebagai tingkatan penghargaan atas kemenangan dalam keikutsertaan mengikuti pertandingan. Adanya mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi di kategori sedang, lemah dan sangat lemah memerlukan bantuan untuk meningkatkan motivasi berprestasi terdapat pada tingkat pencapaian nasional, propinsi dan di dominasi tingkat lokal serta mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang belum berprestasi. Mahasiswa inilah yang menjadi konseli dalam model intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk ditingkatkan motivasi berprestasi olahraga. Hipotesis statistika sebagai berikut:

$$H_0 : \mu_A = \mu_B = \mu_C = \mu_D = \mu_E$$

$$H_1 : \mu_A \neq \mu_B \neq \mu_C \neq \mu_D \neq \mu_E$$

Keterangan :

$\mu_A$  : mean atau rata-rata motivasi berprestasi olahraga pada tingkat internasional

$\mu_B$  : mean atau rata-rata motivasi berprestasi olahraga pada tingkat nasional

$\mu_C$  : mean atau rata-rata motivasi berprestasi olahraga pada tingkat propinsi

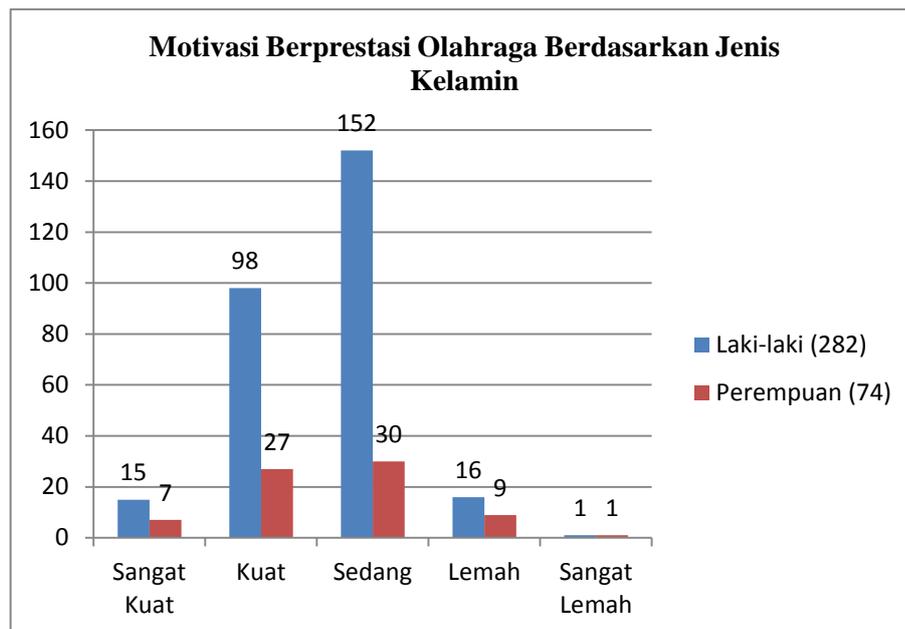
$\mu_D$  : mean atau rata-rata motivasi berprestasi olahraga pada tingkat lokal

$\mu_E$  : mean atau rata-rata motivasi berprestasi olahraga pada mahasiswa belum berprestasi

Temuan penelitian motivasi berprestasi olahraga berdasarkan tingkat pencapaian prestasi diuji melalui Anova satu jalur (lampiran 17, hlm. 309), diperoleh hasil perhitungan uji F 52,341 dimana probabilitas  $0,000 < 0,05$ . Hasil ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak artinya ada perbedaan pengaruh tingkat pencapaian prestasi olahraga dengan motivasi berprestasi olahraga. Skor mean mahasiswa-atlet tingkat nasional 4,22 (kategori kuat) lebih besar dari mahasiswa-atlet tingkat propinsi 3,89 (kategori kuat), mahasiswa-atlet tingkat lokal 3,61 (kategori kuat) dan mahasiswa non-atlet 3,29 (kategori sedang).

#### b. Profil Motivasi Berprestasi Olahraga berdasarkan Jenis Kelamin

Temuan penelitian tentang profil motivasi berprestasi olahraga berdasarkan Jenis Kelamin di Jawa Tengah terbagi atas jenis kelamin perempuan dan laki-laki. Pada Gambar 4.4 profil motivasi berprestasi olahraga responden berjenis kelamin laki-laki berada pada 60 % (169 mahasiswa < kategori kuat dari 282 mahasiswa berjenis kelamin laki-laki) sama dengan profil jenis kelamin perempuan berada pada 54 % (40 mahasiswi < kategori kuat dari 74 mahasiswi berjenis kelamin perempuan) dari keseluruhan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga 356 orang.



Gambar 4.4 Motivasi Berprestasi Olahraga berdasarkan Jenis Kelamin di Jawa Tengah

Hipotesis statistika untuk motivasi berprestasi olahraga berdasarkan jenis kelamin, yaitu:

$$H_0 : \mu_{JKL} = \mu_{JKP}$$

$$H_1 : \mu_{JKL} \neq \mu_{JKP}$$

Keterangan :

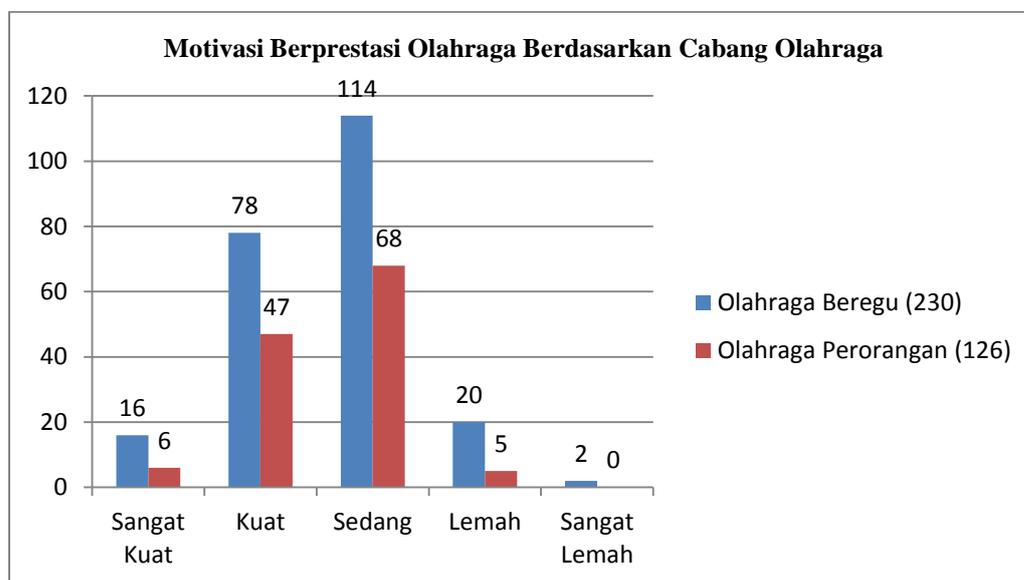
$\mu_{JKL}$  : mean atau rata-rata motivasi berprestasi olahraga berdasarkan jenis kelamin laki-laki (JKL)

$\mu_{JKP}$  : mean atau rata-rata motivasi berprestasi olahraga berdasarkan jenis kelamin perempuan

Temuan penelitian motivasi berprestasi olahraga berdasarkan jenis kelamin diuji melalui analisis uji Anova satu jalur (lampiran 17, hlm. 306), diperoleh hasil perhitungan uji F 0,43 dimana probabilitas = 0,836 > 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa  $H_0$  diterima artinya tidak ada perbedaan pengaruh jenis kelamin laki-laki/perempuan terhadap motivasi berprestasi olahraga. Mean laki-laki 3,49 (kategori sedang) dan mean perempuan 3,48 (kategori sedang).

c. Profil Motivasi Berprestasi Olahraga berdasarkan Cabang Olahraga

Temuan penelitian tentang profil motivasi berprestasi olahraga berdasarkan Cabang Olahraga di Jawa Tengah terbagi atas olahraga beregu dan olahraga perorangan. Pada Gambar 4.5 profil motivasi berprestasi olahraga pada olahraga beregu berada pada kategori sedang yaitu 59 % (136 mahasiswa < kategori kuat dari 230 mahasiswa pada cabang olahraga beregu) sama dengan olahraga perorangan berada pada kategori sedang yaitu 58 % (73 mahasiswa < kategori kuat dari 126 mahasiswa pada cabang olahraga individu) dari keseluruhan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga 356 orang.



Gambar 4.5 Motivasi Berprestasi Olahraga berdasarkan Cabang Olahraga di Jawa Tengah

Hipotesis statistika untuk motivasi berprestasi olahraga berdasarkan cabang olahraga, yaitu:

$$H_0 : \mu_{COB} = \mu_{COP}$$

$$H_1 : \mu_{COB} \neq \mu_{COP}$$

Keterangan :

$\mu_{COB}$  : mean atau rata-rata motivasi berprestasi olahraga berdasarkan cabang olahraga beregu

$\mu_{COP}$  : mean atau rata-rata motivasi berprestasi olahraga berdasarkan cabang olahraga perorangan (COP).

Temuan penelitian motivasi berprestasi olahraga berdasarkan cabang olahraga diuji melalui analisis uji Anova satu jalur (lampiran 17, hlm. 306), diperoleh hasil

perhitungan uji F 0,13 dimana probabilitas =  $0,910 > 0,05$ . Hasil ini menunjukkan bahwa  $H_0$  diterima artinya tidak ada perbedaan pengaruh diantara cabang olahraga dengan motivasi berprestasi olahraga. Mean cabang olahraga beregu 3,48 (kategori sedang) sama dengan mean cabang olahraga perorangan 3,49 (kategori sedang).

- d. Profil motivasi berprestasi olahraga berdasarkan tingkat pencapaian prestasi, jenis kelamin dan cabang olahraga

Temuan penelitian tentang profil motivasi berprestasi olahraga berdasarkan tingkat pencapaian prestasi, jenis kelamin dan cabang olahraga sebagai gambaran karakteristik konseli dalam konseling singkat berbasis solusi. Hasil uji statistik dengan *anova one way* pada Tabel 4.2.

Tabel 4.2  
Uji Anova One Way

Uji <i>Anova one way</i> (Motivasi Berprestasi Olahraga)	F	Sig
Tingkat Pencapaian Prestasi	52,341	0,000
Jenis Kelamin (L/P)	0,43	0,836
Cabang olahraga	0,13	0,910

(Perhitungan lampiran 14, hlm.298)

Hasil uji F pada Tabel 4.2 dimana probabilitas  $< 0,05$  diperoleh berdasarkan tingkat pencapaian prestasi, sedangkan probabilitas  $> 0,05$  diperoleh berdasarkan Jenis Kelamin dan Cabang Olahraga. Motivasi berprestasi olahraga memperlihatkan perbedaan berdasarkan tingkat pencapaian prestasi dibandingkan jenis kelamin dan cabang olahraga. Profil motivasi berprestasi olahraga mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Jawa Tengah memperlihatkan perbedaan berdasarkan tingkat pencapaian prestasi dibandingkan jenis kelamin dan cabang olahraga. Perbedaan berdasarkan tingkat pencapaian prestasi dapat dijelaskan pada perhitungan perbedaan mean dimana skor mean mahasiswa-atlet tingkat nasional 4,22 (kategori kuat) lebih besar dari mahasiswa-atlet tingkat propinsi 3,89 (kategori kuat), mahasiswa-atlet tingkat lokal 3,61 (kategori kuat) dan mahasiswa non-atlet 3,29 (kategori sedang). Tidak ada perbedaan profil motivasi berprestasi olahraga berdasarkan jenis kelamin dimana mean laki-laki 3,49 (kategori sedang) dan mean perempuan 3,48 (kategori sedang). Tidak ada

perbedaan dari cabang olahraga berdasarkan probabilitas  $> 0,05$  artinya tidak ada perbedaan pengaruh diantara cabang olahraga dengan motivasi berprestasi olahraga. Mean cabang olahraga beregu 3,48 (kategori sedang) sama dengan mean cabang olahraga perorangan 3,49 (kategori sedang).

## 2. Pembahasan

Perhitungan selanjutnya pada Tabel 4.2 pada tingkat pencapaian prestasi uji F 52,341 dimana probabilitas  $0,000 < 0,05$  bahwa  $H_0$  ditolak artinya ada perbedaan pengaruh tingkat pencapaian prestasi olahraga dengan motivasi berprestasi olahraga. Hasil perhitungan ini sejalan dengan penelitian Albadi, Sinulingga (2012, hlm. i) yang membuktikan secara empiris bahwa atlet dan non atlet memiliki pengaruh terhadap motif berprestasi. Senada dengan itu Arora S (2015, hlm. v) menyimpulkan hasil penelitian terdapat perbedaan motivasi berprestasi olahraga antara mahasiswa atlet dan non-atlet. Hal ini mensyaratkan bahwa perbedaan pengalaman bertanding dalam pencapaian prestasi olahraga dibutuhkan untuk saling berinteraksi diantara anggota kelompok dalam model intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi.

Pembahasan temuan penelitian tentang motivasi berprestasi olahraga pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Jawa Tengah yang berada di kategori sedang membutuhkan intervensi konseling untuk meningkatkan setiap indikator penyebab menurunnya motivasi berprestasi. Kategori sedang diraih oleh mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga di hampir semua tingkatan pencapaian prestasi baik di sebagian tingkat nasional dan propinsi, namun dominasi terdapat pada tingkat lokal serta mahasiswa non atlet (belum berprestasi). Proses pemberian bantuan inilah yang kita sebut sebagai model Konseling Singkat Berbasis Solusi. Kebutuhan model konseling yang mampu mendeskripsikan diri mahasiswa yaitu memberikan gambaran motivasi berprestasi olahraga sangat dibutuhkan untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga dalam meraih target prestasi yang telah direncanakan.

Hasil perhitungan pada jenis kelamin uji F 0,43 dimana probabilitas  $0,836 > 0,05$  bahwa  $H_0$  diterima artinya tidak ada perbedaan pengaruh jenis kelamin laki-laki/ perempuan terhadap motivasi berprestasi olahraga. Hasil perhitungan ini

sejalan dengan hasil penelitian Albadi Sinulingga (2012) dan Niena CL & Duda JL (2008). Albadi, Sinulingga (2002, hlm. i) yang meneliti dalam disertasi UPI Bandung mencari *Pengaruh Olahraga Kompetitif terhadap Motif Berprestasi (Studi Komparatif antara Siswa Atlet dan Non Atlet)* membuktikan secara empiris bahwa jenis kelamin laki-laki dan perempuan tidak memiliki pengaruh dalam motivasi berprestasi olahraga. Niena CL & Duda JL (2008,hlm.i) di penelitian berjudul *Antecedents and consequences of approach and avoidance achievement goals: A test of gender invariance* menyimpulkan adanya hasil yang sama dalam tujuan pendekatan dan penghindaran dalam motivasi berprestasi berdasarkan jenis kelamin. Hasil ini mensyaratkan bahwa konseli berjenis kelamin laki-laki dan perempuan memiliki kesempatan yang sama untuk mendapatkan intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi.

Hasil perhitungan pada cabang olahraga uji F 0,13 dimana probabilitas 0,910 > 0,05 bahwa  $H_0$  diterima dimana artinya tidak ada perbedaan pengaruh diantara cabang olahraga dengan motivasi berprestasi olahraga. Hasil perhitungan ini sesuai dengan penelitian Albadi,Sinulingga (2012, hlm. i) yang membuktikan secara empiris bahwa tidak adanya perbedaan motif berprestasi di antara 7 (tujuh) cabang olahraga. Perbedaan hasil penelitian *A comparative study of achievement motivation among individual game sports persons and team game sports persons* dilakukan oleh Kumar R (2011, hlm. i) bahwa olahraga perorangan atau individu termotivasi lebih kuat karena mereka menetapkan dan memiliki tujuan untuk memberikan tingkat kinerja terbaik untuk memenangkan persaingan, di mana sebagai olahraga beregu atau tim sangat tergantung pada kekompakan tim, dari sinilah kebutuhan motivasi berprestasi diwajibkan untuk semua atlet dalam mencapai keunggulan di bidang olahraga. Hasil ini mensyaratkan bahwa mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada setiap cabang olahraga memiliki kesempatan yang sama menjadi konseli pada Konseling Singkat Berbasis Solusi. Konseling Singkat Berbasis Solusi yang dilakukan pada *setting* kelompok sesuai untuk memenuhi kebutuhan konseli akan motivasi berprestasi olahraga beregu.

Profil motivasi berprestasi olahraga mahasiswa di Jawa Tengah yang digambarkan berdasarkan tingkat pencapaian prestasi, jenis kelamin dan cabang

olahraga dibutuhkan untuk mengetahui karakteristik konseli pada konseling singkat berbasis solusi. Karakteristik konseli dalam rancangan model Konseling Singkat Berbasis Solusi dalam Corey (2009) konseli sebagai pribadi sehat, pandangan positif yang terhalang pandangan negatif, expert (ahli). Tingkat pencapaian prestasi dipertimbangkan sebab pengalaman konseli dalam mencapai prestasi terbukti secara empiris memberikan pengaruh dibandingkan dengan jenis kelamin, cabang olahraga. Tingkat pencapaian prestasi dalam mengikuti kompetisi olahraga yang diraih mahasiswa sebagai pengalaman diri dan melihat pengalaman orang lain selaras dengan pandangan motivasi konseli berdasarkan usia (18-22 tahun). Nicholls (1984) dalam Matt Jarvis (2006: 142)

### C. Pengembangan Model Konseling Singkat Berbasis Solusi

Pengembangan model Konseling Singkat Berbasis Solusi sebagai model hipotetik memiliki pengertian sebagai model konseling olahraga yang dibuat sebelum diterapkan sebagai *treatment* untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga (*sport-achievement motivation*). Pengembangan model Konseling Singkat Berbasis Solusi diawali dari rancangan model, penimbangan ahli (*expert judgment*) serta model Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk intervensi atau *treatment*.

#### 1. Temuan Penelitian

Model Hipotetik Konseling Singkat Berbasis Solusi (SFBC), terdiri dari : landasan SFBC, asumsi model, kompetensi konselor, prosedur Konseling Singkat Berbasis Solusi (SFBC), evaluasi.

##### a. Landasan SFBC

Landasan filosofis yang menjadi dasar dalam menyusun model Konseling Singkat Berbasis Solusi adalah SFBT. SFBT sebagai salah satu pendekatan konseling dan psikoterapi yang dipengaruhi oleh pemikiran postmodern (Corey, 2009, hlm. 10). Filosofi postmodern di mana pemaknaan/ memberi makna pada sesuatu hal menjadi hal yang penting atau utama dalam membangun dan mengkonstruksi diri. Hakekat manusia dipandang sebagai individu yang sehat, optimis, berkompeten serta memiliki kemampuan untuk membangun, merencanakan serta mengkonstruksi solusi dalam menghadapi permasalahan

dalam hidup. Pribadi yang sehat memiliki kekuatan dan kelebihan dalam membangun solusi. Manusia menyadari perubahan akan selalu terjadi. Manusia sebagai ahli (*expert*) memiliki kemampuan merumuskan tujuan. Pandangan positif yang dimiliki manusia untuk beberapa saat akan terhalang oleh pandangan negatif, sehingga pandangan negatif inilah yang diharapkan akan berubah menjadi pandangan positif.

Blundo, G R, Bolton, W.K & Hall, Cristopher J (2014), De Shazer (1988, 1991) dalam Corey (2009, hlm. 378) berpendapat bahwa tidak ada hubungan yang penting untuk mengetahui penyebab masalah dan solusi masalah. Pernyataan tersebut mengandung pengertian bahwa mengumpulkan informasi tentang masalah tidak perlu dilakukan akan tetapi mencari solusi dan mempertimbangkan solusi yang benar sebagai tindakan yang jauh lebih penting. Individu diberi kesempatan dalam memilih tujuan yang hendak dicapai serta memperkecil perhatian terhadap mendiagnosis masalah.

SFBT sebagai landasan dalam mengembangkan model Konseling Singkat Berbasis Solusi (SFBC). SFBC sebagai model konseling yang sesuai pada bidang olahraga. Penelitian terdahulu yang dilakukan Giges dan Petitpas (1999) dalam Siuta,CR (2007, hlm. 1-2) mengemukakan bahwa teori *solution focused* yang dilaksanakan konselor olahraga dengan memperhatikan waktu konseli yang terbatas, beorientasi tindakan serta terfokus pada saat ini. Penerapan SFBC dalam bidang olahraga diperuntukkan dalam proses pembinaan prestasi olahraga, khususnya bagi mahasiswa atlet di Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Aktivitas berolahraga akan membentuk individu yang sehat, optimis sejalan dengan praktek dalam konseling singkat berbasis solusi (SFBC) yang menganggap individu sebagai perilaku sehat.

Solusi lebih dibutuhkan dibandingkan memikirkan penyebab timbulnya masalah. Pelaksanaan SFBC di pembinaan prestasi olahraga mengadopsi pandangan terapi singkat berfokus solusi (*solution-focused brief therapy*). Konselor dalam proses SFBC disebut sebagai fasilitator sebab peranan konseli lebih dominan dalam proses konseling, sedangkan konselor menjadi pihak yang memfasilitasi agar konseli menemukan solusi. Hubungan konseli dengan fasilitator dalam proses konseling harus berbasis pada solusi. Keterlibatan konseli dalam

mencari solusi lebih dominan. Kebutuhan dalam mencapai prestasi merupakan bagian penting dalam keberhasilan olahraga. Proses Konseling Singkat Berbasis Solusi (SFBC) dibutuhkan untuk merubah pandangan negatif yang selama ini mengganggu pencapaian prestasi agar menjadi pandangan positif.

b. Asumsi dasar

Asumsi dasar yang menjadi pedoman pokok dalam pelaksanaan intervensi model Konseling Singkat berbasis Solusi (SFBC) untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga diadopsi dari pendapat Berg & Miller, (1992), Hoigaard, R., & Johansen, B (2004), tentang tentang teori berfokus solusi (*solution focused*) bidang olahraga dan Corey (2009) tentang terapi berfokus solusi. Asumsi pelaksanaan model intervensi Konseling Singkat berbasis Solusi (SFBC) untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga, yaitu:

- 1) Konseling Singkat Berbasis Solusi membantu konseli mampu berperilaku efektif meskipun sementara terhalangi pandangan negatif. (Corey, 2009)
- 2) Perubahan kecil membuka jalan bagi perubahan besar dalam diri mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga. (Corey, 2009)
- 3) Konseling Singkat Berbasis Solusi membantu konseli membuat pilihan diantara motivasi untuk mendekati harapan kesuksesan atau motivasi untuk menghindari ketakutan kegagalan.
- 4) Fokus pada latihan, memperbaiki dan mencari solusi untuk melakukan pendekatan penguasaan dalam meningkatkan kompetensi diri mencapai tujuan berprestasi.
- 5) Konseling Singkat Berbasis Solusi mengarahkan konseli untuk berbicara solusi sehingga konseling dapat singkat, berorientasi solusi dan masa depan. (Corey, 2009)
- 6) Fasilitator membantu konseli terbuka menceritakan atlet idola yang mencari inspirasi dalam berprestasi meraih prestasi olahraga.
- 7) Konseling Singkat Berbasis Solusi berupaya menggali kekuatan dan kelebihan dari konseli. (Siuta, 2007)
- 8) Fasilitator membantu menemukan situasi yang menyenangkan agar konseli menikmati aktivitas (*enjoyment*).

- 9) Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga menceritakan kesuksesan dalam meraih prestasi dan menghindari diri dari ketakutan kegagalan.
- 10) Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga memilih mengambil resiko dalam tingkat sedang atau moderat dalam menunjukkan penampilan di depan orang lain.
- 11) Fasilitator dalam proses konseling memahami bagaimana konseli bertindak dan bekerja dengan orang lain untuk mencapai kerjasama. Berg & Miller, (1992) dalam Hoigaard, R., & Johansen, B (2004)

c. Kompetensi Konselor

Kompetensi yang dimiliki konselor sebagai elemen penting agar tujuan konseling tercapai. Peranan utama konselor dalam SFBC pada pembinaan prestasi olahraga sebagai fasilitator. Dari sinilah kompetensi konselor sebagai fasilitator harus mampu :

- 1) menjadi penghubung diantara konseli dengan solusi dalam proses konseling;
- 2) mendapatkan kepercayaan konseli dengan cepat;
- 3) menempatkan konseli sebagai ahli (*expert*) memiliki kemampuan merumuskan tujuan dalam kehidupan mereka sendiri;
- 4) mengubah pandangan negatif konseli yaitu ketakutan kegagalan menjadi pandangan positif harapan kesuksesan akan pencapaian prestasi;
- 5) menumbuhkan rasa tanggung jawab dalam diri konseli;
- 6) membuat suasana konseling dan pembinaan prestasi menjadi situasi yang menyenangkan untuk dinikmati;
- 7) mambangun proses konseling yang kolaboratif;
- 8) mengeksplorasi keinginan konseli sebagai diri sendiri;
- 9) membawa konseli keluar dari zona aman untuk melakukan sesuatu yang berbeda;
- 10) meringkas konseling sebagai proses konseling yang akan segera berakhir;
- 11) membawa konseli dalam pembicaraan yang berfokus mencari solusi bukan masalah;

d. Prosedur Konseling Singkat Berbasis Solusi (SFBC)

Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga. Proses konseling akan dilakukan seiring dan sejalan dengan program pembinaan prestasi olahraga. Konseling dilaksanakan secara kelompok. Anggota yang terlibat dalam sesi konseling kelompok memiliki usia 18-22 tahun, mahasiswa pembinaan prestasi olahraga (dalam hal ini cabang olahraga beregu *softball, cricket, bola voli, bola basket*). Waktu secara singkat 45-60 menit/sesi berkolaborasi dengan program pembinaan prestasi olahraga maksimal berakhir dalam waktu 6 minggu sebanyak 4 sesi. Konselor berkoordinasi dengan pelatih dan asisten pelatih. Konseling dilaksanakan di dalam ruangan dan di luar ruangan, pada waktu sebelum latihan, waktu istirahat, dan setelah latihan.

Konseling dilakukan dalam 4 sesi dengan durasi 45-60 menit berkolaborasi dalam pembinaan prestasi olahraga, terdiri dari:

Sesi 1 Sesi ini sebagai awal pengenalan konselor sebagai fasilitator dalam proses konseling. Konselor memfasilitasi informasi hasil skor motivasi berprestasi awal sebelum tindakan dilakukan sebagai pencapaian konseli dalam mendeskripsikan dorongan dan arahan dalam mencapai tujuan berprestasi, motivasi berprestasi olahraga yang berfokus pada tugas dengan dampak positif (*terinspirasi/ inspired*), menikmati aktivitas (*enjoyment*), menghindari diri dari ketakutan kegagalan, serta mengambil resiko dalam tingkat sedang atau moderat.

Konselor sebagai fasilitator dalam konseling kelompok melakukan pengenalan kelompok dimana fokus utama dalam sesi ini adalah mengidentifikasi motivasi berprestasi olahraga setiap anggota kelompok dalam sub aspek pendekatan penguasaan khususnya dalam indikator tugas dengan dampak positif (*terinspirasi/ inspired*), menikmati aktivitas (*enjoyment*), serta pada indikator dalam sub aspek lain yang membutuhkan solusi seperti menghindari diri dari ketakutan kegagalan, serta mengambil resiko dalam tingkat sedang atau moderat.

Deskripsi masalah berfokus pada membangun solusi, artinya mencari berbagai macam alternatif solusi yang dilakukan konseli, sebab konseli sebagai individu yang dipandang sehat. Pandangan negatif yang mengganggu berubah menjadi pandangan positif.

Sesi 2 Konselor sebagai fasilitator dalam konseling kelompok tetap menjaga proses konseling berfokus pada solusi dan menjaga masalah agar tidak meluas. Dari temuan sesi 1, indikator dalam motivasi berprestasi olahraga yang tertutup pandangan negatif dan perlu diarahkan dalam pandangan positif dibutuhkan tujuan untuk mencapai keberhasilan proses konseling.

Pengembangan tujuan berprestasi, yang diprioritaskan dalam indikator tugas dengan dampak positif, menikmati aktivitas (*enjoyment*), menghindari diri dari ketakutan kegagalan, serta mengambil resiko dalam tingkat sedang atau moderat. Fokus utama dalam sesi ini adalah merumuskan tujuan berprestasi olahraga secara penting, realistik, ringkas, kongkrit, spesifik dan dapat diukur. Karakteristik kekuatan tujuan de Shazer (1988) dalam Hoigaard, R., & Johansen, B (2004,hlm.221-222)

Sesi 3 Konselor sebagai fasilitator menginformasikan tujuan SMART yang telah dibuat dalam sesi 2 proses konseling kelompok tujuan berprestasi di masa depan, membutuhkan tindakan dalam mendukung perubahan arah pandangan negatif ke arah pandangan positif. Konselor berusaha menggali temuan pengecualian `*finding exceptions*`, dari sesi ini mencari hal yang menantang dan menemukan dorongan dan arahan dalam mencapai prestasi, berbagai kondisi nyata di luar konteks masalah sebagai pengalaman baru diantara anggota kelompok yang belum terfikirkan oleh anggota kelompok yang lain, konseli memiliki keputusan untuk memilih solusi, menemukan hal-hal positif dari setiap peristiwa, situasi, dan tahapan dimana akan menemukan solusi.

Sesi 4 Konselor sebagai fasilitator mengingatkan konseli agar tetap fokus menemukan solusi serta bertanya kemajuan konseli setelah mengikuti ke 3 sesi konseling. Konselor memberikan umpan balik, menjaga sesi konseling tetap singkat sebagai sesi akhir konseling, sesi ini mencakup pemberian pujian, saran dan tugas. Pujian diberikan atas dasar tindakan konseli dalam mendapatkan solusi dalam pendekatan penguasaan serta mencapai kompetensi diri, sekaligus mengidentifikasi hasil latihan yang

bertujuan untuk menciptakan pengalaman baru yang merubah pandangan negatif menjadi positif.

e. Evaluasi

Evaluasi dalam model Konseling Singkat Berbasis Solusi (SFBC), terdiri dari 2 penilaian yaitu evaluasi proses pelaksanaan intervensi SFBC dan evaluasi hasil (produk). Pada evaluasi proses SFBC akan digunakan format evaluasi setiap sesi pelaksanaan SFBC dalam pembinaan prestasi olahraga di Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jawa Tengah. Evaluasi hasil (produk) untuk melihat motivasi berprestasi olahraga sebagai indikator keberhasilan. Kedua bentuk evaluasi ini dapat dilihat pada Panduan Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga.

f. Validasi Ahli (*expert Judgement*) Model Hipotetik

Validasi ahli dilakukan untuk memberikan penilaian tentang kelayakan Konseling Singkat Berbasis Solusi (SFBC) diterapkan dalam pembinaan prestasi olahraga. Enam pakar sebagai *expert Judgement*, memiliki keahlian yang sesuai dengan kajian SFBC untuk meningkatkan motivasi berprestasi. Keenam ahli tersebut, yaitu:

- 1) Samsu Yusuf L N sebagai pakar Bimbingan dan Konseling di Universitas Pendidikan Indonesia.
- 2) Juntika Nurihsan sebagai pakar bimbingan dan konseling di Universitas Pendidikan Indonesia.
- 3) Nurhudaya sebagai pakar Bimbingan dan Konseling di Universitas Pendidikan Indonesia.
- 4) Tina Hayati Dahlan sebagai pakar Konseling Singkat Berbasis Solusi (SFBC) di Universitas Pendidikan Indonesia.
- 5) Nuruddin PBS sebagai praktisi, penasehat olahraga kategori individu, pembina atlet Anggar International.
- 6) Slamet Sudarsono sebagai praktisi, penasehat olahraga kategori beregu, pembina atlet Pra-PON 2016 cabang olahraga Cricket Jawa Tengah.

Masukan keenam *expert Judgement* sebagai perbaikan dari bagian model Konseling Singkat Berbasis Solusi (SFBC) sebelum diujikan ke lapangan pada Tabel 4.3.

Tabel 4.3  
Masukan Keenam *expert Judgement*

<i>EXPERT JUDGEMENT</i>	MASUKAN	PERBAIKAN
Samsu Yusuf L N (A1)	Memadai sesuai teori	Mengadaptasi teori berfokus solusi ( <i>solution focused</i> ) pada bidang olahraga
Juntika Nurihsan (A2)	Bahasa : bahasa perlu dioperasionalkan sehingga mudah dipahami pengguna Konstruk : sudah memadai sesuai teori Konten : sudah memadai sesuai teori	Bahasa dioperasionalkan sesuai dengan indikator motivasi berprestasi olahraga
Nurhudaya (A3)	Secara umum sudah memadai, perlu perbaikan bahasa agar lebih jelas maksud dan ide setiap paragraf	Bahasa dioperasionalkan sesuai dengan indikator motivasi berprestasi olahraga
Nuruddin PBS (A4)	Memadai, sederhanakan bahasa	Bahasa dioperasionalkan
Slamet Sudarsono (A5)	Bahasa yang mudah dipahami	Bahasa dioperasionalkan
Tina Hayati Dahlan (A6)	Perbaiki redaksional, perbaiki tata letak paragraf, aplikasikan <i>pre therapy change</i> , kekhasan groupwork/ group counseling belum terlihat	<i>pre therapy change</i> sebagai langkah sebelum memulai intervensi konseling, bahasa dioperasionalkan sesuai dengan indikator motivasi berprestasi olahraga

(Perhitungan lampiran 8, hlm. 242 )

Penghitungan keeratan kesepakatan diantara keenam *expert Judgement* melalui Koefisien Cohen's Kappa penilaian penimbangan ahli berdasarkan hasil penilaian ahli pada isi model SFBC, isi panduan pelaksanaan SFBC dan lampiran setiap sesi konseling. Hasil perhitungan diinterpretasikan pada kategori nilai kesepakatan. Nilai dari koefisien Cohen's Kappa dapat diinterpretasikan Altman,

1991 dalam ([www.medcalc.org](http://www.medcalc.org)). Perhitungan keenam penimbang ahli pada model, panduan dan lampiran Konseling Singkat Berbasis Solusi (*Solution-Focused Brief Counseling*) dapat dilihat pada lampiran 9, hlm. 248.

Koefisien cohen's kappa untuk penilaian penimbangan ahli model & panduan Konseling Singkat Berbasis Solusi (*solution-focused brief counseling*) yaitu 0.643, maka keeratan kesepakatan (*Strenght of Agreement*) adalah Baik (*Good*). (Landis & Koch, 1977, [www.statistik.lmu.de/...t/Seminar\\_08/Handout\\_Kunz.pdf](http://www.statistik.lmu.de/...t/Seminar_08/Handout_Kunz.pdf)) Keeratan kesepakatan dari keenam ahli maka model dan panduan pelaksanaan SFBC dapat dipakai atau digunakan di pembinaan prestasi olahraga dengan memperbaiki terlebih dahulu bagian yang mendapatkan masukan.

## 2. Pembahasan

Temuan penelitian tentang pengembangan model Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga. Renstra Kemenpora tahun 2010-2014 (2010, hlm. 7-9) menyebutkan kemajuan pembangunan dalam bidang keolahragaan yang bermuara pada meningkatnya budaya dan prestasi olahraga. Upaya membudayakan berolahraga dalam menguatkan pembinaan prestasi bersumber dari potensi unggul di daerah. Kerjasama diantara pemerintah pusat, pemerintah daerah serta akademisi pendidikan sebagai penerapan pasal 21, 25 UUSKN yaitu pasal 21 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga dan pasal 25 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga Pendidikan. Kerjasama akademisi dan pelatih sebagai usaha mengembangkan dan memperbaiki pelatihan dan kepelatihan dalam pembinaan prestasi olahraga. UUSKN dalam Kemenpora (2011, hlm. 2). Kolaborasi akademisi dan pelatih diharapkan memiliki keterlibatan aktif dalam mengembangkan program pembinaan prestasi olahraga.

Bentuk konseling olahraga di perguruan tinggi sesungguhnya telah diatur dalam Depdiknas (2008, hlm. 92, dalam penjelasan hlm. 209) layanan bimbingan dan konseling jenjang perguruan tinggi mengalokasikan waktu lebih banyak pada pemberian bantuan dalam *individual student career planning* dan penyelenggaraan *responsive services*. Disinilah dukungan penyelenggaraan konseling olahraga sebenarnya telah diatur sehingga penyelenggaraan konseling seharusnya mengikuti peraturan yang telah diterapkan, khususnya pada kolaborasi

bersama pembinaan prestasi olahraga yang telah ada. Konseling Singkat Berbasis Solusi memiliki inti kegiatan konseling yaitu merubah pandangan negatif konseli menjadi pandangan positif. Konselor bertindak sebagai fasilitator untuk mengarahkan dan membebaskan konseli dalam memilih pendekatan kesuksesan ataukah penghindaran kegagalan sebagai jalan untuk meraih prestasi.

Rancangan model intervensi konseling olahraga yang berorientasi masa depan dan mendasarkan solusi sebagai basis utama yang mengantarkan konselor dan konseli dalam proses konseling. Model konseling inilah yang mampu berkolaborasi dengan pembinaan prestasi olahraga sebab dapat dilaksanakan secara singkat mengikuti waktu konseli yang terbatas yaitu sebelum, saat dan sesudah latihan serta bertanding untuk mencari solusi yang sesuai dengan karakteristik konseli. Pelaksanaan konseling yang dapat dilakukan di dalam dan di luar ruang menjadikan konseling ini paling sesuai dengan pembinaan prestasi olahraga.

Landasan filosofis yang mendasari model intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi yang menitikberatkan pada keyakinan kekuatan konseli dalam membangun solusi dilandasi pandangan *postmodern*. Pada filosofi *postmodern* sebagai pemaknaan atau memberi makna pada sesuatu hal yang memiliki peran penting atau utama dalam membangun dan mengkonstruksi diri. Landasan epistemologis Konseling Singkat Berbasis Solusi mendasarkan pembicaraan atas solusi bukan masalah. Landasan psikologi mendasari model intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi memberikan makna bahwa sebuah prestasi akan dicapai oleh pribadi yang memiliki makna dalam hidup, kesehatan dalam berpikir, optimis, memiliki pandangan positif yang berorientasi tujuan dan masa depan. Pribadi yang bermakna adalah pribadi berkompeten yang mampu menentukan dorongan dan arahan untuk selalu mendekati kesuksesan dan menjauhi kegagalan. Landasan hukum dalam model intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi ini sesuai dengan motivasi berprestasi olahraga dimana kompetisi sebagai tolak ukur dalam keberhasilan mencapai prestasi. Kompetisi yang digambarkan dari kompetensi diri dan normatif mengacu pada norma olahraga.

Landasan sosiologis sebagai dasar hubungan fasilitator dan konseli. Hubungan yang terjalin diantara fasilitator dan konseli dalam proses konseling

menempatkan konselor sebagai fasilitator dan konseli sebagai pemeran utama. Hubungan yang efektif terjadi di saat konselor mampu mendapatkan kepercayaan konseli. Konseli mampu menggunakan kekuatan dan sumber daya yang dimiliki untuk membangun solusi. De Shazer dalam Corey (2009, hlm. 383) Jenis hubungan yang terbentuk sesuai proses model intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi yaitu `Costumer` dimana hubungan ini yang membawa konselor dan konseli bersama-sama mencari solusi, konseli menyadari bahwa usaha pribadi diperlukan untuk mencapai tujuan berprestasi. Konseli termotivasi dan bersemangat untuk mendapatkan solusi. Proses konseling akan dilakukan seiring dan sejalan dengan program pembinaan prestasi olahraga.

Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga. Konseling dilaksanakan secara kelompok. Kelebihan intervensi konseling kelompok dibandingkan konseling individu, menurut Metcalf, 1998 (dalam Corey, 2009, hlm. 387) dalam konseling individual konselor dan konseli adalah pengamat kompetensi, akan tetapi dalam konseling kelompok diantara anggota kelompok akan memberikan lebih banyak masukan. Anggota kelompok terlibat dalam proses identifikasi dan menyeleksi pengecualian (peristiwa nyata yang terjadi di luar konteks masalah) sehingga memperkuat proses konseling untuk mendapatkan fokus terhadap solusi. SFBC dalam *setting* konseling kelompok memberikan penawaran konseling dengan pendekatan praktis dan waktu efektif bagi fasilitator di ranah pendidikan untuk mewujudkan konseli dalam mencapai produktifitas diri. (Sklare, 2005 dalam Corey, 2009, hlm. 387) Pelaksanaan Konseling Singkat Berbasis Solusi (SFBC) sebagai berikut:

1. anggota yang terlibat dalam sesi konseling kelompok memiliki usia 18-22 tahun (top skor prestasi), mahasiswa pembinaan prestasi olahraga (dalam hal ini cabang olahraga beregu *softball, cricket, bola voli, basket*);
2. waktu secara singkat 45-60 menit/sesi berkolaborasi dengan program pembinaan prestasi olahraga maksimal berakhir dalam waktu 6 minggu sebanyak 4 sesi;
3. fasilitator berkoordinasi dengan pelatih dan asisten pelatih.

Hoigaard, R., & Johansen, B (2004, hlm. 220-227) menuliskan tahapan atau langkah dalam *The solution focused approach in sport psychology* yaitu (a) *description of the problem*, (b) *development of well-formulated goals*, (c) *exploration for expectation*, and (d) *end-of-session feedback*. Langkah inilah yang menjadi dasar langkah dalam model intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga. Keempat langkah tersebut telah diadaptasi dan disesuaikan dengan hasil studi pendahuluan motivasi berprestasi olahraga di Jawa Tengah. Pentingnya langkah konseling yang didasari hasil studi pendahuluan bertujuan agar solusi yang dibangun dan dikonstruksi untuk konseli mampu meningkatkan motivasi berprestasi olahraga dalam kompetensi diri dan kompetensi normatif.

Langkah model intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga yaitu:

- a. Deskripsi motivasi berprestasi olahraga. Langkah sesi konseling I ini diawali dengan *pre therapy change* sebagai keunikan dalam konseling singkat berbasis solusi. Sesi konseling I dilakukan untuk memfasilitasi konseli agar mengenal dan mampu mendeskripsikan kompetensi dalam dirinya (*mastery goals*) dan kompetensi normatif berhubungan dengan norma olahraga (*performance goals*) untuk meraih prestasi olahraga.
- b. Pengembangan tujuan SMART (*small, measurable, achievable, realistic and time limited*). Langkah sesi konseling ini tetap diawali dengan *pre therapy change* untuk melihat perubahan dalam diri konseli sebelum sesi II dimulai sebagai dampak dari sesi I yaitu konseli yang telah mampu mendeskripsikan motivasi berprestasi olahraga dalam dirinya. Solusi yang hendak dibangun akan dirancang ke dalam tujuan SMART (*small, measurable, achievable, realistic and time limited*) yaitu tujuan yang kecil (fokus pada solusi), terukur, dapat dicapai, realistis dan waktu terbatas. Sesi konseling II peran konselor adalah memfasilitasi konseli agar memiliki strategi dalam meraih kesuksesan artinya memiliki strategi ketika menghadapi sebuah pertandingan untuk mendapatkan kemenangan secara sportif sesuai norma olahraga. Di sesi konseling II ini juga konselor harus mampu membuat konseli memahami diri akan kekuatan dan kelebihan yang dimiliki.

- c. Menggali Temuan Pengecualian `*finding exceptions*`. Sesi konseling III sebagai *pre therapy change* untuk melihat perubahan dalam diri konseli sebelum sesi III dimulai sebagai dampak dari sesi II yaitu memiliki strategi dalam bertanding, mengenal kekuatan dan kelebihan diri serta mampu merumuskan tujuan berprestasi yang SMART. Langkah sesi konseling III ini dari sesi ini mencari hal yang menantang dan menemukan dorongan dan arahan dalam mencapai prestasi. Pengalaman baru yang disampaikan oleh anggota kelompok dalam memenangkan sebuah pertandingan menjadi pengalaman baru yang belum terfikirkan oleh anggota kelompok yang lain. Konseli diberikan kebebasan untuk menggali temuan-temuan pengecualian di luar konteks masalah motivasi berprestasi olahraga, konseli diberikan kebebasan untuk memilih solusi dan menemukan hal positif dari setiap peristiwa, situasi dan tahapan dimana akan ditemukan solusi terbaik menurut mereka.
- d. Umpan Balik `*End-Of-Session Feedback*`. Sesi konseling IV atau sebagai sesi terakhir dalam model Konseling Singkat Berbasis Solusi. *Pre therapy change* untuk melihat perubahan dalam diri konseli sebelum sesi IV dimulai sebagai dampak dari sesi III yaitu menemukan dan menggali pengalaman baru di luar motivasi berprestasi olahraga, serta menemukan berbagai hal yang menantang. Fasilitator menyakinkan pada konseli bahwa ini adalah sesi terakhir dalam sesi konseling sehingga perubahan yang diharapkan adanya perubahan dari pandangan negatif ke pandangan positif semakin dipahami konseli. Konseli semakin memahami diri untuk mendekati kesuksesan serta menjauhi kegagalan adalah hal yang harus ada dalam menguasai kompetensi diri dan kompetensi normatif agar target prestasi yang direncanakan tercapai.

Evaluasi dalam model konseling ini dilakukan dalam dua tahap yaitu pelaksanaan sesi konseling dan produk konseling yaitu meningkatnya motivasi berprestasi olahraga. Evaluasi dalam model konseling dilakukan untuk mengukur sejauhmana model konseling singkat berbasis solusi efektif untuk diterapkan pada pembinaan prestasi olahraga. Kesimpulan dalam Artikel ilmiah oleh Hoigaard, R., & Johansen, B (2004) gambaran pentingnya konseling yang memperhatikan sisi

psikologis konseli terkait tantangan dan waktu yang terbatas pada konseli agar menjadi perhatian konselor olahraga. Fokus pada solusi menjadi kerangka kerja pendekatan konseling yang dianggap cocok, sederhana dan efektif oleh konselor olahraga sehingga dibutuhkan penelitian untuk membuktikannya.

Model dan panduan konseling singkat berbasis solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga ini telah melalui proses validasi ahli serta mendapatkan keeratan kesepakatan dari keenam ahli (*Streaght of Agreement*) berdasarkan koefisien Cohen's Kappa adalah 0.643 atau baik (*Good*). Evaluasi yang diberikan untuk mengukur pelaksanaan sesi konseling yaitu *scaling*, eksplorasi temuan pengecualian dan target prestasi yang diisi konseli untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan sesi konseling. Instrumen untuk mengukur motivasi berprestasi olahraga telah teruji baik validitas dan reliabilitasnya serta telah terukur dalam ilustrasi hubungan antara instrumen motivasi berprestasi olahraga dengan aspek, sub aspek serta indikator. Dari hasil inilah maka model intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi telah memiliki alat evaluasi yang teruji dan terukur untuk mengetahui efektivitas model konseling.

#### D. Efektivitas Model Konseling Singkat Berbasis Solusi Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Olahraga

Pelaksanaan Konseling Singkat Berbasis Solusi pada tanggal 15 September 2015 s/d 6 November 2015 di Pembinaan Prestasi Olahraga Beregu Jawa Tengah (Pendidikan Kepelatihan Olahraga UTP Surakarta, UNS dan Unnes Semarang). Efektivitas model Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga dapat diketahui dari hasil intervensi proses setiap sesi konseling dan produk melalui hasil analisis statistik (Uji beda hasil *pre-posttest* serta uji beda kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, N Gain untuk mengetahui peningkatan motivasi berprestasi serta *effect Size* untuk melihat kekuatan kuat/lemahnya intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi dalam meningkatkan motivasi berprestasi olahraga). Sesuai dengan perumusan dan tujuan penelitian, ada 4 hal yang menggambarkan efektivitas model intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi, yaitu:

- (a) peningkatan indikator yang menyebabkan menurunnya motivasi berprestasi olahraga dalam pelaksanaan motivasi berprestasi olahraga.
- (b) perbedaan mean motivasi berprestasi olahraga pada kelompok eksperimen (kelompok model intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi) dan kelompok kontrol.
- (c) pengaruh yang signifikan Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga.
- (d) interaksi pengaruh yang signifikan antara Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga ditinjau dari kategori motivasi, tingkat pencapaian prestasi dan cabang olahraga.

Data hasil penelitian pelaksanaan setiap sesi konseling yang menggambarkan peningkatan indikator motivasi berprestasi olahraga dan produk Konseling Singkat Berbasis Solusi yaitu motivasi berprestasi olahraga. Temuan dan pembahasan efektivitas intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi.

#### 1. Temuan Penelitian

Hasil temuan penelitian ini menemukan efektivitas dari proses pelaksanaan setiap sesi konseling dan produk yaitu peningkatan motivasi berprestasi olahraga. Hasil temuan dari pelaksanaan dan produk konseling selanjutnya dibahas sebagai bukti empiris efektivitas Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga.

##### a. Hasil Analisis Peningkatan Indikator Penyebab Menurunnya Motivasi Berprestasi Olahraga Dalam Setiap Pelaksanaan Sesi Konseling

Kondisi awal diantara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah sama. Hal ini diketahui dari hasil Studi Pendahuluan (27-31 Oktober 2014) dan uji *pre test* instrumen motivasi berprestasi olahraga pada kelompok eksperimen sebelum intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi (15 September 2015 kelompok eksperimen *cricket*, 28 September 2015 kelompok eksperimen bola basket, 1 Oktober 2015 kelompok eksperimen *softball*, 6 Oktober 2015 kelompok eksperimen bola voli) dan kelompok kontrol (15 September 2015 kelompok kontrol *cricket*, 22 September 2015 kelompok kontrol bola basket, 22 September 2015 kelompok kontrol *softball*, 30 September 2015 kelompok kontrol bola voli). Hasil kelompok eksperimen sebelum intervensi konseling dan kelompok kontrol

berada pada kategori sedang. Gambaran motivasi berprestasi olahraga dimana individu baik pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi konseling dan kelompok kontrol menunjukkan mahasiswa kurang memiliki dorongan dan arahan dalam diri untuk meraih target prestasi.

Kondisi awal ini didukung oleh hasil wawancara tidak terstruktur kepada pelatih bola basket, cricket, softball. Pelatih cricket (14-09-2015) mengungkapkan *“menghadapi pertandingan Pra PON dibutuhkan bantuan pihak lain yang relevan untuk meningkatkan motivasi atlet dalam meraih target prestasi, atlet yang kurang mampu beradaptasi dengan program latihan serta informasi kemampuan lawan tanding membuat ketakutan gagal dalam pertandingan terlihat dalam diri atlet selama latihan. Masukkan pelatih cricket yang berasal dari Australia selama 1 minggu memberikan saran perlunya pendampingan psikologis melalui latihan mental sebagai penyeimbang latihan fisik”*. Informasi ini menggambarkan pentingnya latihan mental yang menangani psikologis atlet dan belum adanya dukungan secara langsung oleh pihak lain (konselor pendidikan atau psikolog olahraga) dalam latihan mental. Pelatih softball (30-09-2015) menyatakan bahwa *“selama melatih cabang olahraga softball belum ada perhatian dan keterlibatan secara langsung dan tidak langsung dari pihak lain seperti psikolog olahraga dan konselor pendidikan/ sekolah yang membantu menangani latihan mental atlet kecuali oleh pelatih sendiri”*. Informasi dari pelatih softball yang menyadari pentingnya peran latihan mental selain latihan fisik namun terkendala belum adanya pihak lain (konselor pendidikan/ sekolah berspesialisasi konseling olahraga dan psikolog olahraga) yang membantu kecuali dilakukan oleh pelatih sendiri. Pelatih bola basket (28 September 2015) menyatakan bahwa *“selama ini psikologi olahraga sebatas diajarkan melalui mata kuliah namun penanganan latihan mental terkait psikologi atlet secara langsung sangat terbatas dan belum merata untuk seluruh cabang olahraga, kendala lain belum banyak program pembinaan prestasi yang memasukan latihan mental atau belum adanya program yang mampu berkolaborasi dengan program pembinaan prestasi olahraga meskipun disadari hal itu penting untuk dilakukan”*. Informasi dari pelatih bola basket tentang psikologi olahraga sebatas mata kuliah yang diajarkan, program

latihan mental yang mampu berkolaborasi dengan program pembinaan prestasi olahraga belum dilakukan.

Kondisi ideal ([www.kbbi.web.id](http://www.kbbi.web.id)) ialah kondisi yang diharapkan dan dicitakan sesuai dengan standar yang berlaku. Kondisi ideal dalam intervensi konseling olahraga adalah kondisi dimana intervensi konseling olahraga seharusnya dilakukan oleh konselor pendidikan/ sekolah berspesialisasi konseling olahraga atau psikolog olahraga. Namun dari hasil wawancara dengan pelatih pada cabang olahraga bola basket, *cricket* dan *softball* yaitu cabang olahraga yang menjadi responden penelitian belum memiliki pihak lain yang membantu latihan mental selain pelatih. Senada dengan kondisi tersebut masih terbatasnya laporan penelitian latihan mental dari psikologi atlet yaitu 1 riset terpublikasi Reni Kusumowardhani (2009) pada atlet di luar pendidikan formal dan belum ditemukan publikasi latihan mental seperti intervensi konseling olahraga di ranah pendidikan formal. Keterbatasan informasi intervensi konseling dimana program intervensi berkolaborasi dengan program pembinaan prestasi olahraga, sehingga sesuai dengan dasar dan asumsi dalam teori Konseling Singkat Berbasis Solusi maka sebutan “fasilitator” sebagai orang yang membantu mahasiswa atlet dalam menemukan solusi. Konseli dalam Konseling Singkat Berbasis Solusi adalah mahasiswa atlet cabang olahraga bola basket, bola voli, *cricket* dan *softball* di Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jawa Tengah.

Hasil *pre test* motivasi berprestasi olahraga dan informasi pelatih menginformasikan bahwa peran penting latihan mental terkait psikologi atlet salah satunya untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga. Program pemberian bantuan harus berkolaborasi dengan program pembinaan prestasi olahraga. Sebelum pelaksanaan setiap sesi dilaporkan maka Konseling Singkat Berbasis Solusi pada empat cabang olahraga, terlebih dahulu pemberian kode untuk menggambarkan lokasi penelitian.

Tabel 4.4  
Lokasi Penelitian dan Sumber Data

Cabang Olahraga	Lokasi Penelitian dan Kode Observasi
Bola Basket	Sesi I (28 September 2015, pukul 07.00 WIB dan 15.30 WIB) di Lapangan Basket, FIK, Unnes Semarang (O.B.1)

Cabang Olahraga	Lokasi Penelitian dan Kode Observasi
	Sesi II (5 Oktober 2015, pukul 07.00 WIB dan pukul. 16.30 WIB) di Gazebo FIK, Unnes Semarang (O.B.2) Sesi III (8 Oktober 2015, pukul 15.30 WIB dan pukul. 16.30 WIB) di Gazebo FIK, Unnes Semarang (O.B.3) Sesi IV (12 Oktober 2015, pukul 15.30 WIB dan pukul. 16.30 WIB) di RM Kampus Unnes Semarang,(O.B.4)
Bola Voli	Sesi I (6 Oktober 2015, pukul.10.30 WIB) di Ruang Kampus UTP Surakarta (O.V.1) Sesi II (13 Oktober 2015, pukul.10.30 WIB) di Ruang Kampus UTP Surakarta (O.V.2) Sesi III (20 Oktober 2015, pukul.10.30 WIB) di Ruang Kampus UTP Surakarta (O.V.3) Sesi IV (27 Oktober 2015, pukul.10.30 WIB) di Ruang Perpustakaan UTP Surakarta (O.V.4)
Cricket	Sesi I (15 September 2015, pukul. 10.30 WIB dan 12.30 WIB) di Tribun Lapangan Tenis <i>Sport Center</i> , Gondangrejo Plesungan Kab.Karanganyar Jawa Tengah (O.C.1) Sesi II (22 September 2015, pukul. 10.30 WIB dan 12.30 WIB) di Tribun Lapangan Tenis <i>Sport Center</i> , Gondangrejo Plesungan Kab.Karanganyar Jawa Tengah (O.C.2) Sesi III (29 September 2015, pukul. 10.30 WIB dan 12.30 WIB) di Tribun Lapangan Tenis <i>Sport Center</i> , Gondangrejo Plesungan Kab.Karanganyar Jawa Tengah (O.C.3) Sesi IV (6 Oktober 2015, pukul. 12.30 WIB dan 14.30 WIB) di lapangan Olahraga SMA N 6 Surakarta (O.C.4)
SoftBall	Sesi I (1 Oktober 2015, pukul. 07.30 WIB) di Lapangan <i>Softball</i> , Manahan Surakarta (O.S.1) Sesi II (7 Oktober 2015, pukul. 07.30 WIB) di Lapangan <i>Softball</i> , Manahan Surakarta (O.S.2) Sesi III (15 Oktober 2015, pukul. 08.30 WIB)) di Ruang Perpustakaan Kampus UTP Surakarta, (O.S.3) Sesi IV (21 Oktober 2015, pukul. 07.30 WIB) di Lapangan <i>Softball</i> , Manahan, Surakarta (O.S.4)

Intervensi konseling olahraga dilakukan sesuai dengan kesepakatan waktu, jadwal dan tempat latihan pembinaan prestasi olahraga. Intervensi konseling yang dilakukan dalam *setting* konseling kelompok memberikan manfaat adanya interaksi antar pribadi dalam kelompok, saling berbagi cerita pengalaman dalam bertanding, pengalaman meraih kemenangan, menghilangkan ketakutan kegagalan serta pengambilan resiko dalam tingkat sedang. Keempat sesi konseling akan menggambarkan pelaksanaan intervensi konseling dan perubahan positif yang terjadi dalam diri konseli dimana fokus utama adalah indikator penyebab

menurunnya motivasi berprestasi olahraga pada tujuan penguasaan (*mastery goals*) dan tujuan penampilan (*Performance goals*) dalam mencapai prestasi olahraga. Evaluasi hasil pelaksanaan sesi konseling didasarkan hasil pengisian konseli pada lembar evaluasi setiap sesi konseling yang sesuai dengan indikator keberhasilan sesi konseling.

(1) Sesi I Deskripsi Motivasi Berprestasi Olahraga dalam Konseling Singkat Berbasis Solusi (SFBC)

Sesi Konseling I dilaksanakan sesuai dengan pelaksanaan waktu dan tempat pembinaan prestasi olahraga pada kelompok eksperimen yaitu kelompok intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi. Sesi Konseling I dilaksanakan selama 55 menit. Kolaborasi dalam intervensi konseling dengan pembinaan prestasi olahraga dilakukan berdasarkan informasi pelatih dan kesepakatan waktu dengan mahasiswa atlet.

Tabel 4.5  
Waktu dan Tempat Sesi Konseling I

Waktu dan Tempat	Cabor	Keterangan
Hari Senin, 28 September 2015, Kelompok I : pukul 07.00 WIB dan Kelompok II :15.30 WIB di Lapangan Basket,FIK,Unnes Semarang	Bola Basket	Lapangan basket sebagai tempat sesi konseling I untuk melatih teknik- teknik basket dalam pembinaan prestasi olahraga, kolaborasi bersama pelatih dan asisten pelatih sesuai kesepakatan dengan mahasiswa dipilih waktu setelah latihan
Hari Selasa, 6 Oktober 2015, pukul.10.30 WIB) di ruang kampus UTP Surakarta	Bola Voli	Ruang kampus UTP sesuai kesepakatan dengan mahasiswa bola voli dimana <i>setting</i> pertandingan di dalam ruangan maka intervensi konseling di lakukan setelah latihan dan dalam ruangan ( <i>indoor</i> )
Hari Selasa, 15 September 2015, pukul. 10.30 WIB dan 12.30 WIB di Tribun Lapangan Tenis <i>Sport Center</i> UTP, Gondangrejo Plesungan Kab.Karanganyar Jawa Tengah	<i>Cricket</i>	Tribun Lapangan Tenis <i>Sport Center</i> UTP, Gondangrejo Plesungan Kab.Karanganyar Jawa Tengah sebagai tempat latihan pembinaan prestasi olahraga <i>Cricket</i> sebab cabang olahraga ini sebagai olahrag baru dan belum memiliki lapangan terstandar untuk

		berlatih, kolaborasi bersama pelatih dimana sesi konseling dilakukan sebelum latihan untuk kelompok I dan diwaktu istirahat untuk kelompok II
Hari Kamis, 1 Oktober 2015, pukul 07.30 WIB di samping Lapangan <i>Softball</i> , Manahan Surakarta	<i>Softball</i>	Area olahraga lari, jalan cepat atau di samping lapangan <i>Softball</i> , Manahan Surakarta sebagai tempat latihan pembinaan prestasi olahraga <i>Softball</i> , kondisi lapangan yang masih dalam taraf renovasi dan perbaikan membutuhkan penyesuaian mahasiswa dengan latihan <i>Softball</i>

Pelaksanaan sesi konseling I seperti Tabel 4.5 bertujuan untuk memfasilitasi mahasiswa atlet mendeskripsikan gambaran motivasi berprestasi olahraga dalam diri. Deskripsi Motivasi Berprestasi Olahraga diawali dari pengenalan fasilitator sebagai pelaksana intervensi konseling. Fasilitator didampingi pelatih dan asisten pelatih cabang olahraga sebagai bentuk kerjasama dan kolaborasi diantara intervensi dengan program pembinaan prestasi olahraga. Fasilitator mempersilahkan mahasiswa atlet mengikuti proses konseling sesuai kebutuhan tanpa paksaan dan mengisi daftar kesediaan mengikuti proses SFBC sampai dengan sesi IV atau sesi terakhir.

Fasilitator melakukan teknik perubahan sebelum sesi konseling dimulai atau *pre therapy change*. Kekhasan yang dimiliki model intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi (SFBC). Perubahan positif dalam diri mahasiswa atlet akan diceritakan sebelum sesi konseling dilakukan. Fasilitator memfasilitasi konseli dalam menggambarkan setiap aspek dalam diri berkaitan dengan motivasi berprestasi. Temuan penelitian *pre therapy change* pada kelompok I (07.00 WIB) bola basket ada 2 mahasiswa atlet menceritakan perubahan positif dalam diri dapat terlihat pencapaian target prestasi dan meminta ijin tidak meneruskan mengikuti sesi konseling dan melanjutkan latihan fisik di pembinaan prestasi olahraga. Dari *pre therapy change* di sesi konseling I didapatkan data konseli pada sesi konseling I Tabel 4.6.

Tabel 4.6  
Mahasiswa-atlet (Konseli) di Sesi I Konseling Singkat Berbasis Solusi

Cabor	Mahasiswa Atlet (Konseli)	
	Saat <i>Pre therapy change</i>	Sesudah <i>Pre therapy change</i>
Basket Basket I (07.00 WIB) Basket II (15.30 WIB)	16 mahasiswa 5 9	14 mahasiswa (2 mahasiswa karena sudah mengalami perubahan positif dalam diri maka meminta ijin untuk tidak mengikuti intervensi konseling)
Bola Voli	8 mahasiswa	8 mahasiswa
<i>Cricket</i> <i>Cricket I</i> (12.30 WIB) <i>Cricket II</i> (14.30 WIB)	12 mahasiswa 6 6	12 mahasiswa 6 6
<i>Softball</i>	12 mahasiswa	12 mahasiswa

Fasilitator menginformasikan hasil studi pendahuluan yang menjelaskan motivasi berprestasi olahraga berada pada kategori sedang artinya kurangnya dorongan dan arahan dalam diri individu untuk memenuhi kebutuhan berprestasi melalui tugas, belajar, berlatih dalam memperbaiki kompetensi diri (tujuan penguasaan) dan mencapai kompetensi normatif berdasarkan norma olahraga/ sosial) di suasana kompetisi olahraga. Berdasarkan hasil pengamatan dan temuan data penelitian yang didapatkan dari pelatih dan mahasiswa atlet dalam proses intervensi sesi konseling I, menggambarkan indikator penyebab menurunnya motivasi berprestasi olahraga, yaitu :

(a) Tugas dengan dampak positif (terinspirasi)

Fasilitator menginformasikan rata-rata *pre test* indikator tugas dengan dampak positif (terinspirasi/ *inspired*) mean 2,47 atau kategori lemah yang artinya mahasiswa atlet sebatas memiliki atlet, pelatih dan orang dalam bidang olahraga yang menjadi idola akan tetapi belum ada contoh positif yang mampu diambil dan menginspirasi pandangan hidup menjadi pandangan positif. Kondisi dimana atlet idola sebatas diketahui nama, akan tetapi belum dipahami bagaimana latar belakang mereka meraih kesuksesan, adakah peristiwa khusus yang patut untuk diteladani, teknik dan strategi dalam persiapan menghadapi pertandingan belum digali secara terperinci. Contoh

informasi tentang atlet, pelatih dan orang lain di bidang olahraga yang menjadi idola.

*“mahasiswa atlet cabor bola voli (O.V.1/ 6-10-2015, pukul.10.30 WIB) menyebut mantan pelatih Persija Jakarta, Rahmad Darmawan. Mahasiswa atlet cabor cricket kelompok I (O.C. 1 / 15-09-2015, pukul. 10.30 WIB) menyebut Andakara Prastawa pemain bola basket Aspac dan Mahasiswa atlet cabor cricket kelompok II (O.C. 1 / 15 September 2015, pukul. 12.30 WIB menyebut Taufik Hidayat pemain bulutangkis nasional)”.*(O.V.1 dan O.C.1)

Mahasiswa atlet dalam sesi konseling I sebatas menyebutkan atlet idola dan asal klub tempat atlet Idola berlatih. Di sesi ini belum diceritakan apa yang menjadi mereka idola dan cerita khusus apa yang menginspirasi dalam berolahraga.

(b) Menikmati aktivitas (*enjoyment*)

Fasilitator menginformasikan indikator rata-rata menikmati aktivitas (*enjoyment*) mean 2,42 kategori lemah, yang artinya mahasiswa atlet belum mampu menikmati aktivitas berlatih dalam program pembinaan prestasi olahraga, sehingga belum adanya keseimbangan diantara dorongan dan arahan dalam diri untuk beradaptasi dengan lingkungan berlatih. Contoh informasi dari mahasiswa atlet tentang aktivitas berlatih yang menyenangkan dari dalam diri dan lingkungan berlatih.

*“Mahasiswa atlet cabor cricket kelompok I (15 September 2015, pukul. 12.30 WIB menyatakan belum terbukanya target dan keinginan diantara anggota tim cricket perlu diperbaiki untuk meningkatkan suasana berlatih agar menyenangkan dan meningkatkan kekompakan tim cricket Jawa Tengah. Beberapa anggota tim cricket sebagai orang baru yang mengenal olahraga cricket. Alat olahraga cricket yaitu bola cricket, pemukul cricket (BAT), Gawang (WICKET), helm pelindung, sarung tangan, topi, pelindung kaki, sepatu dengan jumlah yang terbatas dan impor. Tempat latihan yang selalu berpindah-pindah dari beberapa lapangan dan belum sesuai dengan standar lapangan cricket membuat pemain selalu memulai adaptasi baru”.* (O.C.1)

Gambaran informasi atlet didukung dengan hasil wawancara pelatih *cricket*.

*“Pelatih olahraga cricket (14-09-2015) menginformasikan tim cricket Jawa Tengah belum memiliki lapangan cricket terstandar. Lapangan yang biasanya dipakai buat berlatih yaitu Lapangan Tenis Sport Center, Gondangrejo Plesungan Kab.Karanganyar Jawa Tengah, Lapangan Olahraga SMA N 6 Surakarta dan Lapangan bola Nusakan. Keinginan berlatih tanding di stadion Manahan dan stadion Sriwedari terkendala anggaran dana sewa lapangan. Latihan pada lapangan terstandar dapat direncanakan kurang lebih 2 minggu sebelum Pra PON dan ketika Tim Cricket Jawa Tengah Lolos PON 2016”.*

Gambaran dari atlet dan pelatih *cricket* dimana dalam diri atlet kurang memiliki dorongan dan arahan untuk mencapai target prestasi. Kendala dalam diri yang berpengaruh terhadap tim dan lapangan menjadi penyebab suasana berlatih kurang menyenangkan, sehingga harus ada upaya untuk membangun suasana berlatih menjadi menyenangkan agar setiap atlet mengenal diri, tim dan lingkungan berlatih.

(c) Menghindari diri dari ketakutan kegagalan

Fasilitator menginformasikan rata-rata indikator menghindari diri dari ketakutan kegagalan mean 2,59 kategori sedang, artinya mahasiswa atlet kurang memiliki dorongan dan arahan dalam diri untuk menghindari ketakutan terhadap obyek yang sebenarnya tidak ada (irasional). Kondisi yang biasanya muncul ketika menghadapi lawan tanding baru dan yang pernah mengalahkan.

*“Mahasiswa atlet cabor bola voli (O.V.1/ 6-10-2015, pukul.10.30 WIB) menyatakan rasa takut akan kalah dari lawan tanding sebelum pertandingan dimulai dan tidak tahu harus melakukan apa”.* (O.V.1)

Tindakan apa yang seharusnya dilakukan oleh atlet bila sebelum pertandingan dimulai mengalami situasi ketakutan kalah dalam pertandingan. Gambaran dalam diri atlet yang kurang memahami diri untuk meraih kemenangan dan menghindari ketakutan kegagalan.

(d) Mengambil resiko dalam tingkat sedang atau moderat

Fasilitator menginformasikan indikator mengambil resiko dalam tingkat sedang atau moderat mean 2,55 kategori sedang artinya kurang memiliki dorongan dan arahan untuk memilih resiko pengambilan keputusan yang seimbang dengan kekuatan atau kelebihan yang dimiliki dalam meraih tujuan berprestasi.

*“Mahasiswa atlet softball (1-10-2015, pukul. 07.30 WIB) belum mengenal kekuatan dan kelebihan diri khususnya yang tidak dimiliki lawan bertanding sehingga keputusan mengambil strategi tanpa melihat resiko apa yang akan terjadi”. (O.S.1)*

Gambaran dari informasi atlet *softball* belum mengenal baik kekuatan dan kelebihan dalam diri yang menjadi pertimbangan dalam mengambil keputusan merencanakan strategi bertanding. Kelebihan diri sebagai modal utama seorang atlet untuk dilatih dan sebagai kekuatan diri dalam mengungguli lawan bertanding. Keberanian menghadapi lawan bertanding di atas level atlet dan tetap berhati-hati dengan lawan bertanding di bawah level atlet sebagai keputusan beresiko yang tetap harus diambil dalam menentukan strategi bertanding.

Deskripsi motivasi berprestasi olahraga sebagai sesi konseling I mendapatkan gambaran aspek motivasi berprestasi pada tujuan penguasaan sebagai penyebab menurunnya motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi olahraga dalam kategori sedang terjadi disebabkan dorongan dan arahan yang tidak sesuai dalam meraih prestasi olahraga yaitu penguasaan kompetensi diri dalam kategori lemah/sedang sedangkan penampilan dalam kategori kuat. Pelaksanaan sesi I konseling dapat dilihat pada Gambar 4.6.



Gambar 4.6 Sesi I Deskripsi Motivasi Berprestasi Olahraga pada cabang olahraga basket dilakukan setelah pembinaan prestasi selesai

Evaluasi terhadap intervensi sesi konseling I dilakukan secara tertulis untuk melihat gambaran deskripsi motivasi berprestasi olahraga secara tertulis. Hasil pengisian instrumen motivasi berprestasi olahraga sebagai indikator keberhasilan sesi I konseling sesuai dengan gambaran diri mahasiswa atlet. Mahasiswa atlet mengisi instrumen motivasi berprestasi olahraga sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Hasil pengisian instrumen motivasi berprestasi olahraga sebagai indikator keberhasilan sesi konseling I sesuai dengan gambaran diri mahasiswa atlet. Hasil pengisian instrumen motivasi berprestasi olahraga dilihat pada Tabel 4.7.

Tabel 4.7  
Sesi Konseling I Hasil Motivasi Berprestasi Olahraga  
n= 46 konseli (*lampiran 19, hlm. 317*)

Kategori Motivasi Berprestasi	Kategori Tingkat Pencapaian Prestasi					Frekuensi
	A	B	C	D	E	
Sangat Kuat	0	0	0	0	0	0
Kuat	0	0	0	0	0	0
Sedang	0	9	9	5	15	38
Lemah	0	2	0	0	6	8
Sangat Lemah	0	0	0	0	0	0

Keterangan: A: tingkat internasional; B: tingkat nasional; C: tingkat propinsi; D: tingkat lokal; E: belum meraih prestasi.

Hasil Sesi I konseling singkat berbasis solusi (SFBC) memberikan gambaran dorongan dan arahan dalam diri mahasiswa atlet mencapai tujuan berprestasi pada kategori sedang (38 konseli dalam kategori sedang dan 8 kategori lemah). Penafsiran gambaran indikator penyebab menurunnya motivasi berprestasi olahraga, yaitu:

Tabel 4.8  
Penafsiran Hasil Sesi Konseling I

Indikator	Penafsiran
1.1.1 Tugas dengan dampak positif (terinspirasi)	Deskripsi dalam diri mahasiswa atlet memperlihatkan belum ada keinginan untuk mencapai prestasi seperti atlet idola, belum ada dorongan untuk menyamai rekor dan memecahkan rekor dari atlet idola, dan belum ada dorongan dan arahan dalam diri untuk menjadikan kehidupan berolahraga atlet idola menginspirasi dalam berlatih serta merubah pandangan negatif menjadi pandangan positif
1.1.3 Menikmati Aktivitas ( <i>enjoyment</i> )	Deskripsi dalam diri mahasiswa atlet memperlihatkan belum ada keinginan untuk menganggap aktivitas berlatih sebagai kegiatan yang menyenangkan, kurangnya dorongan dan arahan untuk tetap berlatih dengan fasilitas yang seadannya, kurangnya dorongan dan arahan dalam diri yang menggambarkan waktu berlatih adalah waktu yang menyenangkan, kurangnya dorongan dan arahan dalam diri yang menjadikan sesi latihan harus diikuti dengan baik
1.2.1 Menghindari ketakutan Kegagalan	Deskripsi dalam diri mahasiswa atlet memperlihatkan kurangnya dorongan dan arahan untuk menghindari ketakutan gagal melalui kemampuan mengendalikan diri dalam menghadapi lawan bertanding yang pernah mengalahkan, menghilangkan ingatan akan kekalahan di masa lalu, mengatur kembali strategi kemenangan dalam menghadapi pertandingan, mengawali aktivitas berlatih dan bertanding dengan doa agar diri lebih tenang, mempersingkat keraguan dalam diri ketika menghadapi lawan bertanding, menjaga kondisi fisik sebab dengan stamina yang baik akan memunculkan keyakinan memenangkan pertandingan

Indikator	Penafsiran
2.1.2 Mengambil resiko dalam tingkat sedang atau moderat	Deskripsi mahasiswa atlet kurangnya dorongan dan arahan untuk mengenal kekuatan dan kelebihan yang dimiliki diri untuk menentukan setiap keputusan dengan resiko yang dihadapi dari luar diri dimana keinginan meraih kemenangan dengan lawan yang sebanding atau selevel, memilih lawan tanding di atas dan dibawah level atlet

Fasilitator menutup sesi konseling I serta memberi informasi bahwa sesi konseling II akan dilakukan bersamaan dengan pembinaan prestasi olahraga. Berdasarkan pemaparan sesi konseling I dalam intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi berjalan lancar sesuai dengan indikator keberhasilan sesi konseling I. Mahasiswa atlet kooperatif dalam menyelesaikan setiap tugas dan memberikan gambaran diri.

(2) Sesi II Pengembangan Tujuan `SMART` dalam Konseling Singkat Berbasis Solusi (SFBC)

Sesi Konseing II dilaksanakan sesuai dengan jadwal pada Tabel 4.4. Sesi Konseling II dilaksanakan selama 60 menit bertujuan untuk memfasilitasi anggota kelompok dalam bercerita pengalaman masa lalu dalam meraih kesuksesan, membantu anggota kelompok mengeksplorasi kekuatan dan kelebihan yang dimiliki, merencanakan tujuan berprestasi secara `SMART` kecil, terukur, dapat dicapai, realistis dan waktu terbatas, (*small, measurable, achievable, realistic and time limited*). Hasil pelaksanaan sesi konseling I dimana konseli mampu mendeskripsikan diri tentang motivasi berprestasi olahraga yang ada didalam dirinya. Pelaksanaan sesi konseling I dijadikan sebagai dasar sesi II.

Langkah pertama sebelum sesi II dimulai konseli sebagai anggota kelompok menceritakan terlebih dahulu perubahan positif yang terjadi dalam dirinya (*pre therapy change*), teknik ini sebagai teknik khas yang dimiliki Konseling Singkat Berbasis Solusi. Fasilitator memberikan kesempatan pada mahasiswa atlet untuk menceritakan perubahan positif setelah mengikuti sesi konseling I. Sesi konseling II diikuti oleh 42 mahasiswa atlet dimana 4 mahasiswa meminta izin bertanding dan meminta diikutsertakan dalam sesi konseling selanjutnya. Mahasiswa atlet dapat menggambarkan motivasi berprestasi olahraga dalam diri serta menyadari

adanya pandangan negatif dalam diri yang perlu diarahkan menjadi pandangan positif melalui proses konseling dengan kegiatan perencanaan tujuan berprestasi.

Langkah kedua fasilitator meminta setiap anggota kelompok untuk saling memperkenalkan diri dan posisi dalam pembinaan prestasi cabang olahraga yang diikuti. Langkah sesi konseling II dilakukan untuk memfasilitasi mahasiswa atlet terhadap posisi serta tanggung jawab dalam tim. Contoh perkenalan mahasiswa atlet sesi konseling II, yaitu:

Mahasiswa atlet cabor *Cricket* (Tribun Lapangan Tenis *Sport Center*, Gondangrejo Plesungan Kab.Karanganyar Jawa Tengah, 22 September 2015, pukul. 10.30 WIB atau 12.30 WIB)

*“Posisi saya sebagai batsman/ batswoman untuk melakukan batting atau pemukul bola di tempat yang telah ditentukan, untuk mencetak poin atau untuk memenangkan pertandingan tergantung bisa memukul bola atau tidak”.*(O.V.2)

Perkenalan satu persatu anggota kelompok untuk mengembalikan tanggung jawab dan fungsi posisi atlet dalam tim cabor *cricket*. Dari sini diketahui posisi *bowler* sebagai pelempar bola sehingga bertanggung jawab membuat lemparan bola yang baik agar tidak mampu dipukul lawan (*batsman or batswoman*). Posisi *wicket keeper* berfungsi menangkap bola yang gagal ditangkap *batsman or batswoman* lawan dan mencegah lemparan bola ke arah lapangan agar *batsman or batswoman* lawan tidak bisa berlari. Begitu juga untuk posisi yang lain dalam cabor *cricket* mahasiswa atlet mampu memperkenalkan diri, posisi dan tanggung jawab dalam tim *cricket* Jawa Tengah.

Contoh perkenalan di atas memberikan gambaran pentingnya peranan setiap anggota kelompok dalam tim. Cabang olahraga beregu atau tim sebagai cabang olahraga yang mengedepankan kerjasama tim. Anggota kelompok yang menyadari fungsi dan peran penting dalam tim akan berusaha memposisikan diri

dan menghindari bermain individual sebab teman tim memiliki tanggung jawab yang saling berkaitan satu dengan yang lain.

Langkah ketiga setelah setiap anggota kelompok memperkenalkan diri adalah konseli (mahasiswa atlet) saling menceritakan pengalaman masa lalu dalam meraih kesuksesan atau kemenangan dalam bertanding secara bergantian. Hal ini dilakukan agar setiap anggota kelompok khususnya bagi anggota kelompok yang baru mendapatkan pandangan positif dalam mencapai kemenangan. Contoh pengalaman mahasiswa atlet sesi konseling II, yaitu:

Mahasiswa atlet cabor bola basket (Gazebo FIK, Unnes Semarang, 5 Oktober 2015, pukul. 16.30 WIB)

*“Saya berhasil meraih Juara III POPDA Basket Juara II Kejurda karate 68 kg senior putri, pengalaman masa lalu dan membanggakan ketika berhasil mengalahkan kandidat juara/ lawan tanding di atas level saya”. (O.B.2)*

Mahasiswa atlet cabor Cricket (Tribun Lapangan Tenis Sport Center, Gondangrejo Plesungan Kab.Karanganyar Jawa Tengah, 22 September 2015, pukul. 10.30 WIB atau 12.30 WIB)

*“Saya mengikuti pertandingan DKI Open dan berhasil meraih Juara 2 Kejurnas Juara 4,bermodal tekad dan semangat sebab saat itu tim cricket tidak memiliki biaya yang cukup berangkat dan mengikuti pertandingan”. (O.C.2)*

Mahasiswa atlet cabor bola voli (Ruang Kampus UTP Surakarta, 13 Oktober 2015, pukul.10.30 WIB)

*“Saya pernah meraih Juara I POPDA”. (O.V.2)*

Mahasiswa atlet cabor softball (Lapangan Softball, Manahan Surakarta 7 Oktober 2015, pukul. 07.30 WIB)

*“Saya pernah masuk tim softball putri Jawa Tengah untuk mengikuti seleksi Pra PON 2016”. (O.S.2)*

Setelah mendengarkan pengalaman masa lalu anggota kelompok yang menceritakan kesuksesan meraih kemenangan dalam bertanding. Langkah dalam sesi ini membuka pengalaman positif atlet sehingga dorongan dan arahan dalam diri semakin jelas dalam meraih target prestasi di masa depan.

Langkah keempat adalah mendengarkan strategi bertanding setiap anggota kelompok dalam mengalahkan lawan bertanding khususnya bagi atlet yang pernah meraih kesuksesan dalam pertandingan. Strategi (kbbi.web.id) ialah rencana yang cermat mengenai kegiatan untuk mencapai sasaran khusus. Strategi bertanding adalah perencanaan secara cermat oleh semua anggota kelompok untuk meraih kesuksesan dalam pertandingan. Contoh strategi bertanding mahasiswa atlet, yaitu:

Mahasiswa atlet cabor *Cricket* (Tribun Lapangan Tenis *Sport Center*, Gondangrejo Plesungan Kab.Karanganyar Jawa Tengah, 22- 09- 2015, pukul. 10.30 WIB)

*“Pertandingan DKI OPEN 2014 membawa pengalaman bertanding dengan lawan tanding di atas level tim cricket Jawa Tengah yaitu tim cricket DKI, Jawa Barat dan Bali sebagai tim tangguh. Mempelajari pola permainan terutama kekuatan dan kelemahan lawan tanding”.* (O.C.2)

Mahasiswa atelt cabor bola basket (Gazebo FIK, Unnes Semarang, 5 -10- 2015, pukul. 16.30 WIB)

*“Strategi bertanding ketika berhasil mengalahkan kandidat juara/ lawan tanding di atas level saya dengan mempelajari kemampuan bertanding lawan, bermain tanpa beban”.* (O.B.2)

Fasilitator menjelaskan pentingnya mencari informasi tentang kekuatan dan kelemahan dari lawan tanding sebelum menghadapi pertandingan secara langsung. Informasi dicari untuk mencari celah mengalahkan lawan secara sportif. Kekuatan lawan tanding dalam pola permainan yang diperlihatkan di setiap

pertandingan dapat dijadikan pertimbangan untuk mengimbangi permainan apakah bermain bertahan atau menyerang.

Langkah kelima setiap anggota kelompok mulai mengeksplorasi dan menulis kekuatan dan kelebihan yang dimiliki, dari mengenal diri maka anggota kelompok akan menyadari bahwa mereka adalah pribadi yang unik, dan berhak meraih sebuah prestasi. Kekuatan dan kelebihan dalam diri sebagai pendukung kekuatan dan kelebihan yang dimiliki tim. Fasilitator mengarahkan bahwa permasalahan dalam tim harus segera dicarikan solusi sebelum tim memulai pertandingan dengan lawan.

Langkah keenam pengembangan tujuan berprestasi dalam meraih target prestasi masa depan. Tugas berprestasi diprioritaskan pada indikator tugas dengan dampak positif (terinspirasi/ *inspired*), menikmati aktivitas (*enjoyment*), menghindari diri dari ketakutan kegagalan, serta mengambil resiko dalam tingkat sedang atau moderat. Pemahaman konseli akan kekuatan dan kelebihan yang dimiliki serta kemampuan dalam memahami strategi bertanding memenangkan pertandingan, maka konseli mulai merencanakan masa depan dengan membuat target prestasi dan tujuan secara `SMART`. Pelaksanaan sesi II konseling dapat dilihat pada Gambar 4.7a dan 4.7b.



Gambar 4.7a Sesi II Pengembangan Tujuan `SMART` langkah menceritakan pengalaman meraih kemenangan dalam bertanding dilakukan disela-sela waktu latihan pembinaan prestasi cricket persiapan PRA PON 2016



Gambar 4.7b Sesi II Pengembangan Tujuan `SMART` langkah mengenal kekuatan atau kelebihan diri konseli serta menceritakan strategi dalam meraih kemenangan dilakukan disela-sela waktu latihan pembinaan *softball*

Langkah ketujuh yaitu fasilitator meminta konseli mengisi lembar evaluasi proses konseling. Fokus utama dalam sesi ini adalah merumuskan tujuan berprestasi olahraga secara penting, realistik, ringkas, kongkrit, spesifik dan dapat diukur (SMART). Lembar evaluasi 3a atau *scaling* untuk mengukur keberhasilan sesi II. Pertanyaan *Scaling* (Corey, 2009) pertanyaan yang berfokus pada solusi dengan menggunakan skala pertanyaan ketika perubahan dalam pengalaman manusia tidak mudah diamati, seperti perasaan, suasana hati, atau komunikasi dalam skala 0 - 10. Teknik yang digunakan fasilitator untuk mengidentifikasi perbedaan yang bermanfaat bagi klien, dan dapat membantu untuk menetapkan tujuan. Lembar evaluasi 3a dalam sesi II Konseling Singkat Berbasis Solusi diisi oleh 42 konseli dan 4 konseli tidak hadir sebab mengikuti pertandingan. Evaluasi sesi konseling II dapat kita lihat pada lembar *Scaling* Gambar 4.8.

3a.

**SCALING**

Nim : D0211 475  
 Cabor (Cabang Olah raga) : Criket

Tandai (v) posisi Saudara saat ini dalam mencapai kesuksesan berprestasi. Skor 1 dimulai dari ketakutan akan kegagalan dan skor 10 untuk harapan meraih kesuksesan.

1									10
							✓		

1. Apakah Saudara merasakan hal positif setelah mengikuti konseling singkat berbasis solusi ini?  
Ya, Kita bisa uraikan semua Aja Beringkah Perampasan Kita Para Perumahan, dan bisa di bagi kepada rekan-rekan.

Tandai (v) posisi Saudara saat ini dalam mencapai tujuan berprestasi olahraga. Skor 1 belum tercapai dan skor 10 tercapai (top skor prestasi).

1									10
							✓		

2. Rumuskan secara singkat tujuan anda untuk mencapai kesuksesan meraih prestasi olah raga saat ini?  
Tujuan saya adalah untuk mengeksplor kemampuan saya sehingga mungkin untuk mencapai target saya yaitu masuk PON 2016

3. Sebutkan secara singkat kelebihan dan kekuatan yang Saudara miliki untuk mencapai tujuan yang Saudara rumuskan di atas!  
Kelebihan saya adalah diri saya percaya diri dan ketenangan, kekuatan saya adalah ketekunan Tim Criket Dateng dan selalu terjaga.

-TERIMA KASIH -

Gambar 4.8: Contoh Evaluasi Sesi II "Lembar *Scaling*"

Pengisian lembar evaluasi 3a. *Scaling* didapatkan hasil bahwa setelah mengikuti sesi II Pengembangan Tujuan `SMART` konseli yang mengisi kolom harapan dalam meraih kesuksesan lebih mendominasi yaitu 32 konseli, hanya 10 konseli yang mengisi kolom dalam menjauhi ketakutan kegagalan. Jawaban konseli dari hal positif yang paling banyak dilakukan konseli adalah mendapatkan pengalaman bertanding dari orang lain, meningkatkan motivasi dalam diri, mendapatkan solusi dalam memecahkan masalah, berkomunikasi dengan orang lain, memiliki target dalam memenangkan pertandingan.

Konseli mampu merumuskan tujuan `SMART` untuk meraih prestasi. Contoh lembar evaluasi 3a. *Scaling* yang menggambarkan tujuan SMART "mengeksplor kemampuan tertinggi saya untuk mencapai target prestasi yaitu masuk PON 2016". Kesimpulan dari jawaban konseli diperoleh setelah mengikuti sesi konseling II terdapat 30 konseli yang mampu merumuskan pencapaian tujuan berprestasi, sedangkan 12 konseli belum mencapai tujuan berprestasi. Konseli memahami diri dengan baik sehingga mengetahui kelebihan dan kekuatan yang dimiliki dalam diri untuk meraih tujuan yang telah dirumuskan, ada 5 jawaban terbanyak tentang kelebihan diri yaitu optimis, tenang dalam menghadapi lawan

bertanding, memiliki strategi dalam menghadapi lawan, percaya diri, mengamati lawan terlebih dahulu. (lampiran 19, hlm. 317)

Langkah kedelapan atau langkah terakhir sesi konseling II yaitu fasilitator menutup sesi konseling II dan menginformasikan sesi konseling III berlangsung bersamaan dengan pembinaan prestasi olahraga. Berdasarkan pemaparan sesi konseling II dalam intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi berjalan lancar sesuai dengan indikator keberhasilan sesi konseling II. Mahasiswa atlet kooperatif dalam menyelesaikan setiap tugas dan menceritakan peran dan fungsi dalam tim, menginformasikan strategi bertanding, mengetahui kekuatan dan kelebihan dalam diri dan merumuskan tujuan *SMART* dalam meraih target prestasi.

(3) Sesi III Menggali Temuan Pengecualian “*Finding Exceptions*” dalam Konseling Singkat Berbasis Solusi (SFBC)

Sesi Konseling III dilaksanakan sesuai dengan Tabel. 4.4. Hasil pelaksanaan sesi konseling II dimana konseli telah mampu memahami kekuatan dan kelebihan dalam diri, mampu mengembangkan tujuan *SMART* untuk meraih target prestasi yang ingin dicapai. Hasil pelaksanaan sesi II menjadi dasar untuk sesi konseling III Menggali Temuan Pengecualian “*Finding Exceptions*”. Sesi konseling III diikuti oleh 46 konseli (mahasiswa atlet). Guterman dalam Corey (2009) temuan pengecualian sebagai pertanyaan tentang pengalaman-pengalaman masa lalu dalam kehidupan konseli dan membantu konseli mengidentifikasi dan memeriksa pengecualian, mereka akan bekerja menuju solusi. Pertanyaan yang memberikan kesan dan kesempatan untuk membangkitkan sumber daya diri, melibatkan kekuatan, dan mengenal solusi. Pertanyaan yang tidak berkaitan dengan masalah atau memberikan kesan bahwa masalah tidak ada.

Tujuan sesi konseling III yaitu untuk mengeksplorasi konseli dalam tugas dengan dampak positif (*inspired*) dalam latihan, mengeksplorasi konseli menikmati aktivitas (*enjoyment*) dalam latihan, mengeksplorasi kesuksesan dalam meraih prestasi dan menghindari diri dari ketakutan akan kegagalan, dan mengeksplorasi konseli dalam mengambil resiko dalam tingkat sedang atau moderat dalam menunjukkan penampilan di depan orang lain.

Fasilitator mengawali sesi III dengan menanyakan perubahan positif dalam diri konseli sebelum konseling dimulai (*pre therapy change*). Fasilitator berusaha menggali temuan pengecualian dengan mencari hal yang menantang, menemukan dorongan dan arahan dalam mencapai prestasi, berbagai kondisi nyata di luar konteks masalah sebagai pengalaman baru diantara anggota kelompok yang belum terfikirkan oleh anggota kelompok yang lain. Konseli memiliki keputusan untuk memilih solusi, menemukan hal-hal positif dari setiap peristiwa, situasi, dan tahapan dalam menemukan solusi.

Langkah kedua dalam sesi konseling III yaitu setiap anggota kelompok menceritakan kekuatan atlet profesional yang menjadi tokoh idolanya. Fasilitator memberikan kesempatan pada mahasiswa atlet untuk bercerita tentang kelebihan serta pengalaman hidup yang dimiliki oleh atlet, pelatih dan orang lain dalam bidang olahraga dapat diambil contoh serta menginspirasi dalam berolahraga. Contoh positif yang diceritakan secara bergantian oleh semua anggota kelompok diharapkan membuka pandangan negatif menjadi pandangan positif. Contoh cerita mahasiswa atlet terinspirasi idola, yaitu:

Mahasiswa atlet cabor bola voli (Ruang Kampus UTP Surakarta, 20-10-2015, pukul.10.30 WIB)

*“Menurut saya Rahmad Dermawan sebagai pelatih mudah mendekati pemain atau anak didiknya dalam sepak bola, langsung diajak bicara dan dicarikan solusinya kalau ada masalah”. (O.C.2)*

Mahasiswa atlet cabor *Cricket* (Tribun Lapangan Tenis *Sport Center*, Gondangrejo Plesungan Kab.Karanganyar Jawa Tengah, 29 -10 - 2015, pukul. 10.30 WIB dan 12.30 WIB)

*“Atlet idola adalah Andakara Prastawa pemain bola basket *Aspac* sebagai *playmaker* (pencipta alur pola permainan untuk mengarahkan tim memenangkan pertandingan) dan *shooter* (penembak bola basket ke ring), meskipun*

*berpostur tubuh kecil dan pendek (172 cm) diantara rekan tim namun lolos tim inti SEAGAMES, memiliki skills yang bagus". Selanjutnya dari atlet cabor Cricket yang lain "Atlet idola saya adalah Taufik Hidayat (Legenda bulutangkis Indonesia peraih medali emas tunggal putra Olimpiade Athena 2004), memiliki rasa nasionalisme tinggi melaju di perempat final Olimpiade London 2012 menangis ketika gagal meraih kemenangan dan mengibarkan bendera merah putih di podium.(O.C.3)*

Dari informasi konseli (mahasiswa atlet) atlet dan pelatih yang menjadi idola memiliki contoh positif yang bisa dijadikan inspirasi. Fasilitator menyimpulkan bahwa inspirasi yang dapat diambil diantaranya bersifat terbuka terhadap kekurangan diri dan merubah menjadi kekuatan dalam diri, berprestasi dalam olahraga sebagai wujud nasionalisme dan rasa cinta tanah air dengan bermain sportif, prestasi dapat diraih dengan usaha dan kerja sungguh-sungguh.

Langkah ketiga dalam sesi konseling III yaitu setiap anggota kelompok mengeksplorasi diri dalam hal terinspirasi atlet, mencari cara yang membuat latihan menjadi aktivitas menyenangkan atau menikmati aktivitas (*enjoyment*) dalam latihan. Pembinaan prestasi olahraga oleh atlet dan pelatih idola yang dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan sampai dengan berhasil meraih prestasi. Perlu adanya solusi bagi mahasiswa atlet untuk membangun aktivitas berlatih menjadi menyenangkan, kondisi seimbang diantara dorongan dan arahan dalam diri dengan lingkungan berlatih olahraga. Contoh cerita cara mahasiswa atlet menikmati aktivitas (*enjoyment*), yaitu :

Mahasiswa atlet cabor bola basket (Gazebo FIK, Unnes Semarang, 8-10- 2015, pukul 15.30 WIB)

*"setiap latihan saya mengikuti taruhan dari hal yang membangun tantangan (challenge), rutin bola basket kami taruhan kalau ada yang masuk dan dia tidak masuk nanti push up seperti itu" (O.B.3)*

Mahasiswa atlet cabor *Cricket* (Tribun Lapangan Tenis *Sport Center*, Gondangrejo Plesungan Kab.Karanganyar Jawa Tengah, 29 -10 - 2015, pukul. 10.30 WIB dan 12.30 WIB)

*“mengingat suasana berlatih dulu, saat di aula kampus terkena teguran karena setiap latihan sering memecahkan internit (langit-langit) aula dan mencari barang bekas untuk biaya bertanding”*. (O.C.3)

Mahasiswa atlet cabor *softball* (Lapangan *Softball*, Manahan Surakarta 15-10- 2015, pukul. 07.30 WIB)

*“membangun kekompakan tim, mengingat perpindahan tim untuk menambah pengalaman bertanding sehingga suasana berlatih sebagai waktu yang bermanfaat”*. (O.S.3)

Anggota kelompok bola basket menceritakan suasana taruhan ketika berlatih untuk membangun suasana berkompitisi dibutuhkan agar latihan menjadi aktivitas menyenangkan. Tantangan dapat berupa yang kalah diwajibkan *push up*. Istirahat dapat disertai dengan ngobrol dan bercanda dengan anggota tim yang lain.

Anggota kelompok *Cricket* menceritakan secara mendalam tentang olahraga cricket sebagai olahraga baru di Indonesia. Pembinaan prestasi olahraga *Cricket* di Jawa Tengah sebagai olahraga baru dan kurang mendapat perhatian dari pemerintah. Pengalaman masa lalu yang harus berpindah-pindah lapangan sebab tidak ada lapangan *Cricket*, menggunakan aula kampus yang sering kena teguran sebab memecahkan internit (langit-langit) aula, serta setelah latihan setiap malam setiap anggota harus mengumpulkan barang bekas sebagai biaya bertanding di Jakarta Open merupakan cerita di luar pembinaan prestasi yang mendorong anggota kelompok yang lain untuk meraih prestasi khususnya menjadi peserta PON 2016 di Jabar.

Anggota kelompok *Softball* menceritakan dan mengeksplorasi diri dimana *softball* sebagai olahraga baru dan kurang mendapat perhatian. Olahraga yang kurang peminat sebab belum menjadi olahraga yang dipertandingkan secara terbuka, artinya even pertandingan sangat terbatas. Olahraga dengan peralatan

yang mahal sehingga tidak semua propinsi melakukan pembinaan olahraga *softball* secara maksimal. Dari sisi kemampuan fisik dan teknik atlet *Softball* memiliki kemampuan akan tetapi terbatasnya even pertandingan yang diikuti menjadi salah satu penyebab prestasi tidak berkembang secara optimal. Salah satu strategi yang dilakukan adalah dengan mengikuti pertandingan dengan menjadi pemainan pinjaman sehingga menghemat dari sisi biaya namun tetap dapat meraih prestasi.

Pelaksanaan sesi III konseling dapat dilihat pada Gambar 4.9a dan 4.9b



Gambar 4.9a Sesi III Menggali Temuan Pengecualian `Finding Exceptions` langkah menceritakan kekuatan atlet idola dilakukan disela-sela waktu latihan pembinaan basket, bola voli



Gambar 4.9b Sesi III Menggali Temuan Pengecualian `Finding Exceptions` langkah mengeksplorasi diri dilakukan disela-sela waktu latihan pembinaan Basket, Bola Voli

Langkah keempat dalam sesi konseling III yaitu setiap anggota kelompok mengeksplorasi diri untuk menikmati kebahagiaan dalam pencapaian prestasi olahraga dan cara menghindari diri dari ketakutan akan kegagalan. Pada anggota kelompok bola voli dan bola basket mampu mengeksplorasi diri dengan baik. Setiap anggota kelompok mengeksplorasi diri untuk menikmati kebahagiaan dalam pencapaian prestasi olahraga dan cara menghindari diri dari ketakutan kegagalan. Contoh eksplorasi diri untuk menikmati kebahagiaan meraih kesuksesan mahasiswa atlet, yaitu :

Mahasiswa atlet cabor *Cricket* (Tribun Lapangan Tenis *Sport Center*, Gondangrejo Plesungan Kab.Karanganyar Jawa Tengah, 29 -10 - 2015, pukul. 10.30 WIB dan 12.30 WIB)

*“membagi kebahagiaan dalam meraih kemenangan bersama teman satu tim, keluarga, serta pengalaman masa lalu dapat dijadikan visualisasi dalam memacu semangat bertanding”.* (O.C.3)

Fasilitator memfasilitasi mahasiswa untuk mengeksplorasi berbagai kebahagiaan apa yang akan mereka rasakan ketika berhasil meraih prestasi dengan sportif. Visualisasi dalam meraih kemenangan sebagai bentuk rekayasa yang menggambarkan kemenangan. Hal ini dilakukan agar mahasiswa atlet fokus terhadap meraih kemenangan secara sportif bukan ketakutan gagal sebelum memulai pertandingan.

Langkah kelima dalam sesi konseling III yaitu setiap anggota kelompok mengeksplorasi diri untuk mengambil resiko dalam tingkat sedang dan bertanggung jawab dalam memilih solusi. Resiko adalah konsekuensi atas pilihan keputusan yang diambil dalam sebuah proses yang sedang terjadi. Resiko tingkat sedang artinya pengambilan konsekuensi yang sesuai dengan kelebihan dan kekuatan diri serta bertanggung jawab atas pilihan yang diambil. Mahasiswa atlet dalam menghadapi lawan tanding harus peka terhadap kelebihan dan kekuatan diri dan lawan. Keputusan dalam memilih pola permainan apakah bertahan dan menyerang itulah keputusan yang mengandung resiko dalam menghadapi lawan

bertanding. Fasilitator mengeksplorasi dalam diri mahasiswa atlet tentang resiko apa yang akan diambil dan alasan keputusan tersebut.

Langkah keenam dalam sesi konseling III yaitu fasilitator merangkul pembahasan sesi 3 konseling dan setiap anggota kelompok membacakan hasil ringkasan secara bergantian. Berdasarkan pelaksanaan evaluasi sesi konseling III Menggali Temuan Pengecualian `Finding Exceptions`. Evaluasi sesi konseling III dapat kita lihat pada lembar Eksplorasi Temuan Pengecualian Gambar 4.10

3b.

**EKSPLORASI TEMUAN PENGECCUALIAN**

Nim : 00211 479  
 Cabang (Cabang Olah raga) : Cricket

- Apakah Saudara menikmati aktivitas berlatih olahraga selama ini?  
 Ya, sangat senang
- Bagaimana Saudara membuat aktifitas berlatih olahraga menjadi menyenangkan?  
 Menikmati setiap tahap latihan, bermain teman dan teman yang temannya semangat dan luar biasa
- Apakah yang akan Saudara lakukan untuk menikmati kesuksesan dalam meraih kemenangan?  
 Menikmati hasil kemenangan dengan teman-teman
- Bagaimana cara Saudara menghindari ketakutan akan kegagalan sebelum memulai pertandingan?  
 Visualisasi, ~~mentayangkan~~ Mentayangkan kemenangan di depan mata kita.
- Setelah mengikuti sesi konseling ini, Saudara akan memilih resiko dalam tingkat apa? Tandai (v) posisi Saudara saat ini! Berikan Alasan

10 (tinggi)		Alasan: Selain game cricket resiko tidak diberikan individu tetapi satu team. Karena saya merasa lawan yang tinggi akan menghambat semangat rekan-rekan dan meraih kemenangan.
9		
8	✓	
(5-6) Sedang		
4		
1 (rendah)		

-TERIMA KASIH -

Gambar 4.10: Contoh Evaluasi Sesi III ”Eksplorasi Temuan Pengecualian”

Dari empat puluh enam konseli memberikan jawaban menikmati aktivitas berlatih olahraga, alasan yang disampaikan konseli, antara lain: meningkatkan keinginan dan mood dalam berlatih, menghilangkan stres, olahraga sebagai bagian dalam hidup, membuat badan menjadi bugar, berbagi pengalaman dengan teman, olahraga favorit, memiliki target lolos Pra Pon 2016 Jabar, mendapatkan pengalaman baru, senang mengikuti program latihan. Lima hal terbanyak yang dilakukan konseli dalam membuat aktivitas berlatih olahraga menjadi menyenangkan, antara lain: menikmati latihan atau enjoy dalam berlatih, berlatih tanpa beban, melakukan pemanasan (*warming up*) dengan benar, disela-sela

latihan diikuti dengan candaan, menjaga komunikasi dengan teman. (lampiran 19, hlm. 291)

Lima hal terbanyak yang akan dilakukan konseli untuk menikmati kesuksesan dalam meraih kemenangan, yaitu : bersyukur pada Tuhan, membagi pengalaman dengan orang lain, lebih menguatkan *teamwork* atau kebersamaan dengan anggota tim setelah menyelesaikan pertandingan, giat berlatih sesuai program latihan, mengevaluasi dan mengukur kemampuan diri. Lima jawaban konseli terbanyak untuk menghindari ketakutan kegagalan sebelum bertanding, antara lain: berdoa, percaya akan kemampuan diri, sebelum pertandingan dimulai harus bersikap dan berpikir positif untuk kemenangan, menanamkan motivasi dalam diri, mengatur mental yang baik. (lampiran19, hlm. 317)

Setelah mengikuti sesi III, konseli dalam menghadapi setiap pilihan dan menghadapi lawan bertanding akan memilih resiko dalam tingkat moderat atau sedang. Konseli akan memilih resiko dalam tingkat rendah tiga konseli pada kategori 4; tingkat sedang lima belas konseli pada kategori 5-6; tingkat tinggi dua puluh delapan konseli pada kategori 6 sebanyak lima konseli; 7 sebanyak sembilan konseli; 8 sebanyak delapan konseli; 9 sebanyak tiga konseli; 10 sebanyak tiga konseli. Setiap konseli memiliki alasan dalam menentukan tingkat resiko yang mereka pilih. (lampiran 19, hlm. 317)

- (a) resiko dalam tingkat tinggi, berdasarkan jawaban konseli yaitu membangun motivasi dan semangat dalam bertanding, lawan dengan kemampuan tinggi akan membuat kekalah bertanding sebagai hal biasa namun bila menang akan meningkatkan motivasi dalam diri, sering bertanding membutuhkan lawan bertanding dengan kemampuan di atas untuk meningkatkan ritme, level, pola dan teknik pertandingan, lebih memiliki pengalaman bertanding yang baik, lebih menyukai tantangan, penyemangat dan pemberi rasa tanggung jawab, memiliki rasa percaya diri dalam mengalahkan lawan sebab kalah dan menang adalah hal yang biasa dalam pertandingan, sebagai tolak ukur keberhasilan dalam peningkatan program latihan, meningkatkan perasaan puas bila memenangkan pertandingan, memperbanyak teknik yang harus dipelajari.

- (b) resiko dalam tingkat sedang, berdasarkan jawaban konseli yaitu belum pernah menghadapi pertandingan sesungguhnya, bila memiliki lawan sebanding akan berpeluang mengalahkan lawan, segi mental dan teknik masih biasa, memiliki kemampuan rata-rata, lebih santai dalam menghadapi pertandingan, lebih bisa menikmati pertandingan, untuk lebih bisa mengukur diri, permainan akan semakin seru bila menghadapi lawan yang sepadan.
- (c) resiko dalam tingkat rendah, berdasarkan jawaban konseli yaitu agar tidak mengalami kekalahan dan rasa malu ketika bertanding, tidak panik saat menghadapi lawan, agar bisa lebih optimis dalam menghadapi pertandingan.

Fasilitator menutup sesi III dan menginformasikan sesi terakhir konseling atau sesi IV akan berlangsung bersamaan dengan pembinaan prestasi olahraga. Berdasarkan pemaparan sesi konseling III dalam intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi berjalan lancar sesuai dengan indikator keberhasilan sesi konseling III. Mahasiswa atlet kooperatif dalam menyelesaikan setiap tugas dan menggali temuan pengecualian untuk terinspirasi, menikmati aktivitas (*enjoyment*), kebahagiaan dalam pencapaian prestasi olahraga dan menghindari diri dari ketakutan akan kegagalan, mengambil resiko dalam tingkat sedang atau moderat serta bersedia mengikuti sesi konseling keempat atau sesi konseling terakhir.

(4) Sesi IV Umpan Balik *`End-Of-Session Feedback`* dalam Konseling Singkat Berbasis Solusi (SFBC)

Sesi konseling IV dilaksanakan sesuai Tabel 4.4. Sesi konseling ini diikuti oleh 46 konseli (mahasiswa atlet). Hasil pelaksanaan sesi konseling III dimana konseli telah mampu menggali temuan pengecualian *`finding exceptions`*. Hasil sesi konseling III antara lain konseli mampu mengeksplorasi diri dengan cara yang membuat latihan menjadi aktivitas menyenangkan atau menikmati aktivitas (*enjoyment*), menikmati kebahagiaan dalam meraih kemenangan serta memahami resiko dalam membuat pilihan. Hasil pelaksanaan sesi III menjadi dasar untuk sesi konseling IV. Sesi IV dalam Konseling Singkat Berbasis Solusi adalah sesi umpan balik.

Langkah pertama dalam sesi konseling IV yaitu Fasilitator bertanya pada konseli tentang pandangan positif (*pre therapy change*) dalam mencapai prestasi setelah mengikuti setiap sesi konseling. Fasilitator bersama dengan atlet dan pelatih menyanyikan Mars Patriot Olahraga, lagu yang bermakna sportivitas, nasionalisme, rasa syukur dalam meraih prestasi olahraga. Fasilitator berharap makna yang ada di lagu dapat mengingatkan mahasiswa atlet untuk meraih target prestasi sesuai dengan norma olahraga.

*Mars Patriot Olahraga*

*Cipt : Melky Goeslaw*

*Syair : Ichbal Assagaf / Melky Goeslaw*

*Kami ... (7x)*

*Kami patriot*

*Kami patriot*

*Kami ini patriot olahraga*

*Mengabdikan berkarya untuk nusa bangsa*

*Dalam meraih cita-cita*

*Kami patriot*

*Kami patriot*

*Kami ini patriot olahraga*

*Gigih dalam berjuang di medan laga*

*Berbakti untuk Indonesia*

*Kesetiaan adalah kebanggaanku*

*Disiplin satu-satunya nafasku*

*Demi Jayanya sang merah putih*

*Kehormatan adalah segalanya*

*Gemertak tulang mendidih darahku*

*Semangat berapi membakar batinku*

*Tuhan adalah kekuatanku*

*Setiap kuhadapi lawanku*

*Kami patriot*

*Kami patriot*

*Kami ini patriot olahraga*

*Biar mata dunia memandang Indonesia*

*Kita dahsyat dan perkasa (2x)*

*Kami patriot*

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

Lagu Mars Patriot Olahraga ciptaan “*Melky Goeslaw* “ dengan syair “Ichbal Assagaf / *Melky Goeslaw*”. Kata “Kami” mengandung arti patriot olahraga adalah atlet, pelatih, penonton dalam pertandingan olahraga. Lagu yang membangkitkan semangat dan motivasi atlet, pelatih, penonton untuk bersikap sportif sesuai norma olahraga dalam meraih kemenangan. Atlet sebagai olahragawan sejati mengabdikan diri bagi bangsa dan negara dalam meraih cita-cita yaitu meraih prestasi olahraga.

Gigih berjuang dalam medan laga artinya usaha yang dilakukan secara terus menerus pantang menyerah di arena pertandingan sebagai wujud bakti pada negara Indonesia. Kesetiaan dan disiplin sebagai karakter diri yang harus dimiliki olahragawan sejati. Meraih prestasi dengan menjunjung sportifitas sebagai bentuk menjaga kehormatan dalam membanggakan Indonesia. Dorongan kuat dan semangat dalam diri memberikan keyakinan bahwa sumber kekuatan utama adalah Tuhan YME dibutuhkan dalam meraih kemenangan untuk menghadapi lawan bertanding. Pencapaian prestasi olahraga sampai tingkat International membuktikan Indonesia sebagai negara besar dan perkasa.

Setelah bernyanyi dan mendengarkan lagu mars patriot olahraga, fasilitator harus mampu meyakinkan konseli bahwa sesi IV adalah sesi terakhir yang harus diikuti konseli untuk mengetahui dan mendapatkan umpan balik dari semua proses konseling yang diikuti. Fasilitator memberikan umpan balik, menjaga sesi konseling tetap singkat sebagai sesi akhir konseling, sesi ini mencakup pemberian pujian, saran dan tugas. Pujian diberikan atas dasar tindakan konseli dalam mendapatkan solusi dalam pendekatan penguasaan serta mencapai kompetensi diri, sekaligus mengidentifikasi hasil latihan yang bertujuan untuk menciptakan pengalaman baru yang merubah pandangan negatif menjadi positif.

Langkah kedua fasilitator membagikan instrumen motivasi berprestasi olahraga kepada anggota kelompok untuk diisi sesuai dengan kondisi yang sebenarnya setelah mengikuti sesi konseling singkat berbasis solusi. Dari hasil ini akan diketahui keberhasilan sesi Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk meningkatkan indikator motivasi berprestasi olahraga. Pelaksanaan sesi IV konseling dapat dilihat pada Gambar 4.11.



Gambar 4.11  
Sesi IV Umpan balik

Langkah ketiga yaitu fasilitator meminta konseli menulis target prestasi olahraga yang ingin dicapai dalam waktu dekat dan menutup sesi konseling, setelah fasilitator meminta setiap anggota kelompok membacakan target prestasi di masa depan secara bergantian. Evaluasi sesi konseling IV dapat kita lihat pada lembar Target Prestasi Gambar 4.12

3c.

**TARGET PRESTASI**

Nim : 02011475  
Cabang (Cabang Olah raga) : Cricket

1. Setelah Saudara mengikuti sesi konseling, sebutkan target prestasi yang ingin Saudara raih ke depan?  
1. Bermain baik di Pa-pot JABAR 2015  
2. Masuk Pott 2016 sebagai tim JATENG yang lebih baik.
2. Usaha apakah yang akan Saudara lakukan untuk mewujudkan target prestasi yang telah direncanakan?  
1. Berdoa  
2. berusaha menaikan level tehnik saya dengan latihan olahraga setiap hari.

-TERIMA KASIH -

Gambar 4.12: Contoh Evaluasi Sesi IV "Lembar Target Prestasi"

Dari sesi inilah diketahui target prestasi setiap konseli dan usaha konseli dalam meraih target prestasi tersebut. Target prestasi yang ingin dicapai responden setelah mengikuti sesi konseling IV yaitu mengikuti pertandingan dalam olahraga yang dialami, meningkatkan level pertandingan, ingin mendapatkan medali emas, menjadi pemain yang terkenal, menjadi pelatih, menjadi pemain Pelatnas. Lima usaha terbanyak dari responden dalam mewujudkan target prestasi yang telah direncanakan yaitu berdoa, latihan rutin, disiplin, mencari pengalaman dari pelatih, berlatih teknik yang belum dikuasai. (lampiran 19, hlm. 317).

Hasil pengisian instrumen motivasi berprestasi olahraga sebagai indikator keberhasilan sesi IV konseling sesuai dengan gambaran diri. Hasil pengisian instrumen motivasi berprestasi olahraga dilihat pada Tabel 4.9.

Tabel 4.9  
Sesi IV Hasil *Posttest* Motivasi Berprestasi Olahraga  
n= 46 konseli (lampiran 19, hlm. 317 )

Kategori Motivasi Berprestasi	Kategori Tingkat Pencapaian Prestasi					Frekuensi
	A	B	C	D	E	
Sangat Kuat	0	1	3	0	4	8
Kuat	0	10	4	5	9	28
Sedang	0	1	2	0	7	10
Lemah	0	0	0	0	0	0
Sangat Lemah	0	0	0	0	0	0

Keterangan: A: tingkat internasional; B: tingkat nasional; C : tingkat propinsi; D:tingkat lokal; E: belum meraih prestasi.

Dari Tabel 4.5 memberikan gambaran dorongan dan arahan dalam mencapai tujuan berprestasi pada tingkat kuat (8 konseli dalam kategori sangat kuat, 28 konseli dalam kategori kuat dan 10 konseli dalam kategori sedang), hal ini menunjukkan bahwa intervensi konseling singkat berbasis solusi meningkatkan motivasi berprestasi olahraga. Fasilitator menutup sesi IV dan menginformasikan sesi terakhir konseling. Fasilitator menutup sesi dengan pesan akhir “*Jaga Sportivitas Setiap Pertandingan*”.

Berakhirnya sesi konseling IV dalam Konseling Singkat Berbasis Solusi menggambarkan keberhasilan dalam setiap sesi konseling tercapai dan tujuan intervensi tercapai berdasarkan meningkatnya motivasi berprestasi olahraga. Analisis peningkatan aspek yang tergambar dari indikator motivasi berprestasi

olahraga. Hasil efektivitas 2 Aspek dalam motivasi berprestasi olahraga setelah intervensi Konseling Singkat Berbasis solusi dijabarkan. (Lampiran 20 & 21, hal. 325 & 330)

(1) Aspek tujuan penguasaan (*mastery goals*)

Pada aspek tujuan penguasaan (*mastery goals*), mahasiswa atlet melalui kegiatan intervensi konseling memberikan gambaran dan memahami adanya dorongan dan arahan positif dari dalam diri untuk mengembangkan kompetensi dan melaksanakan tugas sesuai dengan tujuan dalam berusaha dan berlatih olahraga (misalnya: ketekunan dalam melaksanakan tugas ketika menghadapi kemungkinan gagal, kenyamanan dalam melaksanakan latihan) di suasana kompetisi olahraga. Motivasi berprestasi olahraga yang ditunjukkan siswa dapat dilihat perubahan sebelum dan sesudah intervensi konseling Tabel 4.10.

Tabel 4.10  
Peningkatan Aspek tujuan penguasaan (*mastery goals*)

Sub Aspek & Indikator	Sebelum Intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi	Sesudah Intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi
Pendekatan penguasaan ( <i>mastery-approach</i> )	kurangnya dorongan dan arahan yang dimiliki individu untuk memenuhi kebutuhan berprestasi melalui pendekatan tujuan penguasaan dengan tugas atau belajar atau berlatih dalam mencapai dan memperbaiki kompetensi diri (secara absolut diartikan sebagai kemampuan individu sebelum tugas diberikan) di suasana kompetisi olahraga. Teridentifikasi 2 indikator penyebab menurunnya motivasi berprestasi olahraga indikator tugas dengan dampak positif yaitu terinspirasi, indikator menikmati aktivitas ( <i>enjoyment</i> )	adanya dorongan dan arahan yang dimiliki individu untuk memenuhi kebutuhan berprestasi melalui pendekatan tujuan penguasaan dengan tugas atau belajar atau berlatih dalam mencapai dan memperbaiki kompetensi diri (secara absolut diartikan sebagai kemampuan individu sebelum tugas diberikan) di suasana kompetisi olahraga
1.1.1 Tugas dengan dampak positif ( <i>a task with positive affect → 5 words reflecting confident, inspired, energized, eager, and challenged</i> )	Kurangnya dorongan dan arahan dalam diri mahasiswa atlet yang menggambarkan 5 kata kondisi proses belajar atau berlatih seorang individu dalam mencapai dan memperbaiki kompetensi diri untuk memenuhi kebutuhan	

Sub Aspek & Indikator	Sebelum Intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi	Setelah Intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi
	<p>berprestasi yaitu percaya diri (<i>confident</i>), terinspirasi (<i>inspired</i>), bersemangat (<i>energized</i>), mengasyikan/berhasrat (<i>eager</i>), tertantang (<i>challenged</i>)</p> <p>Indikator terinspirasi pada mahasiswa atlet sebelum intervensi dimana mahasiswa atlet sebatas memiliki atlet, pelatih dan orang dalam bidang olahraga yang menjadi idola akan tetapi belum ada contoh positif yang mampu diambil dan menginspirasi pandangan hidup menjadi pandangan positif.</p>	<p>Setelah intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi mahasiswa atlet mampu mengambil inspirasi dan contoh positif dari atlet, pelatih dan orang dalam bidang olahraga sehingga mampu merubah pandangan negatif menjadi pandangan positif</p>
1.1.2 ketekunan ( <i>peristence</i> )	Adanya dorongan dan arahan dalam diri yang memiliki ketepatan dan kelekatan pada tujuan berlatih dan meraih target prestasi, ketekuan tergambar dari kontinuitas tingkah laku sampai target latihan tercapai	Adanya dorongan dan arahan dalam diri yang memiliki ketepatan dan kelekatan pada tujuan berlatih dan meraih target prestasi, ketekuan tergambar dari kontinuitas tingkah laku sampai target latihan tercapai
1.1.3 menikmati aktivitas ( <i>enjoyment</i> )	Belum adanya dalam diri individu yang mengikuti aktivitas berlatih di pembinaan prestasi olahraga dengan menyeimbangkan dorongan dan arahan dalam diri bersama dengan lingkungan untuk menciptakan suasana berlatih olahraga agar menyenangkan untuk meningkatkan kompetensi dalam diri karena berkenaan dengan perasaan atau afektif dalam diri yang menyangkut kesenangan, keinginan	Adanya dalam diri individu yang mengikuti aktivitas berlatih di pembinaan prestasi olahraga dengan menyeimbangkan dorongan dan arahan dalam diri bersama dengan lingkungan untuk menciptakan suasana berlatih olahraga agar menyenangkan untuk meningkatkan kompetensi dalam diri karena berkenaan dengan perasaan atau afektif dalam diri yang menyangkut kesenangan, keinginan
1.1.4 berusaha ( <i>continued effort</i> )	Adanya dorongan yang mengarahkan tingkah laku dalam diri seseorang untuk terus berusaha, mencoba teknik khusus melalui belajar dan berlatih agar menguasai kompetensi diri sesuai cabang olahraga	Adanya dorongan yang mengarahkan tingkah laku dalam diri seseorang untuk terus berusaha, mencoba teknik khusus melalui belajar dan berlatih agar menguasai kompetensi diri sesuai cabang olahraga
Penghindaran penguasaan ( <i>mastery-avoidance</i> )	Adanya dorongan dan arahan yang dimiliki individu untuk	Adanya dorongan dan arahan yang dimiliki individu untuk

Sub Aspek & Indikator	Sebelum Intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi	Sesudah Intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi
	<p>memenuhi kebutuhan berprestasi melalui penghindaran ketidakmampuan dalam mencapai tujuan penguasaan dengan tugas atau belajar atau berlatih dalam mencapai dan memperbaiki kompetensi diri (secara absolut diartikan sebagai kemampuan individu sebelum tugas diberikan) di suasana kompetisi olahraga. Teridentifikasi 1 indikator penyebab menurunnya motivasi berprestasi olahraga di indikator menghindari ketakutan kegagalan</p>	<p>memenuhi kebutuhan berprestasi melalui penghindaran ketidakmampuan dalam mencapai tujuan penguasaan dengan tugas atau belajar atau berlatih dalam mencapai dan memperbaiki kompetensi diri (secara absolut diartikan sebagai kemampuan individu sebelum tugas diberikan) di suasana kompetisi olahraga.</p>
1.2.1 Menghindari ketakutan Kegagalan	<p>Kurangnya dorongan dan arahan dalam diri untuk menghindari ketakutan terhadap obyek yang sebenarnya tidak ada (irasional). Ketakutan kegagalan yang melekat dan terkonsep sebagai skema kognitif yang relatif stabil mampu meningkatkan kemungkinan penilaian diri yang negatif</p>	<p>Adanya dorongan dan arahan dalam diri untuk menghindari ketakutan terhadap obyek yang sebenarnya tidak ada (irasional). Penghindaran ketakutan kegagalan akan merubah penilaian diri yang negatif menjadi penilaian diri yang positif</p>
1.2.2 Menghindari Kebosanan	<p>Adanya dorongan dan arahan dalam diri untuk melakukan hal-hal positif yang mengembaikan keikutsertaan diri dalam mengikuti aktivitas rutin atau aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang (berlatih)</p>	<p>Adanya dorongan dan arahan dalam diri untuk melakukan hal-hal positif yang mengembaikan keikutsertaan diri dalam mengikuti aktivitas rutin atau aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang (berlatih)</p>
1.2.3 Menghindari Inkonsisten	<p>Adanya dorongan dan arah dalam diri untuk bersikap taat dan teguh dalam pendirian dalam situasi dan kondisi apapun</p>	<p>Adanya dorongan dan arah dalam diri untuk bersikap taat dan teguh dalam pendirian dalam situasi dan kondisi apapun</p>

Dari Tabel 4.10 di atas menunjukkan bahwa aspek tujuan penguasaan (*mastery goals*) dalam motivasi berprestasi olahraga mengalami peningkatan setelah intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi dilaksanakan pada pembinaan prestasi olahraga. Peningkatan tersebut terlihat jelas pada indikator tugas dengan

dampak positif (*inspired*) yaitu menggambarkan mahasiswa atlet mampu mengambil contoh dan inspirasi dari atlet, pelatih dan orang dalam bidang olahraga yang menjadi idola sehingga mampu merubah pandangan negatif dalam diri menjadi pandangan positif. Indikator menikmati aktivitas (*enjoyment*) yaitu menggambarkan mahasiswa atlet memiliki dorongan dan arahan yang seimbang antara dalam diri bersama lingkungan untuk menciptakan suasana berlatih olahraga agar menyenangkan untuk meningkatkan kompetensi dalam diri. Indikator menghindari ketakutan kegagalan yaitu menggambarkan mahasiswa atlet memiliki dorongan dan arahan dalam diri untuk menghindari ketakutan terhadap obyek yang sebenarnya tidak ada (irasional), penghindaran ketakutan kegagalan akan merubah penilaian diri yang negatif menjadi penilaian diri yang positif.

(2) Aspek tujuan penampilan (*performance goals*)

Pada aspek tujuan penguasaan (*mastery goals*), mahasiswa atlet melalui kegiatan intervensi konseling memberikan gambaran dan memahami adanya suatu dorongan dan arahan positif arahan di luar diri yang mendorong individu untuk menghasilkan kompetensi diri dihadapan orang lain dalam membangun prediksi dari proses dan hasil kompetensi normatif sesuai dengan norma yang berlaku di suasana kompetisi olahraga.

Tabel 4.11  
Peningkatan Aspek tujuan penampilan (*performance goals*)

Sub Aspek & Indikator	Sebelum Intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi	Sesudah Intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi
Pendekatan penampilan ( <i>performance approach</i> )	Adanya dorongan dan arahan yang dimiliki individu untuk memenuhi kebutuhan berprestasi melalui pendekatan tujuan penampilan dalam mencapai kompetensi normatif (berpegang pada kaidah yang berlaku dalam olahraga) di suasana kompetisi olahraga. Namun teridentifikasi 1 indikator penyebab menurunnya motivasi berprestasi olahraga	Adanya dorongan dan arahan yang dimiliki individu untuk memenuhi kebutuhan berprestasi melalui pendekatan tujuan penampilan dalam mencapai kompetensi normatif (berpegang pada kaidah yang berlaku dalam olahraga) di suasana kompetisi olahraga.

Sub Aspek & Indikator	Sebelum Intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi	Sesudah Intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi
2.1.1 menjalin hubungan Interpersonal	Ada dorongan dan arahan dari luar diri untuk menjalin hubungan interpersonal sebagai pengembangan iklim positif penampilan ( <i>performance climate</i> ), hubungan interpersonal dijalin oleh atlet baik dengan teman setim, pelatih olahraga, pihak yang terlibat dalam pembinaan prestasi olahraga.	Ada dorongan dan arahan dari luar diri untuk menjalin hubungan interpersonal sebagai pengembangan iklim positif penampilan ( <i>performance climate</i> ), hubungan interpersonal dijalin oleh atlet baik dengan teman setim, pelatih olahraga, pihak yang terlibat dalam pembinaan prestasi olahraga.
2.1.2 mengambil resiko dalam tingkat sedang atau moderat	Kurangnya dorongan dan arahan untuk mengenal kekuatan dan kelebihan yang dimiliki diri untuk menentukan setiap keputusan dengan resiko yang dihadapi dari luar diri dimana keinginan meraih kemenangan dengan lawan yang sebanding atau selevel, memilih lawan tanding di atas dan dibawah level atlet. Resiko dari luar diri dalam mempertimbangkan tugas dengan kesulitan mudah dan kesulitan sulit sehingga individu akan cenderung mengambil resiko dalam tingkat sedang atau moderat. Resiko mudah bisa melalaikan/ meremehkan kemampuan lawan sedangkan resiko sulit bila tidak terpecahkan akan melemahkan motivasi	Adanya dorongan dan arahan untuk mengenal kekuatan dan kelebihan yang dimiliki diri untuk menentukan setiap keputusan dengan resiko yang dihadapi dari luar diri dimana keinginan meraih kemenangan dengan lawan yang sebanding atau selevel, memilih lawan tanding di atas dan dibawah level atlet
2.1.3 umpan balik dalam Bertanding	Adanya dorongan dan arahan yang menggambarkan individu yang siap menerima masukan atau kritik dari luar diri setelah pertandingan, bersikap sportif untuk bertanding sesuai dengan norma olahraga	Adanya dorongan dan arahan yang menggambarkan individu yang siap menerima masukan atau kritik dari luar diri setelah pertandingan, bersikap sportif untuk bertanding sesuai dengan norma olahraga
Penghindaran penampilan ( <i>performance avoidance</i> )	Adanya dorongan dan arahan yang dimiliki individu dalam memenuhi kebutuhan berprestasi dengan penghindaran penampilan yang tidak menguntungkan	Adanya dorongan dan arahan yang dimiliki individu dalam memenuhi kebutuhan berprestasi dengan penghindaran penampilan yang tidak menguntungkan

Sub Aspek & Indikator	Sebelum Intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi	Sesudah Intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi
	dalam mencapai kompetensi normatif (berpegang pada kaidah yang berlaku dalam olahraga) di suasana kompetisi olahraga	dalam mencapai kompetensi normatif (berpegang pada kaidah yang berlaku dalam olahraga) di suasana kompetisi olahraga
2.2.1 Menghindari diri dengan dampak negatif ( <i>a task with negative affect</i> → 5 words reflecting : <i>worried,fearful,anxious,shaky,and threatened</i> )	Adanya dorongan dan arahan untuk menghindari tugas dengan dampak negatif tergambar dari lima kata negatif dalam prestasi olahraga atau <i>sport achievement</i> yaitu risau ( <i>worried</i> ), ketar-ketir ( <i>fearful</i> ), cemas ( <i>anxious</i> ), goyah ( <i>shaky</i> ), dan terancam ( <i>threatened</i> )	Adanya dorongan dan arahan untuk menghindari tugas dengan dampak negatif tergambar dari lima kata negatif dalam prestasi olahraga atau <i>sport achievement</i> yaitu risau ( <i>worried</i> ), ketar-ketir ( <i>fearful</i> ), cemas ( <i>anxious</i> ), goyah ( <i>shaky</i> ), dan terancam ( <i>threatened</i> )
2.2.2 Menghindari mudah menyerah ( <i>low persistence</i> )	Adanya dorongan dan arahan dari luar diri seseorang atau sesuatu yang terhubung dengan sesuatu yang lain dalam tujuan penampilan dengan menghindari tantangan dan mudah menyerah mengikuti kegagalan	Adanya dorongan dan arahan dari luar diri seseorang atau sesuatu yang terhubung dengan sesuatu yang lain dalam tujuan penampilan dengan menghindari tantangan dan mudah menyerah mengikuti kegagalan
2.2.3 Menghindari Ketidaknyamanan ( <i>decreased enjoyment</i> )	Adanya dorongan dan arahan dari luar diri seseorang menghindari hal-hal penyebab terganggunya ketidaknyamanan dalam berlatih olahraga, serta tetap melakukan aktivitas yang mengembalikan lingkungan menjadi nyaman dan dapat dinikmati dalam beraktivitas olahraga	Adanya dorongan dan arahan dari luar diri seseorang menghindari hal-hal penyebab terganggunya ketidaknyamanan dalam berlatih olahraga, serta tetap melakukan aktivitas yang mengembalikan lingkungan menjadi nyaman dan dapat dinikmati dalam beraktivitas olahraga
2.2.4 Menghindari kurang berusaha ( <i>a lack of effort</i> )	Adanya dorongan dan arahan dari luar diri untuk mengembalikan situasi berusaha dan berlatih olahraga	Adanya dorongan dan arahan dari luar diri untuk mengembalikan situasi berusaha dan berlatih olahraga

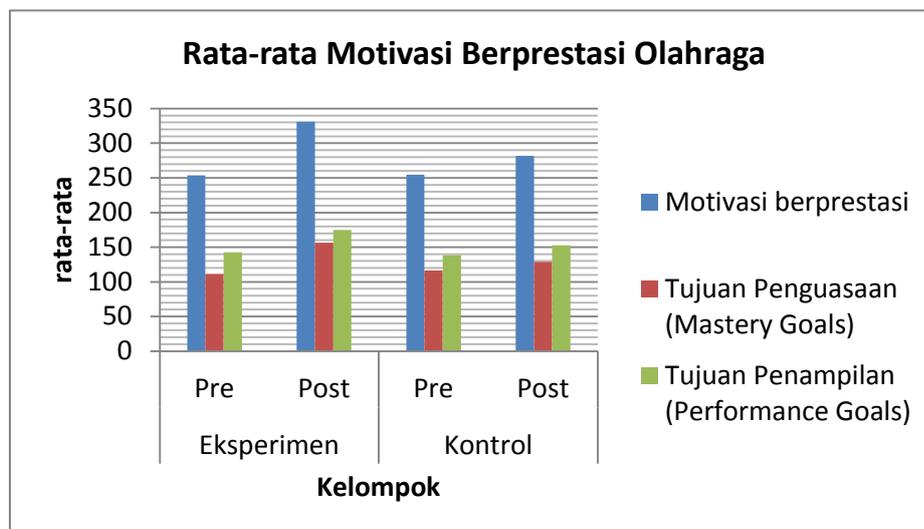
Dari Tabel 4.11 di atas menunjukkan bahwa tujuan penampilan (*performance goals*) dalam motivasi berprestasi olahraga mengalami peningkatan setelah intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi dilaksanakan pada pembinaan prestasi olahraga. Peningkatan tersebut terlihat jelas pada indikator mengambil resiko dalam tingkat sedang atau moderat. Indikator mengambil resiko dalam

tingkat sedang atau moderat menggambarkan mahasiswa atlet memiliki dorongan dan arahan untuk mengenal kekuatan dan kelebihan yang dimiliki diri untuk menentukan setiap keputusan dengan resiko yang dihadapi dari luar diri dimana keinginan meraih kemenangan dengan lawan yang sebanding atau selevel, memilih lawan tanding di atas dan dibawah level atlet.

Analisis efektifitas pelaksanaan model konseling pada indikator, aspek motivasi berprestasi olahraga memperoleh hasil konseling singkat berbasis solusi secara efektif meningkatkan motivasi berprestasi olahraga. Model konseling ini sesuai dengan pembinaan prestasi olahraga sebab mengedepankan solusi dan target masa depan yaitu meraih prestasi olahraga. Terbukanya kerjasama dan dapat berkolaborasi dengan pelatih dalam melaksanakan program pembinaan prestasi olahraga.

- b. Hasil Analisis tentang perbedaan mean motivasi berprestasi olahraga pada kelompok eksperimen (kelompok intervensi model Konseling Singkat Berbasis Solusi) dan kelompok kontrol.

Uji Statistik terhadap Peningkatan Motivasi Berprestasi Olahraga sebagai Produk Intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi. Pengujian efektivitas model konseling dilakukan melalui analisis uji statistik dengan bantuan *SPSS for Windows 20*. Uji statistik ini akan dilakukan melalui (1) *Paired Samples t Test* (uji beda ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas model konseling pada kelompok eksperimen melalui hasil *pre-posttest*); (2) *Independent Samples t Test* (uji beda ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas model konseling pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol). Setelah uji beda secara empiris terbukti adanya efektifitas model Konseling Singkat Berbasis Solusi meningkatkan motivasi berprestasi olahraga. Peningkatan motivasi berprestasi akibat intervensi konseling singkat berbasis solusi dihitung dengan *N Gain* atau *Gain* yang dinormalisasi, kekuatan untuk mengetahui kuat/lemahnya konseling singkat berbasis solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi dilengkapi dengan perhitungan *effect size*.



Gambar 4.13  
Rata-rata Motivasi Berprestasi Olahraga pada  
Kelompok Eksperimen Vs Kelompok Kontrol

Hasil *pre-posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terlihat pada gambar 4.10, dari sini dapat dijelaskan bahwa: (deskripsi data terperinci di lampiran 20, hlm. 325)

- (1) Hasil *pretest* kelompok eksperimen mendapatkan rata-rata 253,83 (kategori sedang) sedangkan kelompok kontrol mendapatkan rata-rata 254,77 (kategori sedang). Hasil ini menunjukkan motivasi berprestasi olahraga awal sebelum diberikan intervensi konseling singkat berbasis solusi pada kelompok eksperimen sama dengan kelompok kontrol.
- (2) Hasil *posttest* kelompok eksperimen mendapatkan rata-rata 331,22 (kategori kuat) sedangkan kelompok kontrol mendapatkan rata-rata 281,18 (kategori sedang). Dari skor rata-rata ini terlihat motivasi berprestasi olahraga sesudah diberikan intervensi konseling singkat berbasis solusi pada kelompok eksperimen meraih skor rata-rata 331,22 > (lebih besar) daripada kelompok kontrol 281,18.
- (3) Motivasi berprestasi olahraga pada kelompok eksperimen *pre-test* mendapatkan rata-rata 253,83 dan *posttest* rata-rata 331,22, sehingga pada kelompok eksperimen memiliki kenaikan rata-rata 30,49 %.

- (4) Motivasi berprestasi olahraga pada kelompok kontrol mendapatkan rata-rata 254,77 dan *posttest* rata-rata 281,18, sehingga pada kelompok kontrol memiliki kenaikan rata-rata 10,37%.
- (5) Kenaikan rata-rata 30,49 % pada kelompok eksperimen diraih dari kenaikan skor tujuan penguasaan (17,78 %) dan tujuan penampilan (12,70%).
- (6) Kenaikan rata-rata 10,37 % pada kelompok kontrol diraih dari kenaikan skor tujuan penguasaan (4,75 %) dan tujuan penampilan (5,62%).

Kenaikan rata-rata motivasi berprestasi olahraga yang diraih oleh mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga berdasarkan *pre-posttest* membuktikan bahwa mahasiswa di kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi memiliki kenaikan rata-rata yang lebih besar daripada kelompok kontrol. Dari deskripsi data kuantitatif di atas selanjutnya akan dibuktikan secara empiris. Uji hipotesis melalui uji statistika tentang efektifitas konseling singkat berbasis solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga.

Uji Efektivitas akan dilakukan 2 kali yaitu uji efektivitas model konseling singkat berbasis solusi pada kelompok eksperimen (melalui *pre-posttest*) dan Uji efektivitas model konseling singkat berbasis solusi pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dari ke 2 pengujian ini maka secara empiris terbukti bahwa peningkatan motivasi berprestasi olahraga akibat pemberian intervensi konseling singkat berbasis solusi.

- (1) Efektivitas Model Konseling Singkat Berbasis Solusi pada kelompok eksperimen (*pre-posttest*)

Pengujian efektivitas konseling singkat berbasis solusi dilakukan agar mengetahui efektivitas penerapan konseling singkat berbasis solusi (SFBC) untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga pada kelompok eksperimen. Uji efektivitas ini dilakukan melalui uji *Paired Samples t Test* melalui *SPSS for Windows 20*. mengukur selisih skor sesudah diberikan *treatment* SFBC dan sebelum *treatment* SFBC pada kelompok eksperimen. Sebelum melakukan uji *paired t test*, uji normalitas data dilakukan agar diketahui apakah residu terdistribusi normal atau tidak. Uji Normalitas melalui *kolmogorov-smirnov Test*. (lampiran 22, hlm. 335)

Berdasarkan uji normalitas *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan bahwa data berdistribusi normal karena Kolmogorov Smirnov Z menunjukkan 0,861 dan *Unstandardized Residual Asymp. Sig. (2 tailed)* menunjukkan nilai 0,446 lebih besar dari 0,05 dan Normal Parameters <sup>a,b</sup> Mean,0000000. Imam Ghozali (2005 : 115),Sufren &Yonathan (2013,hlm.68)

Uji statistika menggunakan uji *Paired Samples Test* dalam menguji hipotesis statistika untuk mengetahui efektivitas konseling singkat berbasis solusi pada kelompok eksperimen, yaitu:

$$H_0 : \mu KE_{pre} = \mu KE_{post}$$

$$H_1 : \mu KE_{pre} \neq \mu KE_{post}$$

Keterangan :

$\mu KE_{pre}$  : mean atau rata-rata motivasi berprestasi olahraga pada hasil *pre-test* kelompok eksperimen dengan hasil *post-test* kelompok eksperimen.

$\mu KE_{post}$  : mean atau rata-rata motivasi berprestasi olahraga pada hasil *posttest* kelompok eksperimen dengan hasil *posttest* kelompok eksperimen.

Setelah diketahui uji distribusi residu data normal, maka uji *Paired Samples t Test* dapat dilakukan dan ditunjukkan pada Tabel 4.12.

Tabel 4.12  
Uji *Paired Samples t Test* Kelompok Eksperimen

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Post_K.SFBC - Pre_K.SFBC	77,913	39,073	5,761	66,310	89,516	13,524	45	,000

Dari Tabel 4.6 hasil uji  $t_{hit} = 13,524$  dan  $t_{Tabel} = 2,015$ . Hasil analisis uji t diperoleh taraf Sig (*2-tailed*) diperoleh harga  $p = 0,000 < 0,05$ , artinya  $H_0$  ditolak. (Sufren &Yonathan, 2013,hlm.135) Hasil pengujian statistik terbukti bahwa Konseling singkat berbasis solusi (SFBC) meningkatkan motivasi berprestasi olahraga. Peningkatan skor mean motivasi berprestasi olahraga pada kelompok eksperimen adalah 77,913 (skor mean *pretest* 2,98 atau 253,39 di kategori sedang meningkat menjadi skor mean *posttest* 3,89 atau 331,30 di kategori kuat). Konseling singkat berbasis solusi sebagai bentuk konseling yang sesuai untuk digunakan dalam bidang olahraga. Setelah konseling singkat berbasis solusi terbukti secara empiris sebagai model konseling yang tepat diterapkan dalam

pembinaan prestasi olahraga. Langkah selanjutnya akan membuktikan bahwa konseling singkat berbasis solusi efektif pada semua cabang olahraga beregu. Uji hipotesis melalui statistik *Paired Samples t Test* dapat kita lihat pada Tabel 4.12.

Hipotesis statistika:

$$H_0 : \mu_{KEbasket} = \mu_{KEvoli} = \mu_{KEcricket} = \mu_{KEsoftball}$$

$$H_1 : \mu_{KEbasket} \neq \mu_{KEvoli} \neq \mu_{KEcricket} \neq \mu_{KEsoftball}$$

Keterangan :

$\mu_{KEbasket}$  : mean atau rata-rata motivasi berprestasi olahraga pada hasil *posttest* kelompok eksperimen cabang olahraga basket (KEbasket),

$\mu_{KEvoli}$  : mean atau rata-rata motivasi berprestasi olahraga pada hasil *posttest* kelompok eksperimen cabang olahraga voli (KEvoli),

$\mu_{KEcricket}$  : mean atau rata-rata motivasi berprestasi olahraga pada hasil *posttest* kelompok eksperimen cabang olahraga *cricket* (KEcricket),

$\mu_{KEsoftball}$  : mean atau rata-rata motivasi berprestasi olahraga pada hasil *posttest* kelompok eksperimen cabang olahraga *softball* (KEsoftball).

Tabel 4.13  
Hasil Uji *Paired Samples Test* Cabang Olahraga

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PostBasket - PreBasket	74,000	30,159	8,060	56,587	91,413	9,181	13	,000
Pair 2	PostVoli - PreVoli	71,750	53,401	18,880	27,106	116,394	3,800	7	,007
Pair 3	PostCricket - PreCricket	87,667	16,549	4,777	77,152	98,182	18,350	11	,000
Pair 4	PostSoftball - PreSoftball	76,833	54,129	15,626	42,441	111,225	4,917	11	,000

Hasil analisis uji t pada Tabel 4.13 diperoleh taraf Sig (*2-tailed*) 0,000 dimana diperoleh harga  $p = 0,000 < 0,05$ , artinya  $H_0$  ditolak. Hasil pengujian statistik terbukti bahwa Konseling singkat berbasis solusi (SFBC) meningkatkan motivasi berprestasi olahraga yang sesuai untuk digunakan dalam cabang olahraga beregu. Rata-rata peningkatan yang diraih keempat cabang olahraga yaitu cabang olahraga bola basket 74,00; cabang olahraga bola voli 71,750; cabang olahraga cricket 87,667 dan cabang olahraga *softball* 76,833. Peningkatan setiap cabang olahraga dapat dijelaskan dari besar ke kecil berdasarkan lampiran 24, hlm. 339.

- (a) Cabang olahraga *cricket* meningkat 87,667 atau 35,78 % dimana skor mean *pretest* 2,87 (244,08 atau kategori sedang) meningkat menjadi skor mean *posttest* 3,90 (331,75 atau kategori kuat).
- (b) Cabang olahraga *softboll* meningkat 76,833 atau 31 % dimana skor mean *pretest* 2,83 (240,50 atau kategori sedang) meningkat menjadi skor mean *posttest* 3,73 (317,33 atau kategori kuat)
- (c) Cabang olahraga bola voli meningkat 71,750 atau 28,9 % dimana skor mean *pretest* 2,92 (248,25 atau kategori sedang) meningkat menjadi skor mean *posttest* 3,76 (320,00 atau kategori kuat).
- (d) Cabang olahraga bola basket meningkat 74,00 atau 26,87 % dimana skor mean *pretest* 3,24 (275,36 atau kategori sedang) meningkat menjadi skor mean *posttest* 4,11 (349,36 atau kategori kuat).

Konseling Singkat Berbasis Solusi (SFBC) sebagai salah satu penerapan konseling yang memiliki kecepatan dan ketepatan dalam membangun solusi untuk setiap masalah yang dihadapi konseli. Konseli dipandang sebagai pribadi sehat, memiliki keahlian, pribadi positif sesuai dengan karakteristik mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Kesehatan fisik dan psikologis sebagai bagian penting yang harus dimiliki mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga untuk menumbuhkan dorongan dan arahan yang tepat dalam meraih prestasi olahraga.

Konseling singkat berbasis solusi teruji secara statistik mampu meningkatkan motivasi berprestasi olahraga pada kelompok eksperimen. Aspek dalam motivasi berprestasi olahraga mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi SFBC (melalui N Gain lampiran 26, hlm. 341) serta dibutuhkan pengukuran untuk mengetahui kuat lemahnya pengaruh SFBC terhadap motivasi berprestasi olahraga (melalui *effect size* lampiran 28, hlm. 364). Penjabaran setiap aspek memberikan bukti bahwa konseling singkat berbasis solusi sebagai model konseling yang efektif diterapkan dalam pembinaan prestasi olahraga.

Tabel.4.14

N Gain setiap aspek, sub aspek dan indikator motivasi berprestasi olahraga pada Kelompok Eksperimen (*pre-posttest*)

Keterangan	N Gain	Kategori
Motivasi Berprestasi Olahraga	0,43	Sedang
<i>Mastery Goals</i>	0,42	Sedang
<i>Mastery Approach</i>	0,40	Sedang
Indikator.1.1.1.2	0,41	Sedang
Indikator.1.1.3	0,62	Sedang
<i>Mastery Avoidance</i>	0,48	Sedang
Indikator.1.2.1	0,57	Sedang
<i>Performance Goals</i>	0,23	Rendah
<i>Performance Approach</i>	0,39	Sedang
Indikator.2.1.2	0,45	Sedang
<i>Performance Avoidance</i>	0,19	Rendah

(N Gain Hake, 1998 perhitungan pada lampiran 26, hlm.341)

N Gain atau gain yang dinormalisasi dilakukan agar diketahui secara pasti peningkatan motivasi berprestasi olahraga disebabkan intervensi atau *treatment* konseling singkat berbasis solusi. Hasil konseling singkat berbasis solusi meningkatkan motivasi berprestasi olahraga dimana N Gain berada pada kategori sedang bila aspek, sub aspek dan indikator dalam motivasi berprestasi olahraga berada pada kategori sedang atau lemah. Akan tetapi N Gain berada pada kategori rendah bila aspek, sub aspek dan indikator dalam motivasi berprestasi olahraga berada pada kategori kuat. Penyebab menurunnya motivasi berprestasi olahraga dapat diselesaikan dengan solusi yang terbangun di konseling singkat berbasis solusi. Konseling singkat berbasis solusi terbukti efektif meningkatkan motivasi berprestasi olahraga pada kelompok eksperimen. Hasil pengukuran *effect size* dilakukan untuk mengukur kuat lemahnya intervensi konseling singkat berbasis solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga, *effect size* yang diperoleh 2,48 atau kategori sangat kuat. (lampiran 28, hlm. 364) Dari sini dapat disimpulkan bahwa konseling singkat berbasis solusi memiliki kekuatan dalam meningkatkan motivasi berprestasi pada kelompok eksperimen. Hasil N Gain pada kategori sedang dan *effect size* pada kategori sangat kuat membuktikan bahwa konseling singkat berbasis solusi sebagai model konseling yang efektif diterapkan pada pembinaan prestasi olahraga.

(2) Efektivitas Model Konseling Singkat Berbasis Solusi pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol

Konseling singkat berbasis solusi sebagai salah satu model konseling yang sesuai dengan pembinaan prestasi olahraga. Konseling yang menekankan perubahan positif dalam diri konseli memiliki kecepatan dan ketepatan dalam waktu dan fokus menemukan solusi. Untuk melihat hasil perbedaan perlakuan Konseling singkat berbasis solusi pada kelompok eksperimen (intervensi SFBC) dengan kelompok kontrol tanpa SFBC dengan uji statistika perbedaan intervensi yaitu *Independent Samples Test* melalui *SPSS for Windows 20*. *Independent Samples Test* adalah uji perbedaan diantara dua kelompok berjenis statistik parametrik untuk data yang berdistribusi normal dilanjutkan kelompok yang memiliki varians sama besar (Sufren &Yonathan, 2013 :112-117).

Hasil uji pra syarat normalitas dan uji homogenitas, analisis statistik *Independent Samples t Test*. (lampiran 25, hlm. 340) Uji normalitas *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan bahwa data berdistribusi normal karena Kolmogorov Smirnov Z menunjukkan 0,832 dan *Unstandardized Residual Asymp. Sig. (2 tailed)* menunjukkan nilai 0,494 lebih besar dari 0,05 dan Normal Parameters <sup>a,b</sup> Mean,0000000. Imam Ghozali (2005 : 115),Sufren &Yonathan (2013,hlm.68) Setelah distribusi data normal maka uji prasyarat selanjutnya adalah uji homogen varians. (Lampiran 23, hlm. 337) Uji homogenitas menggunakan Levene's untuk menguji asumsi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki variance yang sama. Pada hasil uji levene's ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi statistik tersebut lebih besar dari 0,05 ( $p = 0.211 > 0,05$ ) maka asumsi homogenitas variansi terpenuhi.

Uji statistika menggunakan uji *Independent Samples t Test* dalam menguji hipotesis statistika untuk mengetahui efektivitas konseling singkat berbasis solusi pada kelompok eksperimen vs kelompok kontrol, yaitu:

$$H_0 : \mu_{KE} = \mu_{KK}$$

$$H_1 : \mu_{KE} \neq \mu_{KK}$$

Keterangan :

$\mu_{KE}$  : mean atau rata-rata motivasi berprestasi olahraga pada hasil *post-test* kelompok eksperimen (KE)

$\mu_{KK}$  : mean atau rata-rata motivasi berprestasi olahraga pada hasil *post-test* kelompok kontrol (KK)

Tabel 4.15  
Deskripsi Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Group Statistics				
kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Post eksperimen	46	331,30	33,803	4,984
kontrol	39	281,18	42,659	6,831

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-Test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Post	Equal variances assumed	1,589	,211	6,042	83	,000	50,125	8,296	33,624	66,626
	Equal variances not assumed			5,928	71,997	,000	50,125	8,456	33,269	66,981

Sufren &Yonathan (2013, hlm. 12) melalui uji perbedaan *Independent samples test* pada Tabel 4.9 dapat diketahui bahwa  $H_0$  ditolak, uji perbedaan antara dua kelompok terbukti, terdapat perbedaan motivasi berprestasi yang signifikan antara kelompok eksperimen SFBC dengan kelompok kontrol non SFBC dimana  $t(83) = 6,042$ ;  $P < 0,05$ . Kelompok eksperimen ( $M= 3,90$  atau 331,30 atau kategori kuat;  $SD=33,803$ ) memiliki motivasi berprestasi olahraga lebih kuat daripada kelompok kontrol ( $M= 3,31$  atau 281,18 atau kategori sedang;  $SD= 42,659$ ).

Kelompok eksperimen memiliki motivasi berprestasi olahraga lebih kuat daripada kelompok kontrol. Intervensi konseling singkat berbasis solusi sebagai model konseling yang tepat bagi pembinaan prestasi olahraga. Orlick dalam Siuta C.R (2007:12) mengungkapkan model konseling berbasis solusi bersifat fleksibel dalam pelaksanaannya di *setting* olahraga. Konseling singkat berbasis solusi memiliki sisi praktis pemberian layanan sebab fleksibel dalam penggunaan panduan sehingga mengikuti jejak konseli (baik atlet dan non atlet). Perubahan melalui pengalaman bertanding akan membantu menghilangkan hambatan dan pandangan negatif dalam diri konseli untuk meraih target prestasi secara optimal.

Konseling singkat berbasis solusi teruji secara statistik mampu meningkatkan motivasi berprestasi olahraga (pada kelompok eksperimen vs kelompok kontrol). Aspek dalam motivasi berprestasi olahraga mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi SFBC (melalui N Gain lampiran 27, hlm.363) serta dibutuhkan pengukuran untuk mengetahui kuat lemahnya pengaruh SFBC terhadap motivasi berprestasi olahraga (melalui *effect size* lampiran 28, hlm. 395). Penjabaran setiap aspek memberikan bukti bahwa konseling singkat berbasis

solusi sebagai model konseling yang efektif diterapkan dalam pembinaan prestasi olahraga.

Tabel.4.16

N Gain setiap aspek, sub aspek dan indikator motivasi berprestasi olahraga pada Kelompok Eksperimen vs Kelompok Kontrol

Keterangan	N Gain	Kategori
Motivasi Berprestasi Olahraga	0,35	Sedang
<i>Mastery Goals</i>	0,39	Sedang
<i>Mastery Approach</i>	0,38	Sedang
Indikator.1.1.1.2	0,39	Sedang
Indikator.1.1.3	0,53	Sedang
<i>Mastery Avoidance</i>	0,40	Sedang
Indikator.1.2.1	0,49	Sedang
<i>Performance Goals</i>	0,31	Sedang
<i>Performance Approach</i>	0,45	Sedang
Indikator.2.1.2	0,33	Sedang
<i>Performance Avoidance</i>	0,25	Rendah

(N Gain Hake,1998 perhitungan pada lampiran 27, hlm.363 )

N Gain atau gain yang dinormalisasi dilakukan agar diketahui secara pasti peningkatan motivasi berprestasi olahraga disebabkan intervensi atau *treatment* konseling singkat berbasis solusi. Konseling singkat berbasis solusi terbukti efektif meningkatkan motivasi berprestasi olahraga pada kelompok eksperimen. Hasil konseling singkat berbasis solusi meningkatkan motivasi berprestasi dimana N Gain berada pada kategori sedang, penyebab menurunnya motivasi berprestasi olahraga dapat diselesaikan dengan solusi yang terbangun selama intervensi konseling singkat berbasis solusi. Hasil konseling singkat berbasis solusi meningkatkan motivasi berprestasi dimana N Gain berada pada kategori sedang bila aspek, sub aspek dan indikator dalam motivasi berprestasi olahraga berada pada kategori sedang atau lemah. Akan tetapi N Gain berada pada kategori rendah bila aspek, sub aspek dan indikator dalam motivasi berprestasi berada pada kategori kuat.

Konseling singkat berbasis solusi terbukti efektif meningkatkan motivasi berprestasi olahraga pada kelompok eksperimen. Hasil pengukuran *effect size* dilakukan untuk mengukur kuat lemahnya intervensi konseling singkat berbasis solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga, *effect size* yang diperoleh 1,30 atau kategori sangat kuat. (lampiran 28, hlm. 364) Dari sini dapat disimpulkan bahwa konseling singkat berbasis solusi memiliki kekuatan dalam

meningkatkan motivasi berprestasi pada kelompok eksperimen. Hasil N Gain pada kategori sedang dan *effect size* pada kategori sangat kuat membuktikan bahwa konseling singkat berbasis solusi sebagai model konseling yang efektif diterapkan pada pembinaan prestasi olahraga.

c. Pengaruh yang signifikan Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga

Pengaruh konseling singkat berbasis solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga. Uji statistika yang digunakan dalam mengukur pengaruh SFBC adalah anova satu jalur melalui *SPSS for Windows 20*. Uji prasyarat untuk menguji anova data harus berdistribusi normal dan homogen (Sufren &Yonathan (2013,hlm.114).

Perhitungan uji prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas. (lampiran 19, hlm.320) Uji normalitas *One-Sample Kolmogorov –Smirnov Test* menunjukkan bahwa data *pretest, posttest* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal karena Kolmogorov Smirnov Z menunjukkan 0,832 dan *Unstandardized Residual Asymp. Sig. (2 tailed)* menunjukkan nilai 0,494 lebih besar dari 0,05 (*Pre\_Posttest* kelompok eksperimen SFBC dan kelompok kontrol); 1,013 (*Pretest* kelompok eksperimen SFBC dan kelompok kontrol) dan *Unstandardized Residual Asymp. Sig. (2 tailed)* menunjukkan nilai 0,257 lebih besar dari 0,05; 0,481 (*Posttest* kelompok eksperimen SFBC dan kelompok kontrol) dan *Unstandardized Residual Asymp. Sig. (2 tailed)* menunjukkan nilai 0,975 lebih besar dari 0,05. Normal Parameters <sup>a,b</sup> Mean,0000000. Imam Ghozali (2005 : 115), Sufren &Yonathan (2013,hlm.68). (lampiran 22, hlm. 335)

Uji homogenitas menggunakan Levene's untuk menguji asumsi anova bahwa setiap group (kategori variabel independent memiliki variance yang sama). Uji levene's ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi statistik tersebut lebih besar dari 0,05 ( $p = 0.211 > 0,05$ ) maka asumsi homogenitas variansi terpenuhi. (lampiran 23, hlm. 337) Perhitungan Anova satu jalur untuk mengetahui pengaruh konseling singkat berbasis solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga, aspek, sub aspek dan indikator motivasi berprestasi olahraga pada Tabel 4.17.

Uji statistika menggunakan uji anova satu jalur (*one way anova*) dalam menguji hipotesis penelitian untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (konseling singkat berbasis solusi) terhadap variabel terikat (motivasi berprestasi olahraga).

Tabel 4.17  
Uji Anova Pengaruh Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap Motivasi Berprestasi Olahraga (Aspek, Sub aspek dan Indikator)

ANOVA						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SportAchievementMotivation	Between Groups	52844,736	1	52844,736	36,342	,000
	Within Groups	120691,570	83	1454,115		
	Total	173536,306	84			
MasteryGoals	Between Groups	16227,720	1	16227,720	41,492	,000
	Within Groups	32461,692	83	391,105		
	Total	48689,412	84			
PerformanceGoals	Between Groups	10432,246	1	10432,246	23,490	,000
	Within Groups	36861,166	83	444,110		
	Total	47293,412	84			
MasteryApproach	Between Groups	6908,367	1	6908,367	33,006	,000
	Within Groups	17372,410	83	209,306		
	Total	24280,776	84			
MasteryAvoidance	Between Groups	1959,964	1	1959,964	39,985	,000
	Within Groups	4068,459	83	49,018		
	Total	6028,424	84			
PerformanceApproach	Between Groups	1642,898	1	1642,898	47,126	,000
	Within Groups	2893,525	83	34,862		
	Total	4536,424	84			
PerformanceAvoidance	Between Groups	3795,260	1	3795,260	13,422	,000
	Within Groups	23469,634	83	282,767		
	Total	27264,894	84			
Inspired.1.1.1.2	Between Groups	16,144	1	16,144	5,657	,020
	Within Groups	236,844	83	2,854		
	Total	252,988	84			
Enjoyment.1.1.3	Between Groups	431,321	1	431,321	68,385	,000
	Within Groups	523,503	83	6,307		
	Total	954,824	84			
avoidancefearoffailure.1.2.1	Between Groups	900,155	1	900,155	51,185	,000
	Within Groups	1459,657	83	17,586		
	Total	2359,812	84			
moderate.2.1.2	Between Groups	35,693	1	35,693	14,588	,000
	Within Groups	203,083	83	2,447		
	Total	238,776	84			

Uji pengaruh SFBC terhadap motivasi berprestasi olahraga memiliki harga  $F_{hitung(1,83)} 36,342 > F_{Tabel} 3,955$  dimana probabilitas =  $0,000 < 0,05$ . Hal ini berarti hipotesis statistik ( $H_0$ ) ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh antara konseling singkat berbasis solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga. Model konseling secara empiris terbukti memberikan pengaruh terhadap setiap indikator, sub aspek, aspek pada motivasi berprestasi olahraga. Model konseling singkat berbasis solusi terbukti secara empiris memberikan pengaruh pada indikator motivasi berprestasi olahraga yang berada pada kategori lemah yaitu menikmati aktivitas atau *enjoyment*, hal ini terlihat dari besarnya hasil uji anova satu jalur  $F(1,83) = 68,385$  (lihat Tabel.4.12) dan Skor mean indikator menikmati aktivitas atau *enjoyment* kelompok

eksperimen 3,99 (15,96 atau kategori kuat) lebih besar daripada kelompok kontrol 2,86 (11,44 atau kategori sedang). Lampiran 29, hlm.369

Pengaruh Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga terbukti pada setiap aspek, sub aspek dan indikator, selanjutnya Uji F dilakukan untuk mengetahui pengaruh Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap motivasi berprestasi berdasarkan kelompok dan cabang olahraga. Hipotesis statistika, sebagai berikut:

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2 = \dots = \mu_8$$

$$H_1 : \mu_1 \neq \mu_2 \neq \dots \neq \mu_8$$

Keterangan :

$\mu_1$  : mean atau rata-rata kelompok eksperimen cabang olahraga basket,

$\mu_2$  : mean atau rata-rata kelompok eksperimen cabang olahraga voli,

$\mu_3$  : mean atau rata-rata kelompok eksperimen cabang olahraga *cricket*,

$\mu_4$  : mean atau rata-rata kelompok eksperimen cabang olahraga *softball*,

$\mu_5$ : mean atau rata-rata kelompok kontrol cabang olahraga basket,

$\mu_6$  : mean atau rata-rata kelompok kontrol cabang olahraga voli,

$\mu_7$  : mean atau rata-rata kelompok kontrol cabang olahraga *cricket*,

$\mu_8$  : mean atau rata-rata kelompok kontrol cabang olahraga *softball*,

Tabel 4.18  
Deskripsi Statistika

KELOMPOK	KETERANGAN					
Eksperimen	<i>Pretest</i>	Kategori	<i>Posttest</i>	Kategori	Peningkatan Mean	%
basket $\mu_1$	275,36	Sedang	349,36	Kuat	74	26,87
voli $\mu_2$	248,25	Sedang	320	Kuat	71,75	28,9
Criket $\mu_3$	244,08	Sedang	331,42	Kuat	87,34	35,78
Softball $\mu_4$	242,17	Sedang	317,33	Kuat	75,16	31
Total	253,83	Sedang	331,22	Kuat	77,39	30,49
KELOMPOK	KETERANGAN					
Kontrol	<i>Pretest</i>	Kategori	<i>Posttest</i>	Kategori	Peningkatan Mean	%
Basket $\mu_5$	269,58	Sedang	296,42	Kuat	26,84	9,95
Voli $\mu_6$	237,27	Sedang	249,36	Sedang	12,09	5,09
Criket $\mu_7$	239,3	Sedang	293,2	Kuat	53,9	22,52

KELOMPOK	KETERANGAN					
	Softball $\mu_8$	283	Sedang	289	Sedang	6
Total	254,77	Sedang	281,18	Sedang	26,41	10,37

(lampiran 31, hlm.374)

Uji pengaruh SFBC terhadap motivasi berprestasi olahraga berdasarkan cabang olahraga (lampiran 31, hlm. 374) memiliki harga  $F_{hitung(3,83)} 14,150 > F_{Tabel} 2,714$  dimana probabilitas =  $0,000 < 0,05$ . Hal ini berarti hipotesis statistik ( $H_0$ ) ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh antara konseling singkat berbasis solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga berdasarkan cabang olahraga. Bila diperhatikan dari beda mean atau rata-rata Tabel 4.13 maka pengaruh terbesar pada kelompok eksperimen cabang olahraga *cricket* ( $\mu_3$ ) dan mean terendah didapatkan oleh kelompok kontrol *softball* ( $\mu_8$ ).

- d. Interaksi pengaruh yang signifikan antara Konseling Singkat Berbasis Solusi (*Solution-Focused Brief Counseling/SFBC*) terhadap motivasi berprestasi olahraga ditinjau dari kategori motivasi berprestasi olahraga, tingkat pencapaian prestasi, cabang olahraga.

Pengaruh konseling singkat berbasis solusi terhadap motivasi berprestasi ditinjau dari kategori motivasi dan tingkat prestasi. Uji statistika yang digunakan dalam mengukur pengaruh SFBC ditinjau dari kategori motivasi dan tingkat prestasi adalah anova dua jalur melalui *SPSS for Windows 20*. Uji anova syarat data harus berdistribusi normal dan homogen (Sufren&Yonathan (2013,hlm.114). Uji normalitas dan uji homogenitas terpenuhi maka langkah selanjutnya adalah menghitung uji anova untuk mengetahui pengaruh konseling singkat berbasis solusi terhadap motivasi berprestasi ditinjau dari kategori motivasi dan tingkat prestasi yang diraih konseli. Uji anova empat jalur dapat kita lihat lampiran 32, hlm. 376.

Uji statistika menggunakan uji anova empat jalur (*four way anova*) dalam menguji hipotesis penelitian untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (konseling singkat berbasis solusi) terhadap variabel terikat (motivasi berprestasi olahraga).

$$H_{0k} : \mu_1 = \mu_2 = \dots = \mu_k$$

$$H_{1k} : \mu_1 \neq \mu_2 \neq \dots \neq \mu_k$$

Keterangan :

$H_0$  : Tidak ada pengaruh variabel bebas (konseling singkat berbasis solusi) terhadap variabel terikat (motivasi berprestasi olahraga) ditinjau dari kategori motivasi berprestasi olahraga, tingkat pencapaian prestasi, cabang olahraga.

$H_1$  : Ada pengaruh variabel bebas (konseling singkat berbasis solusi) terhadap variabel terikat (motivasi berprestasi olahraga) ditinjau dari kategori motivasi berprestasi olahraga, tingkat pencapaian prestasi, cabang olahraga.

Dari lampiran 32 kita ketahui bahwa tidak ada interaksi pengaruh antara konseling singkat berbasis solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga ditinjau dari kategori motivasi, tingkat pencapaian prestasi dan cabang olahraga memberikan hasil probabilitas  $=0,262 > 0,05$ . Hal ini berarti hipotesis statistik ( $H_0$ ) diterima,  $H_1$  ditolak. Kesimpulan dari uji statistik *anova* yaitu tidak terdapat interaksi pengaruh antara konseling singkat berbasis solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga ditinjau dari kategori motivasi, tingkat prestasi dan cabang olahraga didominasi oleh kategori motivasi sebagai efek utama yang signifikan. Kategori motivasi berprestasi olahraga sebagai efek utama secara empiris ditunjukkan pada Tabel 4.19

Tabel 4.19  
*Test of Between-Subjects Effects*

Pairwise Comparisons

Dependent Variable: SportAchievementMotivation

(I) Kategori Motivasi	(J) Kategori Motivasi	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. <sup>d</sup>	95% Confidence Interval for Difference <sup>d</sup>	
					Lower Bound	Upper Bound
lemah	sedang	-84,854 <sup>a,b,c</sup>	17,323	,000	-119,632	-50,076
	kuat	-145,375 <sup>a,b,c</sup>	17,295	,000	-180,096	-110,654
	sangat kuat	-198,929 <sup>a,b,c</sup>	17,948	,000	-234,960	-162,897
sedang	lemah	84,854 <sup>a,b,c</sup>	17,323	,000	50,076	119,632
	kuat	-60,521 <sup>a,b,c</sup>	5,026	,000	-70,611	-50,431
	sangat kuat	-114,074 <sup>a,b,c</sup>	6,947	,000	-128,021	-100,128
kuat	lemah	145,375 <sup>a,b,c</sup>	17,295	,000	110,654	180,096
	sedang	60,521 <sup>a,b,c</sup>	5,026	,000	50,431	70,611
	sangat kuat	-53,554 <sup>a,b,c</sup>	6,876	,000	-67,358	-39,749
sangat kuat	lemah	198,929 <sup>a,b,c</sup>	17,948	,000	162,897	234,960
	sedang	114,074 <sup>a,b,c</sup>	6,947	,000	100,128	128,021
	kuat	53,554 <sup>a,b,c</sup>	6,876	,000	39,749	67,358

Based on estimated marginal means

## 2. Pembahasan

Temuan penelitian berupa hasil evaluasi pelaksanaan intervensi konseling dan evaluasi produk konseling yaitu model Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga. Efektivitas yang teruji secara empiris membuktikan bahwa model Konseling Singkat Berbasis Solusi sebagai model konseling tepat bila diterapkan pada pembinaan prestasi olahraga beregu. Perubahan pandangan positif yang terjadi dalam diri konseli terbukti melalui hasil evaluasi pelaksanaan konseling dan uji analisis statistika.

Dosil, Joaquín (2006, hlm. 90) di Bab 5 *Assessment, Evaluation and Counseling in Sport* mensyaratkan bahwa efektivitas intervensi konseling di olahraga melalui hasil dari instrumen yang dapat diadalkan dan berlaku (memenuhi uji validitas dan reliabilitas). Beberapa hal yang menjadi pertimbangan di saat sebelum dan sesudah intervensi konseling dilakukan untuk melihat efektivitas sebuah intervensi konseling di olahraga, dikutip sebagai berikut :

*Optimal intervention effectiveness is best assured when five conditions are compatible: (1) the athlete's personal needs are ascertained, (2) situational factors and environmental conditions are considered, (3) the tools used to measure individual needs, limitations and psychological constructs are reliable and valid, (4) the style used to deliver services is compatible with the athlete's needs and with the environment in which service is provided, and (5) personal characteristics and communication style of the service provider are compatible with the athlete's expectations.(p.90)*

Efektivitas intervensi konseling di olahraga terukur secara optimal bila memiliki kemampuan bergerak dan bekerja dengan keserasian atau kesesuaian (kompatibel, dalam <http://kbbi.web.id/> Kamus Besar Bahasa Indonesia) dengan 5 kondisi. Kelima kondisi inilah yang dijadikan tolak ukur untuk melihat optimalisasi efektivitas model konseling singkat berbasis solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga pada pembinaan prestasi olahraga beregu di penelitian ini, sebagai berikut: (1) kebutuhan pribadi mahasiswa-atlet dan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga yaitu kebutuhan untuk meraih prestasi; (2) lingkungan kompetitif yaitu lingkungan bertanding dan berlatih tanding pada pembinaan prestasi olahraga; (3) instrumen motivasi berprestasi olahraga telah teruji validitas dan reliabilitasnya; (4) model konseling yang di

berikan pertimbangan program latihan dalam pembinaan prestasi olahraga baik sebelum, saat latihan/ bertanding dan sesudah bertanding; (5) karakteristik konselor olahraga dalam penelitian ini dilakukan oleh fasilitator yang membuka komunikasi positif untuk meraih prestasi, membuka pandangan positif dalam diri konseli.

Hasil temuan penelitian dalam efektivitas analisis proses setiap sesi konseling singkat berbasis solusi secara umum dapat berjalan sesuai dengan model dan panduan pelaksanaan konseling singkat berbasis solusi. Analisis proses keberhasilan setiap sesi konseling berdasarkan evaluasi setiap sesi berupa *Scaling*, eksplorasi temuan pengecualian, target prestasi, instrumen motivasi berprestasi olahraga. Setelah mengikuti sesi konseling beberapa anggota kelompok menceritakan kebahagiaan dan persiapan mereka menghadapi pertandingan di masa depan. Efektivitas proses konseling singkat berbasis solusi terlihat dari setiap anggota kelompok memahami deskripsi diri tentang motivasi berprestasi olahraga.

Efektivitas model konseling singkat berbasis solusi pada indikator tugas dengan dampak positif yaitu terinspirasi, terlihat dari anggota kelompok yang memiliki atlet idola. Anggota kelompok menceritakan atlet idola yang menginspirasi mereka dalam berolahraga dan meraih prestasi olahraga. Atlet idola memiliki kelebihan dari prestasi, teknik dan strategi meraih kesuksesan dalam bertanding. Pengalaman atlet idola dalam meraih prestasi, tangisan kekecewaan ketika atlet idola yang mengalami kekalahan dan gagal memberikan kebanggaan pada negara mampu membangkitkan dorongan dan arahan untuk meraih prestasi.

Efektivitas model konseling singkat berbasis solusi pada indikator menikmati aktivitas (*enjoyment*). Motivasi berprestasi olahraga sebagai dorongan dan arahan untuk meraih prestasi. Anggota kelompok dalam proses konseling menikmati aktivitas dalam pembinaan prestasi olahraga serta mengikuti proses konseling dari awal sampai akhir. Penelitian PKC.Van de Pol, M.Kavussanu & C.Ring (2012) dan T. Jaakkola, N. Ntoumanis, & J. Liukkonen (2016) bahwa hasil penelitian mengungkapkan bahwa iklim motivasi menekankan usaha, pengembangan pribadi dan perbaikan, dan pencapaian tujuan menguasai tugas sebagai unsur-unsur yang significant menikmati aktivitas (*enjoyment*). Keseimbangan dalam diri dan

lingkungan untuk menciptakan lingkungan berlatih dalam suasana yang menyenangkan. Keterbatasan sarana prasarana dalam melakukan aktivitas pembinaan prestasi olahraga tetap diikuti dalam suasana yang menyenangkan. Interaksi antar anggota kelompok dimana setiap sesi latihan diisi kerjasama dan menyamakan target prestasi dengan saling bercerita, menjaga komunikasi dengan teman, melakukan pemanasan (*warming up*) dengan benar, bercanda disela-sela latihan serta membangun suasana kekeluargaan membuat aktivitas berlatih menjadi menyenangkan serta dapat dinikmati (*enjoyment*).

Efektivitas model konseling singkat berbasis solusi pada indikator menghindari diri dari ketakutan kegagalan. Ketakutan kegagalan sebagai kondisi yang sering muncul sebelum bertanding. Anggota kelompok setelah mengikuti konseling menyadari dan melakukan beberapa hal untuk menghindari ketakutan kegagalan seperti berdoa, percaya diri, sebelum pertandingan dimulai harus bersikap dan berpikir positif untuk kemenangan, menanamkan motivasi dalam diri, mengatur mental yang baik. Forster, Jens (2001) menjelaskan bahwa teori berfokus (Higgins, 1997) motivasi atau dorongan dan arahan dalam diri untuk mendekati kesuksesan lebih baik dilakukan diawal pertandingan dibandingkan motivasi untuk menghindari ketakutan kegagalan, sebab menghindari ketakutan kegagalan akan menurunkan harapan atlet untuk meraih kemenangan dalam bertanding. Pandangan positif yang terjaga lebih dibutuhkan untuk menghilangkan dan merubah pandangan negatif.

Salah satu cara untuk menghindari ketakutan kegagalan adalah melalui latihan visualisasi kemenangan di saat pembinaan prestasi olahraga. Undiyaundeye, Florence & Ukwai, U Godwin. (2015) "*Counseling Approaches and Sports Issues in Athletics*" menjelaskan memvisualisasikan keberhasilan menyelesaikan tindakan tertentu dalam kegiatan olahraga, akan memberikan kepercayaan atlet untuk menyelesaikan manuver dalam latihan serta mempersiapkan tubuh atlet untuk manuver dipertandingan sebenarnya. Kebahagiaan dalam meraih kesuksesan harus mendominasi mahasiswa atlet daripada ketakutan kegagalan, hal ini untuk menjaga tetap adanya motivasi berprestasi dalam diri atlet.

Efektivitas model konseling singkat berbasis solusi pada indikator mengambil resiko dalam tingkat sedang atau *moderate*. Proses konseling membuka pemahaman anggota kelompok untuk mengedepankan strategi dalam meraih kemenangan secara sportif. Anggota kelompok memahami dengan baik bahwa dorongan dan arahan untuk mencapai prestasi harus sesuai diantara kemampuan dan peluang meraih kemenangan. Elliot J.A, Mouryama Kou, Yamagata S (2011) bahwa pendekatan tujuan penampilan (berusaha berbuat lebih baik daripada yang lain), dan penghindaran tujuan penampilan (berusaha menghindari melakukan lebih buruk daripada yang lain) melalui pilihan resiko sedang atau moderat. Senada dengan penelitian tersebut Darnon, C et.al (2007) "*Performance-Approach and Performance Avoidance Goals: When Uncertainty Makes a Difference*" bahwa memanipulasi pendekatan tujuan penampilan lebih baik daripada memanipulasi penghindaran tujuan penampilan (keinginan untuk menghindari melakukan lebih buruk daripada orang lain). Penghindaran tujuan penampilan (keinginan untuk menghindari melakukan lebih buruk daripada orang lain) terbukti memiliki efek yang merugikan secara konsisten pada penampilan tetapi efek dari tujuan pendekatan penampilan (berusaha untuk mengalahkan orang lain) lebih kompleks. Dari sinilah pendekatan tujuan penampilan melalui indikator mengambil resiko dalam tingkat sedang atau *moderate* lebih diutamakan diberikan intervensi konseling dibandingkan dengan indikator lain dalam aspek tujuan penampilan. Informasinya tentang lawan bertanding sebagai informasi yang penting diketahui untuk merencanakan strategi dalam bertanding. Setiap pilihan dalam menghadapi lawan maka anggota kelompok mengetahui resiko yang dihadapi.

Setelah efektivitas model konseling dianalisis berdasarkan indikator, maka penjelasan selanjutnya pelaksanaan proses konseling untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga dijabarkan menurut aspek motivasi berprestasi. Kedua aspek motivasi berprestasi yaitu dorongan dan arahan untuk mencapai prestasi yang terdiri atas tujuan penguasaan (*mastery goals*) dan tujuan penampilan (*performance goals*). Konseling singkat berbasis solusi secara efektif dalam setiap proses konseling mengedepankan pandangan positif dari diri anggota kelompok. Proses konseling yang memberi kebebasan anggota kelompok dalam

menentukan dorongan untuk mendekati atau menghindari pilihan meraih keberhasilan dan kegagalan. Anggota kelompok semakin menyadari kekuatan dan kelebihan yang dimiliki diri untuk dimaksimalkan di setiap latihan pembinaan prestasi olahraga.

Analisis efektivitas pelaksanaan model konseling pada indikator, aspek motivasi berprestasi olahraga dapat disimpulkan bahwa konseling singkat berbasis solusi secara efektif meningkatkan motivasi berprestasi olahraga. Model konseling ini sesuai dengan pembinaan prestasi olahraga sebab mengedepankan solusi dan target masa depan yaitu meraih prestasi serta terbuka dan dapat berkolaborasi dengan pelaksanaan pembinaan prestasi olahraga.

Hasil temuan penelitian evaluasi pelaksanaan konseling memiliki hasil yang sama yaitu teruji secara empiris melalui uji statistika bahwa model konseling singkat berbasis solusi efektif mampu meningkatkan motivasi berprestasi olahraga. Setelah hasil data penelitian pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memenuhi uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas, maka hasil uji statistika dirangkum dalam Tabel 4.20.

Tabel 4.20  
Rangkuman Uji Statistika Efektivitas Model Konseling

Keterangan	Kelompok Eksperimen <i>Pretest Vs Posttest</i>	K.Eksperimen Vs K. Kontrol
Uji <i>t test</i>	$P < 0,05$ ( $H_0$ ditolak )  Probabilitas uji <i>Paired samples t test</i> $< 0,05$ dimana mean <i>posttest</i> setelah intervensi SFBC di kelompok eksperimen $>$ mean <i>pretest</i> sebelum SFBC	$P < 0,05$ ( $H_0$ ditolak )  Probabilitas uji <i>Independent t samples test</i> $< 0,05$ dimana mean kelompok eksperimen intervensi SFBC $>$ mean kelompok kontrol
N Gain	0,43 (sedang)	0,35 (sedang)
<i>Effect Size</i>	2,48 (sangat kuat)	1,30 (sangat kuat)

Konsistensi (ketetapan dan kemantapan (dalam bertindak) dalam <http://badanbahasa.kemdikbud.go.id/kbbi>) hasil uji statistika pada Tabel 4.20 menunjukkan konsisten bahwa meningkatnya motivasi berprestasi olahraga disebabkan pemberian intervensi konseling singkat berbasis solusi di pembinaan prestasi olahraga. Pada kelompok eksperimen uji efektivitas telah dilakukan pada cabang olahraga beregu yang menjadi sampel penelitian dan didapati hasil bahwa efektivitas model Konseling Singkat Berbasis Solusi terbukti meningkatkan

motivasi berprestasi olahraga pada 4 cabang olahraga beregu yaitu bola basket, bola voli, *cricket* serta *softball*. Peningkatan motivasi berprestasi olahraga akibat model konseling singkat berbasis solusi berada pada kategori sedang hasil normalisasi Gain (N Gain). Hal ini terlihat dari kategori motivasi berprestasi olahraga pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Jawa Tengah sebelum diberikan intervensi konseling berada pada kategori sedang mengalami peningkatan pada kategori kuat setelah diberikan intervensi konseling, kondisi ini berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak mengalami perubahan yaitu berada tetap di kategori sedang. Kekuatan (*effect size*) perubahan yang diberikan oleh model konseling singkat berbasis solusi menunjukkan bahwa konseling singkat berbasis solusi sangat kuat diberlakukan di pembinaan prestasi olahraga khususnya melihat dorongan dan arahan dalam diri konseli untuk memenuhi target berprestasi.

Dari hasil temuan dan pembahasan di atas maka efektivitas sebuah intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi secara optimal telah dilakukan. Optimalisasi pengujian efektivitas ini dilakukan pada proses pelaksanaan setiap sesi konseling dan produk konseling yaitu meningkatnya motivasi berprestasi olahraga. Hasil penelitian ini adalah konseling singkat berbasis solusi terbukti efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga di pembinaan prestasi olahraga beregu. Hasil ini sejalan dengan kesimpulan Gutkind, MS (2004, hlm.87) dan McCormick, Alister (2014) Konseling Singkat Berbasis Solusi berhasil diterapkan pada konseling kelompok serta pada olahraga beregu.

Temuan data dalam penelitian ini selanjutnya akan diuji dengan uji anova atau uji pengaruh. Uji yang dilakukan untuk mengetahui efek atau pengaruh variabel bebas (konseling singkat berbasis solusi) terhadap variabel terikat (motivasi berprestasi olahraga. (Budiono, 2004, hlm.183) Pendapat yang lain mengungkapkan bahwa uji perbedaan dua rata-rata (uji t) sebagai penyederhanaan dari uji anova, sebaliknya uji anova (uji F) sebagai perluasan dari uji *t test*. (Kennedy & Bush, 1985 dalam Furqon, 2009, hlm.198)

Sebelum uji anova dilakukan maka uji pra syarat telah dilakukan dan didapati hasil bahwa data penelitian memenuhi uji prasyarat analisis data. (lampiran 22, hlm. 337 dan 23, hlm.339) Hasil yang didapatkan dari deskripsi data statistik pada

penelitian ini telah memenuhi karakteristik parameter yaitu tidak bias, konsisten dan efisien. (Furqon,2009, hlm.159-161) Hasil penafsiran karakteristik parameter dijelaskan pada Tabel 4.21.

Tabel 4.21  
Kesimpulan Karakteristik Parameter

Karakteristik	n ( <i>Random Sampling</i> )	n ( <i>Random Assigment</i> )	Keterangan
1. Tidak bias	Mean = 308,26	Mean=308,26	Memenuhi Sebab nilai mean sama (308,26)
2. Konsisten	Variansi Sampel 0,217 (Homogen)	Varians sampel 0, 806 (homogen)	Memenuhi Sebab homogen dan nilai varians sampel $0,217 < 0,806$
3. Efisien	<i>Standar error of estimate</i> 0,4658 (akar kuadrat variansi sampel)	<i>Standar error of estimate</i> 0,8977 (akar kuadrat variansi sampel)	Memenuhi $0,4658 < 0,8977$

(Lampiran 29 dan 30, perhitungan berdasarkan Furqon,2009)

Dari Tabel 4.17 mensyaratkan bahwa data hasil penelitian memenuhi karakteristik statistik parametrik yaitu tidak bias, konsisten dan efektif, sehingga untuk pengujian uji hipotesis akan menghasilkan penarikan kesimpulan statistik yang sama. Harga probabilitas dalam uji anova di pengujian *random sampling* (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) yaitu  $0,000 < 0,05$ , dimana  $F(1,83) = 36,342$ . Hal ini berarti hipotesis statistik ( $H_0$ ) ditolak dan  $H_1$  diterima. Harga probabilitas dalam uji anova di pengujian *random assigment* (cabang olahraga) yaitu  $0,000 < 0,05$ , dimana  $F(3,81) = 2,714$ . Hal ini berarti hipotesis statistik ( $H_0$ ) ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh antara konseling singkat berbasis solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga.

Model konseling singkat berbasis solusi terbukti secara empiris mempengaruhi motivasi berprestasi olahraga pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga di cabang olahraga beregu. Cabang olahraga beregu pada kelompok eksperimen *cricket* sebagai kelompok yang memiliki peningkatan mean atau rata-rata tertinggi dan kelompok kontrol *softball* memiliki peningkatan mean atau rata-rata terendah. Kelompok eksperimen pada cabang olahraga *cricket* sebagai salah satu wakil Jawa Tengah yang mengikuti PraPON sehingga

intervensi konseling efektif dilakukan dalam persiapan di pembinaan prestasi olahraga. Namun, cabang olahraga *softball* sebagai kelompok kontrol maka cabang olahraga *softball* dengan peminat terbatas lebih membutuhkan peran konselor pada awal persiapan pemilihan pembinaan prestasi olahraga yang diminati sesuai dengan minat dan bakat mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

Alasan utama yang menyebabkan Konseling Singkat Berbasis Solusi sesuai untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga menurut Simon, Joel K (2010) yaitu orientasi non-patologis dimana model konseling tidak menganggap konseli sebagai individu yang sakit dari sinilah model konseling mempengaruhi konseli untuk tetap menganggap dirinya sebagai pribadi yang sehat. Model konseling mempengaruhi konseli untuk berfikir masa depan yaitu meraih prestasi olahraga. Proses dalam Konseling Singkat Berbasis Solusi memberikan kesempatan pada diri konseli untuk membangun solusi sesuai dengan harapan yang ada dalam dirinya serta menganggap masalah sebagai masa lalu yang dibatasi dan tidak perlu diungkit-ungkit. Model konseling yang mempengaruhi konseli untuk mengartikan apa yang menjadi pilihan atau tujuan dalam hidup baik itu pilihan untuk mendekati kesuksesan dan menjauhi kegagalan sesuai dengan kompetensi dalam diri dan kompetensi normatif yang berlaku di olahraga. Model konseling yang mempengaruhi konseli untuk mengenal diri dengan baik serta mengenal kekuatan dan kelebihan yang dimiliki untuk meraih kesuksesan serta memaksimalkan sumber daya diri untuk meraih target prestasi yang telah direncanakan.

Tidak adanya interaksi pengaruh diantara kategori motivasi, tingkat pencapaian prestasi dan cabang olahraga dalam intervensi konseling singkat berbasis solusi disebabkan kategori motivasi lebih memberikan efek utama dibandingkan tingkat pencapaian prestasi, cabang olahraga serta jenis kelamin. Tidak adanya interaksi pengaruh ini membuktikan bahwa variabel bebas lain hanya menjadi variabel atribut sehingga motivasi berprestasi olahraga hanya dipengaruhi oleh model konseling singkat berbasis solusi dan efek utama model konseling terlihat dari kategori motivasi berprestasi. *Attribute variable is a variable where we do not alter the variable during the study. It can also be the independent variable, but it has limitations.* (Kaur SP, 2013, hlm 37) Variabel

bebas kedua selain Konseling Singkat Berbasis Solusi adalah kategori motivasi berprestasi olahraga, tingkat pencapaian prestasi, cabang olahraga, jenis kelamin, tetapi tidak dimanipulasi secara eksperimental, namun dimasukkan dalam desain penelitian untuk dijadikan variabel atribut, sehingga dapat dilihat interaksinya dengan variabel aktif dalam mempengaruhi variabel terikat.

Tingkat pencapaian prestasi ditempatkan sebagai pendukung interaksi antar anggota kelompok untuk saling berbagi pengalaman bertanding serta untuk mengukur pencapaian prestasi setelah konseli mengikuti Konseling Singkat Berbasis Solusi. Dari sinilah terbukti bahwa pelaksanaan intervensi konseling singkat berbasis solusi dalam *setting* konseling kelompok menunjukkan berbagi pengalaman bertanding antara tingkat prestasi baik itu dalam skala nasional, propinsi, lokal dan belum berprestasi menempatkan konseli pada situasi dan intervensi sama pada semua konseli tanpa membedakan tingkat pencapaian prestasi sebab pembinaan prestasi olahraga diberikan kepada olahraga beregu.

Hasil temuan penelitian di atas menginformasikan bahwa intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi dalam meningkatkan motivasi berprestasi olahraga akan memberikan efek utama bila ditinjau dari kategori motivasi yaitu kategori sangat kuat, kuat, sedang, lemah, sangat lemah. (lihat Tabel 4.13) Pengaruh Konseling Singkat Berbasis Solusi memiliki hasil maksimal ketika melihat efek utama diantara kategori motivasi sangat kuat (378,44) dengan kategori motivasi lemah (179,511) yaitu *mean defferential* atau perbedaan rata-rata (198,929).

Pengujian anova terbukti ada pengaruh Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga ditinjau dari kategori motivasi berprestasi olahraga, tingkat pencapaian prestasi, cabang olahraga dan jenis kelamin pada lampiran 32, hlm. 378. Hal ini membuktikan bahwa Konseling Singkat Berbasis Solusi tepat diterapkan untuk konseli dalam pembinaan prestasi olahraga sebab dalam penelitian ini dasar penentuan kelompok berdasarkan kelompok yang diberikan intervensi konseling singkat berbasis solusi (kelompok eksperimen) dan kelompok tanpa intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi (kelompok kontrol). Variabel yang melekat dalam diri konseli seperti kategori motivasi berprestasi olahraga, tingkat pencapaian prestasi, cabang olahraga dan jenis kelamin bukan

menjadi dasar dalam pembagian kelompok dalam penelitian, namun sebagai variabel atribut yang tidak dimanipulasi dalam intervensi konseling singkat berbasis solusi sebab melekat dalam diri konseli.

#### E. Keunggulan dan Keterbatasan Penelitian

Penelitian pengaruh konseling singkat berbasis solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga sebagai model konseling yang efektif dilakukan pada pembinaan prestasi olahraga. Beberapa keunggulan dalam penelitian ini.

1. Pemilihan dasar teori motivasi berprestasi yang sesuai dengan bidang olahraga yaitu motivasi berprestasi Elliot (1999) dalam Sarah.J. Stevenson (2011), teori yang masih terbatas digunakan dalam penelitian olahraga dan pendidikan.
2. Penelitian membuktikan secara empiris bahwa model konseling singkat berbasis solusi sebagai model konseling yang sesuai dan dapat berkolaborasi dengan pembinaan prestasi olahraga.
3. Intervensi konseling singkat berbasis solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga adalah penelitian pertama yang dilaksanakan pada *setting* pembinaan prestasi olahraga di Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jawa Tengah.
4. Penelitian ini membuktikan bahwa konselor olahraga dibutuhkan untuk mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga secara umum serta pendampingan mahasiswa atlet secara khusus. Hal ini telah sesuai dengan Depdiknas 2008 tentang Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal.
5. Penelitian mengambil populasi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Jawa Tengah yaitu UTP Surakarta, UNS Surakarta dan Unnes Semarang sehingga memenuhi syarat uji statistika parametrik serta kesimpulan dalam penelitian teruji secara empiris.
6. Pengujian statistika sesuai dengan pra syarat analisis dan analisis statistik sehingga penarikan kesimpulan sesuai dengan uji hipotesis yang telah direncanakan.

7. Pengujian validitas dan reliabilitas dilakukan sebanyak 3 kali yaitu pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga, mahasiswa atlet, dan mahasiswa non atlet, sehingga didapatkan hasil uji validitas dan reliabilitas yang konsisten dengan skor reliabilitas tinggi 0,9.
8. Studi pendahuluan yang dilakukan di Jawa Tengah sebagai populasi penelitian mendapatkan gambaran tentang motivasi berprestasi olahraga di Jawa Tengah dengan membuktikan prediktor motivasi berprestasi sesuai dengan aspek serta teruji memiliki hubungan melalui pengujian statistik. (lihat lampiran 14, hlm, 298 dan lampiran 15, hlm. 304)
9. Peningkatan motivasi berprestasi olahraga terbukti secara empiris sebagai akibat dari konseling singkat berbasis solusi bukan akibat variabel yang lain (lampiran 28, hlm. 364), hal ini terbukti dari pengujian statistik melalui uji *t test*, *N Gain* dan *effect size*.
10. Pengaruh konseling singkat berbasis solusi terbukti secara empiris meningkatkan motivasi berprestasi olahraga yang secara spesifik dibuktikan secara terperinci pada aspek, sub aspek dan indikator motivasi berprestasi. (lampiran 29, hlm. 369)

Setelah keunggulan penelitian pengaruh konseling singkat berbasis solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga, maka keterbatasan penelitian di lapangan penting untuk menjadi bahan refleksi bagi peneliti.

1. Pelaksanaan penelitian model konseling singkat berbasis solusi terbatas pada pembinaan cabang olahraga beregu (Bola Basket, Bola Voli, Softball, Cricket) sehingga perlu adanya pengujian lanjutan pada pembinaan cabang olahraga beregu lain dan pembinaan prestasi cabang olahraga individu atau perorangan.
2. Pelaksanaan penelitian konseling singkat berbasis solusi diadakan terbatas di jenjang Perguruan Tinggi, sehingga pembinaan atlet di usia dini yang juga membutuhkan konselor olahraga perlu dilakukan pengkajian di masa mendatang.
3. Intervensi atau *treatment* konseling diberikan pada kelompok eksperimen sehingga perlu adanya pengujian lanjutan dan perbandingan hasil pada

kelompok kontrol bila diberi intervensi atau *treatment* dengan konseling yang berbeda dengan kelompok eksperimen.

4. Hasil analisis data statistik berlaku untuk taraf signifikansi 5 % sesuai dengan pemilihan sampel berdasar Proporsi atau Tabel Isaac and Michael 5 %, sehingga dibutuhkan pengujian lanjutan pada taraf signifikansi 1 % dengan pemilihan sampel berdasarkan proporsi 1 %.
5. Pelaksanaan konseling singkat berbasis solusi terbatas untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga sehingga dibutuhkan pengujian lanjutan untuk membantu mengurangi kecemasan bertanding, stres serta variabel yang mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga.
6. Peneliti sebagai fasilitator dan evaluator pada proses intervensi konseling disebabkan jarangya keberadaan konselor pendidikan yang memiliki spesialisasi sebagai konselor olahraga atau konselor atlet di Perguruan Tinggi. Pentingnya keberadaan dan keterlibatan konselor atau praktisi Bimbingan Konseling yang berkecimpung dalam bidang olahraga untuk membantu memenuhi kebutuhan konselor olahraga diharapkan akan segera teratasi di masa depan agar menghasilkan layanan bimbingan dan konseling secara optimal serta penelitian yang lebih baik.

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Pada Bab V berisi pemaparan tentang kesimpulan dari hasil penelitian, implikasi dan rekomendasi.

#### A. Kesimpulan

Simpulan penelitian yang berjudul Pengaruh Konseling Singkat Berbasis Solusi (*Solution Focused Brief Counseling*) terhadap Motivasi Berprestasi Olahraga, dijabarkan sebagai berikut:

1. Motivasi berprestasi olahraga pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Jawa Tengah berada pada kategori sedang. Kategori sedang pada motivasi berprestasi olahraga ini menggambarkan kurangnya dorongan dan arahan individu untuk memenuhi kebutuhan berprestasi melalui tugas, belajar, berlatih dalam memperbaiki kompetensi diri (tujuan penguasaan) dan mencapai kompetensi normatif (tujuan penampilan) di suasana kompetisi olahraga. Indikator penyebab menurunnya motivasi berprestasi olahraga yaitu
  - (a) indikator tugas dengan dampak positif (*terinspirasi/ inspired*) pada kategori lemah artinya individu belum memiliki dorongan dan arahan dalam diri untuk mengambil inspirasi atau contoh positif dari atlet, pelatih atau orang lain yang menjadi idola dalam bidang olahraga agar individu berubah dari pandangan negatif ke pandangan positif (sebatas individu memiliki atlet, pelatih dan orang yang menjadi idola).
  - (b) Indikator menikmati aktivitas atau *enjoyment* berada pada kategori lemah artinya menggambarkan diri individu yang belum mengikuti aktivitas berlatih di pembinaan prestasi olahraga dengan menyeimbangkan dorongan dan arahan diri bersama lingkungan untuk menciptakan suasana berlatih olahraga yang menyenangkan.
  - (c) Indikator menghindari ketakutan gagal pada kategori sedang artinya individu kurang memiliki dorongan dan arahan dalam diri untuk menghindari ketakutan terhadap obyek yang sebenarnya tidak ada (*irasional*).

- (d) Indikator mengambil resiko dalam tingkat sedang atau moderat berada pada kategori sedang artinya individu kurang memiliki dorongan dan arahan di luar diri dalam memilih resiko pengambilan keputusan yang seimbang dengan kekuatan atau kelebihan yang dimiliki dalam meraih tujuan berprestasi olahraga.
2. Profil motivasi berprestasi olahraga mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Jawa Tengah memperlihatkan perbedaan skor mean (rata-rata) yang diraih responden studi pendahuluan berdasarkan tingkat pencapaian prestasi dibandingkan jenis kelamin dan cabang olahraga. Tingkat pencapaian prestasi sebagai pengalaman masa lalu yang positif dalam memenangkan pertandingan dibutuhkan dalam proses intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi dalam *setting* kelompok untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga.
  3. Model konseling singkat berbasis solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga berisi landasan filosofis, asumsi dasar, kompetensi konselor, prosedur konseling, evaluasi yang telah tervalidasi pakar dan memiliki keeratan kesepakatan (*Strenght of Agreement*) pada kategori baik (*Good*) yaitu 0,643.
  4. Efektivitas Model Konseling Singkat Berbasis Solusi terbukti secara empiris untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga di Jawa Tengah. Model konseling singkat berbasis solusi sebagai model yang sesuai bagi pembinaan prestasi di semua cabang olahraga beregu. Efektivitas Model Konseling Singkat Berbasis Solusi teruji secara empiris, sebagai berikut:
    - (a) Peningkatan indikator penyebab menurunnya motivasi berprestasi olahraga setelah pelaksanaan motivasi berprestasi olahraga.
    - (b) Terdapat perbedaan mean motivasi berprestasi olahraga pada kelompok eksperimen (kelompok intervensi model Konseling Singkat Berbasis Solusi) dan kelompok kontrol. Peningkatan mean motivasi berprestasi olahraga pada kelompok eksperimen sebesar 30,49 % lebih besar daripada kelompok kontrol dengan peningkatan 10,37 %.

- (c) Pengaruh konseling singkat berbasis solusi terbukti meningkatkan motivasi berprestasi olahraga pada aspek, sub aspek serta indikator motivasi berprestasi olahraga.
- (d) Tidak terdapat interaksi pengaruh konseling singkat berbasis solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga ditinjau dari kategori motivasi berprestasi olahraga, tingkat pencapaian prestasi dan cabang olahraga.

## B. Implikasi

Kesimpulan di atas dapat dijabarkan dalam beberapa implikasi yang sesuai dengan hasil penelitian. Implikasi penelitian, antara lain:

1. Aspek-aspek yang mempengaruhi menurunnya motivasi berprestasi olahraga dalam pembinaan prestasi olah raga teridentifikasi dari indikator tugas dengan dampak positif (*terinspirasi/ inspired*); indikator menikmati aktivitas atau *enjoyment*; indikator menghindari ketakutan gagal; indikator mengambil resiko dalam tingkat sedang atau moderat. Upaya yang dilakukan melalui pengembangan model konseling singkat berbasis solusi agar mahasiswa termotivasi meraih tujuan berprestasi olahraga.
2. Profil motivasi berprestasi olahraga di Jawa Tengah berdasarkan tingkat pencapaian prestasi, jenis kelamin dan cabang olahraga. Dari profil awal motivasi berprestasi olahraga bagi pelatih dapat merumuskan program pembinaan prestasi olahraga yang sesuai karakteristik konseli (mahasiswa atlet dan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga).
3. Menemukan model Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga. Upaya menerapkan model konseling sesuai dengan program pembinaan prestasi olahraga secara berkelanjutan serta membangun hubungan kolaboratif di antara konselor olahraga dengan pelatih pembinaan prestasi olahraga. Mahasiswa dapat mengikuti program pembinaan olahraga dan layanan konseling secara rutin sehingga terjadi keseimbangan diantara latihan fisik dan latihan mental/psikologis.
4. Membuktikan efektivitas model Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga secara empiris melalui: (a) Perbedaan peningkatan skor motivasi berprestasi olahraga pada kelompok eksperimen dengan intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi lebih besar daripada

kelompok kontrol tanpa intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi. Model konseling yang tepat diberikan pada pembinaan prestasi olahraga memiliki satu pandangan untuk berfokus meraih masa depan, berpikir positif dalam meraih kesuksesan berprestasi olahraga. (b) Pengaruh yang signifikan intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga. Pengaruh model konseling singkat berbasis solusi mampu membuka kekuatan dan kelebihan dalam diri yang dimiliki mahasiswa atlet dan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga di pembinaan prestasi olahraga beregu. (c) Tidak adanya interaksi pengaruh Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga ditinjau dari kategori motivasi, tingkat pencapaian prestasi dan cabang olahraga. Model Konseling Singkat Berbasis Solusi memiliki fokus untuk membangun solusi dan konsistensi mengarah pada kategori motivasi berprestasi olahraga sebagai efek utama. Tingkat pencapaian prestasi, cabang olahraga, jenis kelamin sebagai karakteristik yang melekat dalam diri konseli tidak dimanipulasi dalam intervensi konseling terutama pada penentuan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

### C. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, keterbatasan dan kesimpulan maka rekomendasi ditujukan kepada peneliti lanjutan, lembaga bimbingan dan konseling khususnya konselor olahraga dan pelatih.

#### 1. Bagi Pengembangan Teori

Hasil temuan penelitian memberikan tambahan acuan dan referensi yang berhubungan dengan motivasi berprestasi dan intervensi konseling olahraga. Referensi keilmuan yang dimaksud adalah kerangka model dan panduan Konseling Singkat Berbasis Solusi sebagai intervensi konseling olahraga dalam *setting* pembinaan prestasi olahraga untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga. Referensi yang berhubungan dengan teori dalam mengoptimalkan efektivitas konseling olahraga, teori motivasi berprestasi olahraga sesuai dengan pendidikan dan aktivitas fisik (Elliot 1999) dapat

menjadi pertimbangan tepat untuk bidang kajian konselor pendidikan berspesialisasi konselor olahraga.

2. Bagi Konselor Olahraga di Lembaga Bimbingan dan Konseling

Hasil temuan penelitian memberikan dasar dan informasi bagi konselor pendidikan berspesialisasi konselor olahraga. Konselor harus memiliki ketrampilan untuk berkolaborasi dengan pelatih dan pihak yang terhubung dengan atlet seperti orang tua, teman setim, psikolog olahraga di klub, dokter berdasarkan program pembinaan prestasi olahraga. Model Konseling Singkat Berbasis Solusi sebagai salah satu intervensi konseling olahraga yang diterapkan di pembinaan prestasi olahraga selain intervensi konseling lain dengan mempertimbangkan optimalisasi 5 kondisi dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling sesuai Depdiknas 2008 tentang Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal dan UU Sistem Keolahragaan Nasional serta program pembinaan prestasi olahraga.

3. Bagi Jurusan Psikologi Bimbingan dan Konseling

Hasil temuan penelitian memberikan pertimbangan pentingnya kompetensi tambahan dalam kompetensi lulusan di Jurusan Psikologi Bimbingan dan Konseling. Kebutuhan akan peran konselor pendidikan berspesialisasi konselor olahraga untuk membantu siswa/ mahasiswa atlet berprestasi di bidang olahraga serta akademik. Peran konselor pendidikan berspesialisasi konselor olahraga dalam membantu atlet menyeimbangkan prestasi olahraga dengan kebutuhan akademik serta kebutuhan pendampingan dari usia dini sampai pencapaian top skor prestasi, persiapan karir serta berbagai hal lain di pendidikan formal.

4. Bagi Pelatih, Pembina dan Dosen di Pembinaan Prestasi Olahraga Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Hasil temuan penelitian memberikan pertimbangan bagi pelatih tentang perlunya latihan mental dan kolaborasi bersama dengan konselor pendidikan untuk merencanakan program pembinaan prestasi olahraga. Layanan Bimbingan dan Konseling dalam bidang olahraga di pendidikan formal.

Kerjasama antara pelatih dan konselor olahraga untuk merencanakan program latihan mental di pembinaan prestasi olahraga, diharapkan menjadi solusi untuk membantu mengatasi berbagai permasalahan mental dalam usaha untuk meraih prestasi olahraga.

5. Bagi mahasiswa alet di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Hasil temuan penelitian memberikan pertimbangan bagi mahasiswa atlet untuk mulai terbuka dan bersedia secara sukarela mengikuti latihan mental sebagai bentuk kolaborasi program pembinaan prestasi olahraga dan layanan bimbingan dan konseling. Pentingnya kehadiran konselor pendidikan berspesialisasi konselor olahraga untuk membantu mengatasi permasalahan dalam menemukan solusi secara kontinyu dan berkelanjutan sesuai kebutuhan berprestasi di pendidikan formal sesuai program pembinaan prestasi olahraga.
6. Bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lanjutan
  - a. Penelitian untuk mengetahui efektivitas model intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi pada *setting* cabang olahraga individu atau perseorangan sebagai intervensi konseling yang diterapkan pada pembinaan prestasi olahraga.
  - b. Penelitian intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi pada taraf signifikansi 1% atau tingkat kepercayaan 99% sehingga menghasilkan penelitian yang terbukti secara empiris memiliki tingkat kepercayaan semakin baik 99 %.
  - c. Penelitian pada variabel terikat lain di luar motivasi berprestasi olahraga seperti kecemasan bertanding, stres, percaya diri dan variabel lain yang mendukung pencapaian prestasi olahraga secara optimal.
  - d. Penelitian yang mengadopsi konseling umum di *setting* konseling olahraga. Penelitian untuk membuktikan intervensi model konseling mana yang paling efektif dan efisien diterapkan dalam pembinaan prestasi olahraga sesuai dengan optimalisasi pengukuran efektivitas intervensi konseling olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahman. (1998). *Bimbingan Perkembangan: Model Bimbingan dan Konseling di SD (Studi Kearah Penemuan Model Bimbingan pada Beberapa SD di Jawa Barat)*. Disertasi Doktor PPS IKIP. IKIP Bandung: (tidak diterbitkan)
- Albadi Sinulingga. (2012). *Pengaruh Olahraga Kompetitif terhadap Motif Berprestasi (Studi Komparatif antara Siswa Atlet dan Non Atlet)*. Disertasi: Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung. (Tidak diterbitkan)
- Alosi, M. (2007). The Evolution of the Social Functions of Sports & the Advent of ExtremeSports. Chicago: Sports Function. *Master's Professional Project Background Research Paper* [www.pointbmovie.com/Learn\\_files/SportsFunction\\_Alosi.pdf](http://www.pointbmovie.com/Learn_files/SportsFunction_Alosi.pdf) (Diakses: 16 Februari 2013)
- Altman DG. (1991). *Practical Statistics for Medical Research*. London: Chapman and Hall. <https://www.medcalc.org/manual/kappa.php> (Diakses: 4 Januari 2014)
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, Structure, and Student Motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), p. 261–271 *American Psychological Assosiation*. [www.unco.edu/cebs/psychology/kevinpugh/.../ames92.pdf](http://www.unco.edu/cebs/psychology/kevinpugh/.../ames92.pdf) (Diakses: 12 Maret 2014)
- Arora S. (2015). *Achievement Motivation And Resilience Among Student Athletes*. Dissertation: Delhi University India <https://tamucc-ir.tdl.org/tamucc-ir/bitstream/handle/1969.6/665/Saumya%20Arora%20Dissertation.pdf?sequence=1> (Diakses: 12 maret 2016)
- Athanas, EH. (2007). Fear of Failure, Experience, and Division as Predictors of State Anxiety in Usfa Epee Fencers. *Electronic Theses & Dissertations*. Paper 73 Georgia Southern University <http://digitalcommons.georgiasouthern.edu/etd>. (Diakses: 4 Januari 2014)
- Atkinson, J. W. (1964). *An Introduction to Motivation*. Princeton, NJ: Van Nostrand
- Bale. (2003). *Sports Geography 2nd ed*. London: Routledge
- Barron, K., & Harackiewicz, J. M. (2001). Achievement goals and optimal motivation: Testing multiple goal models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 706-722 <https://www.researchgate.net/.../11963176> (Diakses, 17 April 2014)

- B.D Wiyono. (2015). Keefektifan Solution-Focused Brief Group Counseling Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Konseling Indonesia* Vol. 1 No. 1, Oktober 2015. hlm. 36 – 46 <http://ejournal.unikama.ac.id> (Diakses, 6 Februari 2016)
- Bell, Robert J & Thompson, Charles L. (2007). Solution-Focused Guided Imagery for a Golfer Experiencing the Yips: A Case Study. *Athletic Insight* p.55 <http://www.athleticinsight.com/Vol9Iss1/GolfImagery.htm> (Diakses: 16 Oktober 2012)
- Berg, I.K., & Miller, S. D. (1992). *Working with The Problem Drinker: A Solution-Oriented Approach*. New York: Norton.
- Bester, Garfield. (2014). An Analysis of Motivational Approaches in Sport with Specific Reference to Training and Competition: A South-African Perspective. *Journal of Psychology*, 5(1): 55-63 (2014) ISSN 0976 4224 [www.krepublishers.com/.../JP-5-1-055-14-110-Bester-G-Tx\[6\]](http://www.krepublishers.com/.../JP-5-1-055-14-110-Bester-G-Tx[6]) (Diakses: 14 Maret 2016)
- Biggs, Herbert C & Flett, Ross A. (2005). Rehabilitation Professionals and Solution-Focused Brief Therapy. In *Proceedings Inaugural Australian Counselling and Supervision Conference*. <http://eprints.qut.edu.au> (Diakses, 30 Agustus 2015)
- Blundo, G R, Bolton, W.K & Hall, C.J . (2014). Hope: Research and Theory in Relation to Solution-Focused Practice and Training. *IJSF* Vol 2, No 2 (2014) <http://www.ijfsp.com/index.php/ijfsp/article/view/24> (Diakses, 12 Februari 2016)
- Bompa, Tudor, O. (1999). *Periodization Training for Sports*. USA: Human Kinestetik
- Borg, W.R & Gall, M.D. (2003). *Education Research: an Introduction*. London: Log
- Brophy, J. (2005). Goal Theorists Should Move on From Performance Goals. *Educational Psychologist*, Volume 40, Issue 3, 2005 DOI:10.1207/s15326985ep4003\_3 pages 167-176 [http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1207/s15326985ep4003\\_3](http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1207/s15326985ep4003_3) (Diakses: 16 Februari 2016)
- Broughton, E. (2001). Counseling and support services for college student athletes. Paper presented at *the Annual Conference of the American College Personnel Association, Boston, MA*. ERIC Document Reproduction Service No.ED449460/ [files.eric.ed.gov/fulltext/ED449460.pdf/](http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED449460.pdf/) (Diakses :16 Juli 2015)
- Budiyono. (2004). *Statistika untuk Penelitian*. Surakarta :UNSPress

- Burr, V. (1995). *An Introduction to Social Constructionism*. London: Routledge.
- Burns, Kidge. (2005). *Focus on Solutions a Health Professional's Guide*. London: Whurr Publishers
- Carl J. Dunst, Deborah W. Hamby, & Carol M. Trivette. (2004). Guidelines for Calculating Effect Sizes for Practice-Based Research Syntheses Volume 3, Number 1 November 2004, p.1-14 *Centerscope* www.courseweb.unt.edu /gknezek/.../centerscopevol3no1.pdf. (Diakses: 4 Januari 2014)
- Ciuffardi, G et.al. (2013). Solution-Focused Brief Therapy in Combination With Fantasy and Creative Language in Working With Children: A Brief Report. *International Journal of Solution-Focused Practices* 2013, Vol. 1, No. 1, 44-51 DOI: <http://dx.doi.org/10.14335/ijfsp.v1i1.14> ISSN 2001-5453 (Print) ISSN 2001-6980 (Online) (Diakses: 4 Januari 2014)
- Clason, D. L., & Dormody, T. J. (1994) Analyzing Data Measured by Individual Likert-Type Items. *Journal of Agricultural Education*, 35(4), p.31- 35. www. pubs.aged.tamu.edu/jae/pdf/vol35/35-04-31.pdf (Diakses: 4 Januari 2014)
- Conroy, E.D & Elliot, A.J. (2004). Fear of Failure and Achievement Goals in Sport: Addressing The Issue of The Chicken and The Egg, *Journal Anxiety, Stress, and Coping*, September 2004, Vol. 17, No. 3, p. 271-/285. Brunner Routledge Taylor & Francis Health Science. www.psych.rochester.edu (Diakses: 15 April 2012)
- Corey, Gerald. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole
- Creswell, J.C. (2012). *Education Research, Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. 4th edition. Boston: Pearson
- Curry et.al. (1997). Role of Hope in Academic and Sport Achievement. *Journal of Personality and Social Psychology* 1997 (Vol.73 No.6, 1257-1267) www.hopesurvey.org (Diakses, 15 April 2012)
- Darnon, C et.al. (2007). Performance-Approach and Performance Avoidance Goals: When Uncertainty Makes a Difference. May 25, 2007 0146167207301022v *Psychology, Sosial* 7 doi: 10.1177/0146167207301022 <http://psp.sagepub.com/content/early/2007/05/08/0146167207301022> (Diakses: 16 Februari 2016)
- Davis, S.F and Becker, A.H. (1995). Noman Triplett and The Dawning of Sport Psychology. *The Sport Psychologist*, 1995, 9, 366-375, Human Kinetics Publishers, Inc. www.humankinetics.com (Diakses, 15 April 2012)

- De Jong P & Berg, I.K. (2008). *Interviewing for Solutions* (3rd ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole
- Depdiknas. (2008). *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling Dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta: Depdiknas
- de Shazer, et.al. 1986 “*Brief Therapy: Focused Solution Development.*” *Family Process*; 25 (2): 207-222 <http://www.ingentaconnect.com/content/sfct/inter/2010/00000002/00000002/art00005>(Diakses: 15 April 2012)
- de Shazer, S. (1988).*Clues: Investigating Solutions in Brief Therapy*. New York: W. W. Norton
- de Shazer, S. (1991).*Putting Difference to Work*. New York: W. W. Norton
- de Shazer, S. & Berg, I. K. (1997). ‘What works?’: Remarks on research aspects of solution focused brief therapy. *Journal of Family Therapy*, 19, 121–124 [solutions-centre.org/pdf/1467-6427.00043.pdf](http://solutions-centre.org/pdf/1467-6427.00043.pdf) (Diakses: 15 April 2012)
- Dewar,A.J & M.Kavussanu. (2012). Achievement Goals and Emotions in Team Sport Athletes,p.1-16. *Sport, Exercise and Performance Psychology Advance online publication*. DOI: 10.1037/a0028692 <https://www.researchgate.net/publication/258360602> (Diakses: 5 April 2014)
- Dosil, Joaquin.(2006). *The Sport Psychologist’s Handbook: a Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*. England : Wiley
- Dryden,W & Feltham, C.(1992). *Brief Counselling: A Practical Guide for Beginning Practitioners*. Buckingham: Open University Press
- Dweck, C.S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*,41, 1040-1048. <http://webcache.googleusercontent.com/> (Diakses: 12 Maret 2014)
- E.Koeswara. (1986). *Motivasi (Teori dan Penelitiannya)*. Bandung: Angkasa
- Elliot, A. J., & Harackiewicz, J. M. (1996). Approach and avoidance achievement goals and intrinsic motivation: A mediational analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 968-980. <https://www.researchgate.net/publication/263916494> (Diakses: 15 April 2012)
- Elliot, A.J & Church, M. A. (1997). A Hierarchical Model of Approach And Avoidance Achievement Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72,p.218- 232 [www.communicationcache.com](http://www.communicationcache.com) (Diakses: 15 April 2012)

- Elliot, A.J & McGregor, H.A. (1999). Test anxiety and the hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.76, 628-644 [t.personality-project.org/revelle/syllabi/.../psp764628.pdf](http://t.personality-project.org/revelle/syllabi/.../psp764628.pdf) (Diakses: 15 April 2012)
- Elliot, A. J. & McGregor, H. A. (2001). A 2 x 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), 501-519, DOI: 10.1037/10022-3514.80.3.501 [www.psych.rochester.edu](http://www.psych.rochester.edu) (Diakses: 4 Maret 2013)
- Elliot, A.J & Dweck.S. Carol. (2005). *Handbook of Competence and Motivation / foreword by Martin V.* New York : The Guilford Press
- Elliot, A. J. (2006). The Hierarchical Model of Approach–Avoidance Motivation. *Journal Motivation and Emotion Springer*, 30, 111–116. [link.springer.com/content/pdf/10.../s11031-006-9028-7.pdf](http://link.springer.com/content/pdf/10.../s11031-006-9028-7.pdf) (Diakses: 15 April 2012)
- Elliot, A.J. (2008). *Handbook of Approach and Avoidance Motivation*. New York: Psychology PressTaylor & Francis Group
- Elliot, Connie & Linda,Metcalf. (2009). *The Art of Solution Focused Therapy*. USA: Springer
- Elliot J.A, Mouryama Kou & Yamagata S. (2011). Separation of Performance-Approach and Performance-Avoidance Achievement Goals: A Broader Analysis. *Journal of Educational Psychology*, v103 n1 p238-256 Feb 2011 ISSN-0022-0663 <http://eric.ed.gov/?id=EJ933610>
- Engle, M.(2014). *Seven Steps to Effective Library Research*. <http://guides.library.cornell.edu/sevensteps>. (Diakses: 5 April 2014)
- ER Lai. (2011). Motivation: A literature review - Pearson. *Research Report* <http://www.pearsonassessments.com/research>. (Diakses: 5 April 2014)
- Flowers, R. (2007). Psychologist-Sport Psychologist Liaison Between Counseling and Psychological Services and Intercollegiate Athletics. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2007, 1, 223-246 [journals.humankinetics.com/AcuCustom/Sitename/Documents/.../10680.pdf](http://journals.humankinetics.com/AcuCustom/Sitename/Documents/.../10680.pdf) (Diakses: 14 Maret 2014)
- Forster,Jens. (2001). Success/Failure Feedback, Expectancies, and Approach/Avoidance Motivation: How Regulatory Focus Moderates Classic Relations. *Journal of Experimental Social Psychology*, Vol 37(3), May 2001, 253-260. <http://dx.doi.org/10.1006/jesp.2000.1455> (Diakses: 16 Februari 2016)
- Furqon. (2009). *Statistika Terapan untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta

- Gershon Tenenbaum & Robert C. Eklund, eds. (2007). *Handbook of Sport Psychology, Third Edition*. New Jersey: Wiley
- Gould, D & Peak, S. (1995). Sport Psychology: The Griffith Era, 1920-1940, *The Sport Psychologist*, 1995, 9, 391-405, Human Kinetics Publishers, Inc. [www.humankinetics.com/acucustom/sitename/.../8297.pdf](http://www.humankinetics.com/acucustom/sitename/.../8297.pdf) (Diakses, 15 Maret 2014)
- Gregory, Robert J. (2007). *Psychological Testing: History, Principles, and Applications*. Fifth Edition. New York: Pearson International Edition.
- Gratton, C & Jones, I. (2004). *Research Methods for Sport Studies*. USA: Routledge
- Gutkind, MS. (2004). Using Solution-Focused Brief Counseling to Provide Injury Support. *The Sport Psychologist*, 2004, 18, 75-88 Human Kinetics Publishers, Inc. [journals.humankinetics.com/AcuCustom/Sitename/.../2907.pdf](http://journals.humankinetics.com/AcuCustom/Sitename/.../2907.pdf) (Diakses: 15 Februari 2015)
- Hake R.R. (1998). Interactive-Engagement versus Traditional Methods: A Six-Thousand-Student Survey of Mechanics Test Data For Introductory Physics Courses *Am. J. Phys.* 66, 64 (1998); doi: 10.1119/1.18809 <http://dx.doi.org/10.1119/1.18809> [http://ajp.aapt.org/most\\_downloaded](http://ajp.aapt.org/most_downloaded) (Diakses: 4 Januari 2014)
- \_\_\_\_\_. (2007). Relationship of Individual Student Normalized Learning Gains in Mechanics with Gender, High-School Physics, and Pretest Scores on Mathematics and Spatial Visualization. *J. Phys.* <http://www.physics.indiana.edu/~hake> (Diakses: 4 Januari 2014)
- Hall, Calvin S., & Lindzey, Garder. (1985). *Introduction to Theories of Personality*. New Jersey: John Wiley and Sons
- Harry N. Boone, Jr. and Deborah A. Boone. (2012). Analyzing Likert Data, *The Journal of Extension*, <http://www.joe.org/joe/2012april/tt2.php> April 2012 // Volume 50 // Number 2 // Tools of the Trade // 2TOT2 (Diakses: 4 Januari 2014)
- Harsono. (2014). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Bandung: CV Irawan
- Henden, John (2010). *Preventing Suicide: The Solution Focused Approach*. USA: Wiley
- Heppner PP, Wampold BE & Kivlighan DM. (2008). *Research Design In Counseling Third Edition*. USA: Thomson Brooks/Cole

- Hinkle, J. Scott. (1994). Integration Sport Psychology and Sports Counseling: Developmental Programming, Education, and Research. *Journal of Sport Behavior* 17.1 (Mar 1, 1994), p.52 [search.proquest.com/openview/efd353f3ec3bf51ffc51042dc2974c68](http://search.proquest.com/openview/efd353f3ec3bf51ffc51042dc2974c68) (Diakses: 16 Oktober 2012)
- \_\_\_\_\_. (1996). Sports Counseling: Helping Student-Athletes. *ERIC Digest*. (ED3795321994-04-00, p.1-6) [www.ericdigests.org/1996-1/sports.htm](http://www.ericdigests.org/1996-1/sports.htm) (Diakses: 16 Oktober 2012)
- Hoigaard, R, & Johansen, B. (2004). The Solution-Focused Approach in Sport Psychology TSP Volume 18, Issue 2, June 2004, *Human Kinestetik Journal*. USA. Retrieved from : <http://journals.humankinetics.com/tsp-back-issues/tspvolume18issue2june/thesolutionfocusedapproachinsportpsychology> (Diakses: 16 Oktober 2012)
- Horn, Thelma. (2008). *Advances in Sport Psychology*. USA: Human Kinestics
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Garcia L.L et.al. (2012). The Strength of the Relation Between Performance-Approach and Performance-Avoidance Goal Orientations: Theoretical, Methodological, and Instructional Implications, *Educational Psychologist*, 47:4, 281-301 ISSN: 0046-1520 print / 1532-6985 online DOI: 10.1080/00461520.2012.722515 [mindsets-and-motivation-lab.commons.yale-nus.edu.sg](http://mindsets-and-motivation-lab.commons.yale-nus.edu.sg) (Diakses: 16 Februari 2016)
- Gershon, Tenenbaum & Robert C. Eklund. (2007). *Handbook of sport psychology*. 3rd ed. USA: Wiley
- Gould, D & Peak, S. (1995). Sport Psychology: The Griffith Era, 1920-1940, The Sport Psychologist, 1995, 9, 391-405, *Human Kinetics Publishers, Inc.* [www.humankinetics.com/acucustom/sitename/.../8297.pdf](http://www.humankinetics.com/acucustom/sitename/.../8297.pdf) (Diakses, 15 Maret 2014)
- Gunarsa, Singgih D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia (<https://books.google.co.id/> diakses, 2 September 2016)
- Imam Ghozali. (2005). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : Gramedia
- Jarvis, Matt. (2006). *Sport Psychology: a Student's Handbook*. New York: Routledge
- Jones, et.al. (2009). Solution-Focused Brief Counseling: Guidelines, Considerations, And Implications For School Psychologists, *The California School Psychologist*, 2009, Vol. 14, p111-122. <http://www.caspsurveys.org/NEW/pdfs/journal09.pdf> (Diakses: 14 Desember 2013)

- Kavussanu, Maria, Morris, Rebecca L. & Ring, Christopher. (2009). The effects of achievement goals on performance, enjoyment, and practice of a novel motor task, *Journal of Sports Sciences*, 27:12, 1281 — 1292 DOI: 10.1080/02640410903229287 <https://www.researchgate.net/publication/26794059> (Diakses: 3 Maret 2016)
- Kaur, SP. (2013). Variabel in Research. *IJRRMS* Vol 3(4) [www.ijrrms.com/.../2013/...sep2013/IJRRMS%20Vol.3%20\(4\)](http://www.ijrrms.com/.../2013/...sep2013/IJRRMS%20Vol.3%20(4)) (Diakses: 14 April 2014)
- Kemenpora. (2011). *Buku Panduan Penelitian Tindakan Olahraga Unggulan Nasional di Daerah*. Jakarta: Kemenpora.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Renstra Kemenpora Tahun 2010-2014*. Jakarta: Kemenpora.
- Kerr, H, John. (2001). *Counselling Athletes: Applying Reversal Theory*. London and New York: Taylor & Francis e-Library.
- Kremer, J & Scully, D. (2005). *Contemporary Psychology Series : Psychology in Sport*. UK Psychology Press Ltd
- Kuhn, S.T. (1962). *The Structure of Scientific Revolutions*. International Encyclopedia of Unified Science Volume 2 • Number 2 ISBN: 0-226-45803-2 (clothbound); 0-226-45804-0 (paperbound) Library of Congress Catalog Card Number: 79-107472. Chicago University. [projektingtegracija.pravo.hr/\\_download](http://projektingtegracija.pravo.hr/_download) (Diakses, 2 September 2016)
- Kumar, R & Deepla, K. (2011). A Comparative Study Of Achievement Motivation Among Individual Game Sports Persons And Team Game Sports Persons, Vol. 1, No. 1, Quarterly March 2011, *International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports*, p.28-30. Indian : [www.ijhpeccs.org](http://www.ijhpeccs.org) (Diakses: 15 April 2012)
- Latham, G. P., Winters, D., & Locke, E. (1994). Cognitive and motivational effects of participation: A mediator study. *Journal of Organizational Behavior*, 15, 49–63.
- Lavalle, D et.al. (2004). *Sport Psychology: Contemporary Themes*. USA: Palgrave Macmillan
- Likert, Rensis. (1932). A Technique for The Measurement of Attitudes. *Archives of Psychology*, 22 (140), p.1-55 [www.voteview.com/pdf/likert\\_1932.pdf](http://www.voteview.com/pdf/likert_1932.pdf) (Diakses: 15 April 2012)
- Macdonald Alasdair J. (2007). *Solution-Focused Therapy Theory, Research & Practice*. London: SAGE

- Mark R. Beauchamp & Mark A. Eys. (2007). *Group Dynamics in Exercise and Sport Psychology Contemporary Themes*. USA: Routledge
- Marc Lochbaum & Jarrett Gottard. (2015). A meta-analytic review of the approach-avoidance achievement goals and performance relationships in the sport psychology literature *Journal of Sport and Health Science* 4 (2015) 164-173 [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com) (Diakses, 14 Maret 2016)
- McArdle, S., Duda, J. L., & Hall, H. K. (2004). *Young athletes striving for perfection: Examining variability in achievement experiences and self perceptions*. Manuscript under review.
- McClelland, et.al. (1953). *The achievement motive*. New York: Appleton-Century-Crofts
- McCormick, Alister (2014) Using Solution Focused Brief Therapy with an Amateur Football Team: a Trainee's Case Study. *Sport and Exercise Psychology Review*, 10 (3). pp. 45-57. ISSN 1745-4980. <https://kar.kent.ac.uk/id/eprint/44060> (Diakses: 14 Maret 2016)
- Metcalf, L.(1998). *Solution-Focused Group Therapy: Ideas for Groups in Private Practice, Schools, Agencies And Treatment Programs*. New York: The Free Press.
- Moran, Aidan P, (2006). *Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction*. USA : Routledge
- Morris, L. R & Kavussanu, M. (2008). Antecedents of approach-avoidance goals in sport, *Journal of Sports Sciences* Volume 26, Issue 5, 2008, pages 465-476, DOI: 10.1080/02640410701579388
- \_\_\_\_\_. (2009) Approach-Avoidance Achievement Goals in Sport. The Role of Approach-Avoidance versus Task and Ego Goals in Enjoyment and Cognitive Anxiety in Youth Sport. *International Journal Of Sport and Exercise Psychology* February 2011 Doi: 10.1080/1612197X.2009.9671899 <https://www.researchgate.net/publication/254300965> (Diakses: 12 Februari 2015)
- Moslow, Abraham.(1954). *Motivation and Personality Third Edition*. USA: Logman
- M.S Abin. (2002). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Rosdakarya
- Murphy, J.J.(1997). *Solution-Focused Counseling In Middle And High Schools*. Upper Saddle River, NJ: Merrillnd Prentice Hall.

- Murray, H. A. (1938). Explorations in personality (pp. 531-545). New York: Oxford University Press. <https://archive.org/.../explorationsinpe031973mb> (*free reading*) (Diakses: 12 Juli 2014)
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328–346. *American Psychological Association, Inc* [gribouts.free.fr/psychomenace%20du%20stereo/nicholls%20-%20malleable.pdf](http://gribouts.free.fr/psychomenace%20du%20stereo/nicholls%20-%20malleable.pdf) (Diakses: 14 Februari 2016)
- Niena CL & Duda JL.(2008). Antecedents and consequences of approach and avoidance achievement goals: A test of gender invariance. *Psychology of Sport and Exercise* 9 (2008),p. 352–372 [www.elsevier.com/locate/psychsport](http://www.elsevier.com/locate/psychsport) (Diakses, 12 April 2013)
- Oliver C. Schultheiss & Joachim C. Brunstein.(2010). *Implicit Motives*.USA: Oxford University Press
- Pang, J. S. (2006). A revised content-coding measure for hope of success (HS) and fear of failure (FF). Unpublished dissertation, University of Michigan, Ann Arbor. <https://web.hss.ntu.edu.sg/joycepang/text/Pang%20Achievement%20Motive%202010.pdf> (Diakses: 12 Maret 2014)
- Paul Z Jackson & Mark McKergow (2007). *The Solutions Focused :Making Coaching & Change SIMPLE*. London : Nicholas Brealey International.
- Petitpas, A.J., Buntrock, C. L., Van Raalte, J.L., & Brewer, B. W. (1995). Counseling Athletes: A New Specialty in Counselor Education. *Conselor Educational and Supervision* Volume 34, Issue 3 March 1995 Pages 212–219 DOI: 10.1002/j.1556-6978.1995.tb00243.x <http://onlinelibrary.wiley.com/> (*free reading/ diakses* : 16 Oktober 2012)
- Pepitas, A. J., Giges, B. & Danish, S. J. (1999).The Sport Psychologist–Athlete Relationship: implications for training’, *The Sport Psychologist* 13: p.344–357. [books.google.com](http://books.google.com) (Diakses: 16 Oktober 2012)
- PKC. Van de Pol & M.Kavussanu.(2012). Achievement Motivation Across Training and Competition in Individual and Team Sports.*Sport, Exercise, and Performance Psychology. American Psychological Association* 2012, Vol. 1, No. 2, 91–105 2157-3905/11 DOI: 10.1037/a0025967 [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net) (Diakses: 4 Januari 2014)
- PKC.Van de Pol, M.Kavussanu & C.Ring.(2012). The Effects of Training and Competition on Achievement Goals, Motivational Responses, and Performance in a Golf-Putting Task.*Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2012, 34,p.787-807 Human Kinetics, Inc. [www.jsepjournal.com](http://www.jsepjournal.com) (Diakses: 4 Januari 2014)

- Reni, Kusumowardhani,(2009). Pendampingan Psikologis Bagi Atlet Cilacap dalam Pekan Olah Raga Provinsi Jawa Tengah Tahun 2009 di Solo (Studi Preliminer),p.73-85 *PSIKOBUANA* ISSN 2085-4242 2009, Vol. 1, No. 2.www.psikobuana.com (Diakses: 15 April 2012)
- Riley, Liz (2014).Using Solution Focused Brief Therapy with Adolescents In A Mentoring Context: A Qualitative Case Study. New Zelaand : Thesis University of Canterbury www.canterbury.ac.nz (Diakses: 15 Maret 2016)
- Robert, S. Weinberg & Daniel Gloud. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology 4th.ed.* USA: Human Kinetics
- Saadatzaade,R & Khalili,S.(2012). Effects of Solution-Focused Group Counseling on Student's Self-Regulation and Academic Achievement. *International Journal for Cross-Disciplinary Subjects in Education (IJCDSE)*, Volume 3, Issue 3, September 2012 infonomics-society.org/...2012/Effects-of-Solution-Focused-G...pdf (Diakses, 12 Februari 2016)
- Siegel,S.,(1956). *Nonparametric Statistics: For the Behavioral Sciences*. New York: McGraw-Hill
- \_\_\_\_\_. (1957). Nonparametric Statistics The American Statistician, Vol. 11, No. 3 (Jun., 1957), pp. 13-19. *American Statistical Association* <http://www.jstor.org/stable/2685679> (Diakses: 14 Desember 2013)
- Simon, Joel K.(2010). *Solution Focused Practice In End-Of-Life And Grief Counseling*. New York: Springer
- Singgih D Gunarso, Monty P Satiadarma & Myrna, Harjolukito R. (1996). *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktik*. Jakarta : Gunung Mulia
- Siti,Hajar.(2014). The Theory of Achievement Motivation Elliot Model in A Physical Education.*Proceeding International Seminar of Sport Culture and Achievement (ISSCA 2014) Yogyakarta,Indonesia , 23-24 April 2014,p.91-96 ISBN 978-602-8429-66-5 www.seminar.uny.ac.id/issca2014* (Diakses: 4 Januari 2015)
- \_\_\_\_\_.(2014).Solution Focused Brief Counseling (SFBC) for Sport Achievement Motivation in Sports Coaching Education. *Proceding ASEAN Forum And International On Sports Science And Technology (AFICSST)* Bali Indonesia, 8-11 August 2014 P.333-336 ISBN 978-602-8998-22-2 [www.kemempora.go.id/AFICSST](http://www.kemempora.go.id/AFICSST) (Diakses: 4 Januari 2015)
- Siuta,C.R.(2007). The Stories Behind Solution Focused Theory In Sport Psychology, *ProQuest*. January 1, 2007 <http://udini.proquest.com/view/the-stories-behind-solution-focused-goid:304698762/> (Diakses: 16 Oktober 2012)

- Sklare, G. (1997). *Brief Counseling that Works: A solution-Focused Approach for School Counselors*. Thousand Oaks, CA: Corwin.
- Sobhy, M., & Cavallaro, M. (2010). Solution-Focused Brief Counseling in Schools: Theoretical Perspectives and Case Application to an Elementary School Student, *APA* p. 1-12. Retrieved from [http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article\\_81.pdf](http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article_81.pdf) (Diakses: 14 Desember 2013)
- S. Shane et al. (2003). *Entrepreneurial motivation Human Resource Management Review 13 (2003) 257-279*. USA : University of Maryland [digitalcommons.ilr.cornell.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1840&context=articles](http://digitalcommons.ilr.cornell.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1840&context=articles) (Diakses: 2 September 2014)
- Stevenson, J.S. (2011). Elliot's (1999) 2 X 2 Model Of Achievement Motivation: A Metaanalysis Of The Empirical Literature In Physical Activity And Education, p.i., A *Dissertation In Educational Psychology Texas Tech University* <https://repositories.tdl.org/ttu-ir/handle/2346/ETD-TTU-2011-05-1492> (Diakses: 15 April 2012)
- Sufren & Yonathan N.(2013). *Mahir Menggunakan SPSS secara Otodidak*. Jakarta: Kompas Gramedia
- Sugiyono.(2007). *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R& D*. Bandung: Alfabeta
- Suherman.(2007). *Model Pengembangan Kecakapan Pengarahan Diri Siswa dengan Pendekatan Konseling Perkembangan*. Disertasi : Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung. (tidak diterbitkan)
- Sujarwo, Pahalawidi, C, & Budayati.(2012). *Kemampuan Dasar Multilateral Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta, hlm.4-5*. Retrieved from <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Sujarwo,%20S.Pd.,%20Jas.M.Or/JURNAL%20ISSA%20JARWO%281%29.pdf> (Diakses: 4 Januari 2014)
- Suliyanto.(2011). Perbedaan Pandangan Skala Likert Sebagai Skala Ordinal Atau Skala Interval, *Prosiding Seminar Nasional Statistika Universitas Diponegoro 2011 ISBN: 978-979-097-142-4, eprints.undip.ac.id/33805/1/makalah5.pdf, hal 51-60* (Diakses: 4 Januari 2014)
- Tina, H.Dahlan. (2011). *Model Konseling Singkat Berbasis Solusi (Solution Focused Brief Counseling) dalam Setting Kelompok untuk Meningkatkan Daya Psikologis Mahasiswa*. Disertasi : Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung. (tidak diterbitkan)

- T.Jakkola,N.Ntoumanis & J.Liukkonen.(2016) Motivational climate, goal orientation, perceived sport ability, and enjoyment within Finnish junior ice hockey players. *Scand J Med Sci Sports* 2016: 26: 109–115 DOI: 10.1111/sms.12410 [onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sms.12410/pdf](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sms.12410/pdf) (Diakses: 14 Maret 2016)
- Triplett, N.L. (1898). Dynamogenic Factors in Pacemaking and Competition. *The American Journal of Psychology*, 9, 507-533 <http://psychclassics.yorku.ca/Triplett/> (Diakses: 12 April 2013)
- Tutar,et.al.(2011).The effects of employee empowerment on achievement motivation and the contextual performance of employees *African Journal of Business Management* Vol. 5(15), pp. 6318-6329, 4 August, 2011 Available online at <http://www.academicjournals.org/AJBM> DOI: 10.5897/AJBM11.085 ISSN 1993-8233 (Diakses, 4 Juli 2013)
- Undiyaundeye, Florence &. Ukwai, U Godwin. (2015).Counseling Approaches and Sports Issues in Athletics. *International Journal of Social Science and Humanities Research* ISSN 2348-3164 (online) Vol. 3, Issue 1, pp: (166-168), Month: January - March 2015, Available at: [www.researchpublish.com](http://www.researchpublish.com) (Diakses: 17 Februari 2016)
- Uman Suherman AS.(2006). *Pendekatan Konseling Qur`ani untuk Mengembangkan Keterampilan Hubungan Sosial*. Disertasi : Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung. (tidak diterbitkan)
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (UUSKN) [www.dpr.go.id/dokjdih/document/uu/UU\\_2005\\_3.pdf](http://www.dpr.go.id/dokjdih/document/uu/UU_2005_3.pdf) (Diakses: 15 April 2012)
- Universitas Pendidikan Indonesia.(2014). *Peraturan Rektor Universitas Pendidikan Indonesia Nomor 4518/UN40/HK/2014 Tentang Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI Tahun Akademik 2014/2015*. Bandung
- Walter, J. L.,& Peller, J. E. (1992). *Becoming solution-focused in brief therapy*. New York: Brunner/Mazel <https://books.google.co.id/> (Diakses: 15 April 2012)
- \_\_\_\_\_. (2000). *Recreating brief therapy: Preferences and possibilities*. New York: Norton. [https://www.researchgate.net/publication/232541020\\_Recreating\\_brief\\_therapy\\_Preferences\\_and\\_possibilities](https://www.researchgate.net/publication/232541020_Recreating_brief_therapy_Preferences_and_possibilities) Diakses: 15 April 2012)
- W.A Nurfatwa.(2012). *Profil Kemampuan Fisik Atlet Bola Voli Usia 16-18 tahun*. Skripsi : UPI Bandung (tidak diterbitkan)

Walsh, Trish. (2010). *The Solution-Focused Helper Ethics and Ractice in Health and Social Care*. England: Open University Press

Weksi,Budiaji.(2013). Skala Pengukuran Dan Jumlah Respon Skala Likert (The Measurement Scale and The Number of Responses in Likert Scale). *Jurnal Ilmu Pertanian dan Perikanan Desember 2013*, <http://umbidharma.org/jipp>, Vol. 2 No. 2 hal : 125-131 ISSN 2302-6308 (Diakses: 4 Januari 2014)

[www.abkori.blogspot.co.id](http://www.abkori.blogspot.co.id) (Diakses: 2 September 2016)

[www.badanbahasa.kemdikbud.go.id/kbbi/index.php](http://www.badanbahasa.kemdikbud.go.id/kbbi/index.php) (Diakses: 4 Januari 2014)

[www.BAN-PT.Kemendiknas.go.id](http://www.BAN-PT.Kemendiknas.go.id) (Borang Akreditasi/ Diakses : 4 Januari 2014)

[www.google.com](http://www.google.com) (Peringkat Juara Olimpiade London 2012 dan Olimpiade Rio de Janeiro 2016/ diakses: 2 September 2016)

[www.kbbi.web.id](http://www.kbbi.web.id) (Kamus Besar Bahasa Indonesia/ diakses: 4 Januari 2014)

[www.kemenpora/](http://www.kemenpora/) Penghargaan Kemenpora pada 143 atlet Jawa Tengah pada 16 Februari 2012.[go.id](http://www.kemenpora.go.id) (Diakses: 4 Januari 2014)

[www.okstate.edu/](http://www.okstate.edu/) Carmines & Zeller, 1979/Modul R 10 Reliability and Validity /ag/agedcm4h /academic /.../newpage18.htm (Diakses: 4 Januari 2014)

[www.semarangpos.com](http://www.semarangpos.com) 30-08-2016 (Diakses: 2 September 2016)

[www.staf.uny.ac.id/](http://www.staf.uny.ac.id/) Komarudin. Makalah Gabungan Psikologi Olahraga/ (Diakses: 6 Februari 2016)

[www.statistik.lmu.de/](http://www.statistik.lmu.de/)Anne Kunz./ Landis & Koch,1977/Misclassification and kappa-statistic theoretical relationship and consequences in application. *Seminar Analyse fehlerbehafteter Daten. Ludwig-Maximilians-Universit Mäunchen Institut faur Statistik/...t/Seminar\_08/Handout\_Kunz.pdf* (Diakses: 4 Januari 2014)

[www.un.org/](http://www.un.org/)Unesco \_2016/ (Diakses: 6 Februari 2016)

[www.youtube.com](http://www.youtube.com) (Mars Patriot Olahraga/ *Cipt : Melky Goeslaw /Syair : Ichbal Assagaf / Melky Goeslaw*) (Diakses : 17 Juli 2016)