



## Goal orientation dan Kepercayaan Diri pada Atlet Beladiri: Studi Komparatif Atlet Taekwondo dan Judo

Adiska Rani Ditya Candra<sup>1\*</sup>, Sobihin Sobihin<sup>2</sup>, Rizam Ahada Nur Ulinuha<sup>3</sup>, Hadi<sup>4</sup>, Syahru Romadhoni<sup>5</sup>, Mardi Lelono<sup>6</sup>, Cantika Rizki Permatasari<sup>7</sup>, Carinda Laksana Putra Dewa<sup>8</sup>, Muhammad Thoriqul Fahmi Aditya Junaidi<sup>9</sup>

<sup>1,2,3,4,5,7,8,9</sup> Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

<sup>6</sup> Staf Akademik, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

\*Corresponding author: [adiska\\_rani@mail.unnes.ac.id](mailto:adiska_rani@mail.unnes.ac.id)

### Abstrak

Atlet beladiri dituntut untuk memiliki keseimbangan antara kekuatan mental dan emosional guna menghadapi berbagai tekanan kompetitif. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara *goal orientation* dan kepercayaan diri pada atlet taekwondo dan judo. Desain penelitian komparatif dan korelasi study. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet judo dan taekwondo dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Task and Ego Orientation Sports Questionnaire* dan *Source sport confidence Questionnaire* dengan analisis data menggunakan uji *independent sample t-test* serta uji korelasional menggunakan uji *Pearson Correlation*. Hasil komparasi dengan p value pada *task orientation* 0,706, dan ego orientation (0,369) dan kepercayaan diri (0,369) dimana p-value >  $\alpha$  sehingga  $H_0$  diterima, yang berarti bahwa data menunjukkan tidak ada hubungan dan perbedaan yang signifikan dalam masing-masing indikator. Simpulan penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan dalam pendekatan teknis dan gaya pelatihan, faktor-faktor psikologis yang mendasari *Goal orientation* pada kedua cabang olahraga ini cenderung seimbang, serta mereka sama-sama mengembangkan *task orientation* yang kuat.

**Kata kunci:** beladiri, *goal orientation*, kepercayaan diri, taekwondo, judo

### Abstract

Martial arts athletes must have a balance between mental and emotional strength to face various competitive pressures. This study explores the relationship between goal orientation and self-confidence in taekwondo and judo athletes. This study uses a comparative and correlational research design. This study's sample consisted of judo and taekwondo athletes selected using purposive sampling. Data were collected through the Task and Ego Orientation Sports Questionnaire and Source Sports Confidence Questionnaire, and data analysis was performed using independent sample t-tests and correlational tests using Pearson Correlation. The findings from the comparison with p-value on task orientation (0.706), ego orientation (0.369), and self-confidence (0.369) where p-value >  $\alpha$  so that  $H_0$  is accepted, which suggests there is no significant association and difference in each indication. The study concludes that there are differences in technical techniques and training styles, the psychological factors underlying Goal orientation in both sports tend to be balanced, and they both develop a strong task orientation and the psychological factors underlying performance in these sports are very similar.

**Keywords:** martial arts, goal orientation, self-confidence, taekwondo, judo

## 1. PENDAHULUAN

Proses pelatihan dan pengembangan olahraga prestasi tidak terlepas dari pengembangan keterampilan psikologis (*psychological skills*). Keterampilan Psikologis merupakan elemen krusial yang dapat menentukan keberhasilan seorang atlet (Abdullah et al., 2016); (Candra et al., 2019). Keterampilan psikologis mencakup kemampuan seperti pengendalian gairah, pelepasan tekanan, motivasi berprestasi, dan kepercayaan diri, yang

#### History:

Received : 10 October 2024  
Revised : 15 Nopember 2024  
Accepted : 20 December 2024  
Published : 30 December 2024

**Publisher:** Undiksha Press

**Licensed:** This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 License



menghasilkan peningkatan kinerja (Jun et al., 2024). Atlet yang memiliki keterampilan psikologis yang baik lebih mampu mengelola tekanan, menjaga konsistensi kinerja, dan mempertahankan motivasi, bahkan dalam kondisi yang penuh tantangan (Weinberg & Gould, 2023).

Salah satu faktor yang mempengaruhi pengembangan keterampilan psikologis adalah *goal orientation*. *Goal orientation* yaitu orientasi atau kecenderungan individu dalam menetapkan dan mengejar tujuan (Lee et al., 2024). Teori *goal orientation*, yang dikembangkan dari Achievement Goal Theory, menggambarkan dua dimensi utama, yaitu *task orientation* dan *ego orientation* (Dagsdóttir et al., 2023; Nicholls, 1984). *Task orientation* mengarahkan individu untuk berfokus pada penguasaan tugas, perbaikan diri, dan peningkatan kemampuan. Sebaliknya, *ego orientation* lebih berorientasi pada perbandingan sosial, di mana individu menilai kesuksesan berdasarkan superioritas atas orang lain (Roberts et al., 2012).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *task orientation* berkorelasi positif dengan pengembangan keterampilan psikologis yang penting dalam olahraga, seperti *self-regulation*, *coping skills*, serta atlet dengan *task orientation* cenderung lebih resilien dalam menghadapi tekanan kompetitif karena mereka berfokus pada proses perbaikan diri alih-alih hasil akhir atau perbandingan sosial (Assar et al., 2022). Atlet yang memiliki *task orientation* tinggi juga lebih mampu mengatasi kegagalan dan tantangan dengan pandangan konstruktif, yang memperkuat performa mental dan emosional mereka (Martínez-González et al., 2022). Sebaliknya, *ego orientation* sering dikaitkan dengan peningkatan kecemasan kompetitif dan penurunan kesejahteraan psikologis (Assar et al., 2022). Atlet yang berorientasi pada ego yang menilai kemampuan mereka lebih rendah daripada pesaing rentan terhadap kecemasan somatik dan kognitif sebelum dan selama penampilan (Duda & Nicholls, 1992). Orang cenderung lebih banyak keluar dari kompetisi, menetapkan standar kinerja yang terlalu tinggi atau rendah, dan menilai kompetisi atau evaluasi sebagai hal yang tidak penting jika mereka memiliki perkiraan kemampuan yang rendah dan berorientasi pada ego (Duda & Nicholls, 1992). Dalam situasi tersebut, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus dan kepercayaan diri.

Pengaruh dari *task orientation* dan *goal orientation* dapat terjadi kepada atlet dalam berbagai cabang olahraga tidak terlepas dari cabang olahraga beladiri. Olahraga bela diri, seperti taekwondo dan judo, bukan hanya menguji kemampuan fisik, tetapi juga mengandalkan keterampilan psikologis yang kuat (Supriatna, 2022). Atlet bela diri dituntut untuk memiliki keseimbangan antara kekuatan mental dan emosional guna menghadapi berbagai tekanan kompetitif dan dinamika pertarungan yang intens (Putri & Kusuma, 2023). Berdasarkan studi sebelumnya, kepercayaan diri memberikan sumbangsih terhadap ketangguhan mental atlet beladiri

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara *goal orientation* dan kepercayaan diri pada atlet taekwondo dan judo, dengan fokus pada bagaimana *task orientation* dan *ego orientation* mempengaruhi kepercayaan diri atlet beladiri yaitu taekwondo dan judo. Kepercayaan diri didefinisikan sebagai kemampuan untuk mencapai tingkat kinerja tertentu. Sebaliknya, efikasi diri lebih spesifik pada situasi tertentu dan mengacu pada keyakinan atlet terhadap kemampuan mereka untuk melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan. Komponen kepercayaan diri yaitu *Mastery* (Penguasaan), *Demonstrasi of Ability*, *Physical and mental preparation*, *social Support*, *Coach leadership*, *Vicarious Experience*, *Environmental Comfort*, *Situational Favorableness* pertama kali diperkenalkan dalam Kerangka Valley (Vealey, 2024; Vealey & Chase, 2008).

Penelitian ini perlu untuk dikaji lebih lanjut karena semakin banyak bukti yang menunjukkan bahwa *Task orientation* memiliki dampak positif yang signifikan terhadap

kemampuan atlet untuk mempertahankan fokus, meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan keterampilan teknis, dan mengembangkan resiliensi mental yang diperlukan dalam kompetisi (Ivarsson et al., 2020). Dalam judo dan taekwondo, kemampuan untuk secara terus-menerus memperbaiki diri, bahkan dalam situasi kegagalan, adalah aspek penting yang mendukung pencapaian prestasi jangka panjang (Candra et al., 2024; Radochoński et al., 2011). Sebaliknya, penelitian juga menunjukkan bahwa *ego orientation* dapat menjadi penghambat dalam proses latihan yang efektif, terutama ketika atlet terlalu fokus pada perbandingan dengan orang lain atau merasa tertekan untuk selalu menjadi yang terbaik (Ivarsson et al., 2020). Atlet dengan *ego orientation* cenderung menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi saat menghadapi persaingan dan sering kali kehilangan fokus pada penguasaan keterampilan yang berkelanjutan. Akibatnya, mereka mungkin mengalami stagnasi dalam perkembangan, terutama ketika menghadapi kekalahan atau kegagalan dalam kompetisi (Radochoński et al., 2011).

Penelitian tentang *goal orientation* menjadi sangat penting untuk diterapkan dalam konteks latihan bela diri, sebagai upaya untuk memperkuat aspek psikologis dan meningkatkan prestasi atlet di berbagai jenjang kompetisi. Hal ini juga ditandai oleh kebutuhan untuk mengembangkan intervensi psikologis yang dapat membantu atlet bela diri mengoptimalkan orientasi tujuan mereka selama proses latihan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa program latihan mental yang difokuskan pada penguatan *goal orientation* memiliki dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan *self-efficacy*, fokus, dan ketahanan mental (Gucciardi et al., 2021). Hal ini penting karena dalam konteks taekwondo dan judo, di mana strategi, penguasaan teknik, dan mentalitas sangat menentukan kemenangan, pemahaman tentang *goal orientation* dapat memberikan landasan penting untuk membangun sistem latihan yang lebih efektif dan terarah. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam memformulasikan strategi pelatihan yang lebih holistik, yang tidak hanya berfokus pada fisik, tetapi juga aspek mental atlet.

## 2. METODE

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian komparatif dan korelasi *study*. Metode komparatif adalah penelitian yang bermaksud membandingkan nilai satu atau lebih variabel mandiri pada dua atau lebih populasi, sampel atau waktu yang berbeda atau gabungan semuanya (Sugiyono, 2019).

Populasi penelitian ini yaitu atlet Beladiri Kota Semarang. dan calon atlet yang memiliki rekam jejak juara minimal di tingkat provinsi. Sampel dalam penelitian ini sebanyak kurang lebih 99 Atlet, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan persetujuan dan memenuhi persyaratan. Persyaratan sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Atlet Judo dan Taekwondo Kota Semarang; 2) Atlet yang lolos PORPROV Tahun 2023; 3) Berusia minimal 16 tahun ke atas; 4) Memiliki pengalaman bertanding dan berprestasi minimal di tingkat daerah. Pengambilan data dengan cara membagikan kuesioner dengan instrument penelitian untuk mencari Task & Ego orientation dan Kepercayaan Diri. Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data, mengukur fenomena, dan menganalisis data yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh subjek atau sampel (Kurniawan, 2021). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari instrumen berikut ini : (1) Pengukuran Task and Ego orientation menggunakan kuesioner. Kuesioner yang dipakai yaitu TEOSQ (*Task and Ego Orientation Sports Questionnaire*) -(Apendix 1). Kuesioner ini dikembangkan oleh Li Kang Chi dan Joan L Duda (Chi & Duda, 1995). Kuesioner ini terdiri dari 13 pertanyaan dengan diukur menggunakan skala likert poin 1 s.d 5 yang

meningkatkan 1= sangat tidak setuju, 5= sangat setuju. Semakin tinggi skor semakin kuat peranan orientasi yang digunakan. (2) Instrumen menggunakan kuesioner SSCQ (*Source sport confidence Questionnaire*)-(Apendix 2) yang dikonfirmasi memiliki 9 item utama dan didalamnya memuat pertanyaan perntanyaan dengan jumlah 43 pertanyaanasi. Pengukuran skala likert 5 poin (Vealey, 1986).

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan *uji independent sample t-test* serta uji korelasional dengan uji *Pearson Correlation* berbantuan IBM Statistics 26 dengan taraf signifikansi yang digunakan sebesar ( $\alpha$ ) 5%. Apabila  $p\text{-value} < \alpha$  maka  $H_0$  ditolak atau dapat ditarik simpulan bahwa ada perbedaan signifikan antara rata-rata dua kelompok. Uji prasyarat dalam pengujian ini adalah uji normalitas dan homogenitas

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

#### Hasil Uji Komparasi Normalitas, Homogenitas, dan Hipotesis *Task & Ego orientation* dan Kepercayaan diri

Hasil uji normalitas, homogenitas, dan uji hipotesis secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 1.** Uji Normalitas, Homogenitas (uji Levene), dan Hipotesis

	Normalitas (p-value)	F-hitung, p-value	t-hitung, p-value
<i>Task orientation</i>	0.200	0.752 (0.394)	0.382 (0.706)
<i>Ego orientation</i>	0.112	0.012 (0.914)	0.915 (0.369)
Kepercayaan Diri	0.200	0.527 (0.474)	1.349 (0.190)

Nilai p-value uji normalitas untuk *Task orientation*, *ego orientation*, dan kepercayaan diri secara berurutan sebesar 0.200, 0.112, dan 0.200 dimana  $p\text{-value} > 0.05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi berdistribusi normal.

Uji homogenitas dilakukan dengan *uji Levene*. Nilai p-value untuk *Task orientation*, *ego orientation*, dan kepercayaan diri secara berurutan sebesar 0.394, 0.914, dan 0.474 dimana  $p\text{-value} > 0.05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data cabang olahraga taekwondo dan judo sama atau homogen.

Hasil uji komparasi *Task orientation* cabang olahraga taekwondo dengan judo menunjukkan p-value sebesar 0.706 dimana  $p\text{-value} > \alpha$  sehingga  $H_0$  diterima atau bisa ditarik simpulan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata *Task orientation* cabang olahraga taekwondo dan judo. Nilai p-value uji komparasi *ego orientation* cabang olahraga taekwondo dan judo sebesar 0.369 dimana  $p\text{-value} > \alpha$  sehingga  $H_0$  diterima atau bisa ditarik simpulan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata *ego orientation* cabang olahraga taekwondo dan judo. Nilai p-value uji komparasi kepercayaan diri cabang olahraga taekwondo dan judo sebesar 0.369 dimana  $p\text{-value} > \alpha$  sehingga  $H_0$  diterima atau bisa ditarik simpulan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata kepercayaan diri cabang olahraga taekwondo dan judo.

#### Hasil Komparasi *Task and Ego orientation* dan *Self-Confidence* pada setiap Indikator

Pengujian dilakukan untuk mengetahui komparasi masing-masing indikator SSCQ meliputi *mastery*, *demonstration of ability*, *physical/mental preparation*, *physical self-presentation*, *social support*, *coaches leadership*, *vicarious experience*, *environmental comfort*, dan *situational favorableness* pada cabang olahraga taekwondo dan judo. Pengujian dilakukan menggunakan uji Mann-Whitney dikarenakan data tidak berdistribusi normal. Hipotesis yang digunakan adalah sebagai berikut.

$H_0$ : Tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata indikator kepercayaan diri cabang olahraga taekwondo dan judo.

$H_1$ : Ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata indikator kepercayaan diri cabang olahraga taekwondo dan judo:

**Tabel 2.** Deskriptif dan Komparasi Indikator Kepercayaan Diri Cabang Olahraga Taekwondo dan Judo

Indikator Kepercayaan Diri	Cabang Olahraga, mean (SD)		Uji Mann-Whitney U	
	Taekwondo	Judo	Z Score	p-value
<i>Mastery</i>	21.06 (0.586)	21.56 (0.709)	-0.578	0.596
<i>Demonstration of ability</i>	26.83 (0.797)	26.78 (0.862)	-0.316	0.781
<i>Physical/mental preparation</i>	27.56 (0.692)	<b>27.11 (0.935)</b>	-0.749	0.495
<i>Physical self-presentation</i>	13.89 (0.378)	13.67 (0.527)	-0.228	0.860
<i>Social Support</i>	<b>27.83 (0.668)</b>	26.11 (1.099)	-1.254	0.232
<i>Coaches Leadership</i>	23.06 (0.664)	19.89 (1.736)	-1.537	0.145
<i>Vicarious Experience</i>	23.39 (0.595)	22.56 (0.766)	-1.123	0.298
<i>Environmental Comfort</i>	18.44 (0.487)	16.22 (0.536)	-1.445	0.176
<i>Situational Favorableness</i>	<b>13.78 (0.424)</b>	<b>11.89 (1.006)</b>	-1.641	0.131

Dari tabel 2. didapatkan hasil bahwa rerata *mastery* cabang olahraga judo lebih tinggi dibandingkan taekwondo dan rerata *demonstration of ability*, *physical/mental preparation*, *physical self-presentation*, *social support*, *coaches leadership*, *vicarious experience*, *environmental comfort*, serta *situational favorableness* cabang olahraga taekwondo lebih tinggi dibandingkan judo. Rerata tertinggi kepercayaan diri cabang olahraga taekwondo adalah *social support* sebesar 27.83 dengan standar deviasi 0.668) dan terendah indikator *situational favorableness* sebesar 13.78 (0.424). Rerata tertinggi kepercayaan diri cabang olahraga judo adalah *physical/mental preparation* sebesar 27.11 dengan standar deviasi 0.935) dan terendah indikator *situational favorableness* sebesar 11.89 (1.006).

Hasil *p-value* pada tabel 2 menunjukkan bahwa nilai *p-value* untuk seluruh indikator kepercayaan diri lebih dari  $\alpha$  atau *p-value* > 0.05 sehingga  $H_0$  diterima atau dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata indikator kepercayaan diri cabang olahraga taekwondo dan judo baik *mastery*, *demonstration of ability*, *physical/mental preparation*, *physical self-presentation*, *social support*, *coaches leadership*, *vicarious experience*, *environmental comfort*, dan *situational favorableness*.

### Hasil Uji Korelasi *Task And Ego Orientation* (TESSQ) Dan Kepercayaan Diri (SSCQ) Berdasarkan Masing-Masing Indikator

Uji korelasi yang dilakukan untuk mengetahui korelasi *task* dan *ego orientation* dengan masing-masing indikator pada kuesioner SSCQ meliputi *mastery*, *demonstration of ability*, *physical/mental preparation*, *physical self-presentation*, *social support*, *coaches leadership*, *vicarious experience*, *environmental comfort*, dan *situational favorableness* pada cabang olahraga taekwondo dan judo. Taraf signifikansi yang digunakan sebesar ( $\alpha$ ) 5% dan dilakukan dengan uji Spearman's rho berbantuan IBM Statistics 26. Apabila *p-value* <  $\alpha$  maka  $H_0$  ditolak atau dapat ditarik simpulan bahwa ada hubungan antara *Task orientation* dengan kepercayaan diri pada cabang olahraga taekwondo maupun judo.

Korelasi dari indikator *Task orientation* dan *Ego orientation* serta pada masing-masing indikator dari kepercayaan diri. Hubungan dari masing masing indikator tersebut dijabarkan sebagai berikut :

- 1) Indikator kepercayaan diri dengan *Task orientation* pada Cabang olahraga Taekwondo
  - a) Hubungan *mastery* dengan *task orientation* adalah ada hubungan
  - b) Hubungan *demonstration of ability* dengan *task orientation* ada hubungan
  - c) Hubungan *physical/mental preparation* dengan *task orientation* ada hubungan
  - d) Hubungan *physical self-presentation* dengan *task orientation* ada hubungan
  - e) Hubungan *social support* dengan *task orientation* tidak ada hubungan
  - f) Hubungan *coaches leadership* dengan *task orientation* tidak ada hubungan
  - g) Hubungan *vicarious experience* dengan *task orientation* tidak ada hubungan
  - h) Hubungan *environmental comfort* dengan *task orientation* tidak ada hubungan
  - i) Hubungan *situational favorableness* dengan *task orientation* tidak ada hubungan
- 2) Indikator kepercayaan diri dengan *Task orientation* pada Cabang olahraga Judo
  - a) Hubungan *mastery* dengan *task orientation* adalah tidak ada hubungan
  - b) Hubungan *demonstration of ability* dengan *task orientation* tidak ada hubungan
  - c) Hubungan *physical/mental preparation* dengan *task orientation* ada hubungan
  - d) Hubungan *physical self-presentation* dengan *task orientation* tidak ada hubungan
  - e) Hubungan *social support* dengan *task orientation* tidak ada hubungan
  - f) Hubungan *coaches leadership* dengan *task orientation* tidak ada hubungan
  - g) Hubungan *vicarious experience* dengan *task orientation* tidak ada hubungan
  - h) Hubungan *environmental comfort* dengan *task orientation* tidak ada hubungan
  - i) Hubungan *situational favorableness* dengan *task orientation* tidak ada hubungan

Sedangkan hubungan pada indikator *Ego orientation* dan pada masing-masing indikator pada Kepercayaan diri menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan baik pada olahraga Taekwondo dan Judo.

**Tabel 3.** Korelasi *Task* dan *Ego Orientation* dengan Indikator Kepercayaan Diri Cabang Olahraga Taekwondo dan Judo

Indikator Kepercayaan Diri	TEOSQ, Spearman's rho Correlation (p-value)			
	<i>Task orientation</i>		<i>Ego orientation</i>	
	Taekwondo	Judo	Taekwondo	Judo
<i>Mastery</i>	<b>0.689 (0.002)</b>	0.290 (0.449)	-0.178 (0.480)	0.067 (0.863)
<i>Demonstration of ability</i>	<b>0.716 (0.001)</b>	-0.139 (0.722)	-0.461 (0.054)	0.575 (0.106)
<i>Physical/mental preparation</i>	<b>0.565 (0.015)</b>	0.166 (0.669)	<b>-0.575 (0.013)</b>	0.010 (0.979)
<i>Physical self-presentation</i>	<b>0.720 (0.001)</b>	0.104 (0.790)	-0.462 (0.054)	0.311 (0.415)
<i>Social Support</i>	0.356 (0.147)	-0.310 (0.417)	-0.256 (0.306)	-0.211 (0.586)
<i>Coaches Leadership</i>	0.298 (0.231)	-0.323 (0.396)	-0.204 (0.417)	0.486 (0.184)
<i>Vicarious Experience</i>	0.356 (0.148)	-0.331 (0.385)	-0.301 (0.225)	0.210 (0.588)
<i>Environmental Comfort</i>	0.228 (0.364)	-0.316 (0.407)	-0.200 (0.426)	0.103 (0.792)
<i>Situational Favorableness</i>	0.334 (0.175)	-0.153 (0.694)	-0.163 (0.518)	0.621 (0.074)

## Pembahasan

Teori *goal perspective (theory of achievement goals)* membagi orientasi tujuan menjadi dua kategori utama: *Task Oriented* (berorientasi tugas) dan *ego-oriented* (berorientasi ego) (Nicholls, 1989). *Task Oriented* pada olahraga individu dengan orientasi tugas lebih fokus pada pencapaian pribadi dan penguasaan keterampilan. Mereka menetapkan tujuan berdasarkan peningkatan diri dan belajar, dan cenderung merasa puas dengan kemajuan pribadi mereka terlepas dari hasil relatif terhadap orang lain. *Ego-oriented*: Individu dengan orientasi ego lebih fokus pada pencapaian hasil relatif terhadap orang lain. Mereka mengukur keberhasilan mereka berdasarkan perbandingan dengan

orang lain dan cenderung merasa puas hanya jika mereka berada di posisi yang lebih baik daripada orang lain.

Hasil penelitian yang menunjukkan adanya tidak ada perbedaan yang signifikan antara cabang olahraga Taekwondo dan Judo baik dari indikator, *Task orientation*, *Ego orientation* dan juga kepercayaan diri atlet. Hal ini menekankan bahwa atlet beladiri mempunyai penguasaan teknik yang kuat, baik dari cabang olahraga taekwondo dan judo sama sama menuntut atlet mempunyai penguasaan teknik, kekuatan fisik, dan strategi. Atlet dari kedua cabang olahraga ini mengembangkan *task orientation* yang sama besar karena sifat kompetitif keduanya berakar pada peningkatan keterampilan individual dan pencapaian tingkat *mastery*. Hal ini sejalan pada penelitian terdahulu tentang penguasaan keterampilan yang konsisten atau berfokus pada teknik seringkali memiliki kecenderungan pada *task orientation* yang kuat (Duda & Nicholls, 1992).

Sedangkan pada *ego orientation*, seringkali *ego orientation* dipengaruhi oleh konteks sosial dan kompetisi eksternal. Pada kedua cabang olahraga yaitu Taekwondo dan Judo, kompetisi individu sering kali berfokus pada memenangkan pertandingan, tetapi dalam konteks bela diri, penekanan pada penguasaan teknik juga tinggi. Hal ini disebabkan oleh tingkat *ego orientation* relatif seimbang antara atlet judo dan taekwondo. Para atlet cenderung membandingkan diri mereka dengan lawan, tetapi juga memiliki kesadaran akan pentingnya perkembangan diri sendiri (Holiday, 2019). Hal ini didukung oleh penelitian bahwa dalam bela diri, adanya keseimbangan antara orientasi ego sering kali terbentuk karena tuntutan olahraga yang menggabungkan aspek kompetitif dan aspek pengembangan pribadi (Cumming et al., 2008)

Faktor kepercayaan diri, dalam konteks olahraga dan pencapaian, sering dipengaruhi oleh orientasi tujuan seorang individu. Beberapa pakar berpendapat mengenai hubungan ini seperti yang telah diungkapkan oleh Nicholls et al, mengemukakan bahwa individu dengan orientasi tugas cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih stabil (Nicholls, 1989). Hal ini karena mereka menetapkan tujuan yang berfokus pada penguasaan keterampilan dan kemajuan pribadi, yang memungkinkan mereka merasa berhasil meskipun hasil kompetisi tidak menguntungkan. Sebaliknya, individu dengan orientasi ego mungkin mengalami fluktuasi kepercayaan diri yang lebih besar karena mereka merasa lebih terpengaruh oleh hasil relatif terhadap orang lain. Pendapat lain oleh menunjukkan Atlet yang berorientasi pada tugas merasa lebih mampu mengendalikan dan mempengaruhi hasil mereka melalui usaha dan persiapan, yang meningkatkan kepercayaan diri mereka (Machida et al., 2012). Dalam penelitian ini orientasi ego, sebaliknya, dapat menyebabkan penurunan kepercayaan diri karena ketergantungan pada hasil kompetisi dan perbandingan sosial.

Hasil yang menunjukkan ada dan tidak adanya hubungan yang signifikan pada masing-masing indikator kepercayaan diri dengan *task dan ego orientation* pada atlet taekwondo dan judo. Hal ini terjadi karena faktor-faktor seperti *physical/mental preparation*, *social support*, dan *coaches leadership* berperan penting yang sama-sama besar dalam membangun kepercayaan diri, baik di judo maupun taekwondo (Lochbaum et al., 2016). Karena kedua olahraga ini menuntut keterampilan yang kompleks dan memiliki budaya kompetitif yang kuat, bisa jadi faktor-faktor psikologis tersebut memberikan pengaruh yang sama besar terhadap para atlet, sehingga menghasilkan kepercayaan diri

yang setara. Vealey mengidentifikasi bahwa kepercayaan diri yang terjaga dan stabil biasanya dikaitkan dengan kemampuan individu untuk memanipulasi sumber kepercayaan diri yang dapat dikendalikan. Atlet dengan orientasi tugas sering kali merasa bahwa mereka memiliki kontrol lebih besar terhadap hasil mereka karena mereka berfokus pada peningkatan pribadi dan penguasaan keterampilan (Vealey, 2007). Mereka cenderung lebih puas dengan pencapaian pribadi mereka, yang mendukung kepercayaan diri yang lebih tinggi. Elliot & McGregor (2001) menjelaskan bahwa orientasi tugas dapat memfasilitasi motivasi intrinsik dan kepercayaan diri .

Atlet yang berorientasi pada tugas melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai ancaman terhadap status mereka dibandingkan dengan orang lain. Ini meningkatkan kepercayaan diri karena mereka merasa lebih mampu dan kurang terganggu oleh kegagalan relatif. Pembahasan mengenai hubungan antara *task orientation*, *ego orientation*, dan kepercayaan diri dalam olahraga beladiri didasarkan pada orientasi motivasi individu dalam konteks pencapaian performa. *Task orientation* dan *ego orientation* merupakan konsep yang sering digunakan dalam Achievement Goal Theory Nicholls, et al. untuk memahami bagaimana seorang atlet memandang keberhasilan dan kegagalannya dalam berkompetisi (Kuczek, 2013).

Secara keseluruhan, hasil penelitian yang tidak menunjukkan perbedaan signifikan dalam indikator *task orientation*, *ego orientation*, dan kepercayaan diri antara atlet judo dan taekwondo menunjukkan bahwa meskipun ada perbedaan dalam pendekatan teknis dan gaya pelatihan, faktor-faktor psikologis yang mendasari kinerja dan motivasi atlet dalam olahraga ini sangat mirip. Ini konsisten dengan literatur yang menunjukkan bahwa di cabang olahraga bela diri, fokus pada perkembangan pribadi, persiapan fisik dan mental, serta dukungan sosial dari pelatih dan lingkungan memiliki peran penting dalam membentuk motivasi dan kepercayaan diri atlet

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, tidak adanya perbedaan signifikan antara *task orientation*, *ego orientation*, dan kepercayaan diri pada atlet taekwondo dan judo menunjukkan bahwa faktor psikologis yang mendasari performa dan motivasi pada kedua cabang olahraga ini cenderung seimbang. Meskipun atlet judo dan taekwondo memiliki perbedaan dalam teknik dan gaya pelatihan, mereka sama-sama mengembangkan *task orientation* yang kuat karena penekanan pada penguasaan keterampilan dan kemajuan pribadi dengan memiliki nilai komparasi sebesar 0.706 dimana  $p\text{-value} > \alpha$  sehingga  $H_0$  diterima atau bisa ditarik simpulan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata *Task orientation* cabang olahraga taekwondo dan judo. Di sisi lain, untuk *ego orientation* pada kedua cabang olahraga juga seimbang dengan nilai  $p\text{-value}$  uji komparasi sebesar 0.369 dimana  $p\text{-value} > \alpha$  sehingga  $H_0$  diterima atau bisa ditarik simpulan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata *ego orientation* pada cabang olahraga taekwondo dan judo. Hal tersebut dipengaruhi oleh aspek kompetisi dan kesadaran akan perkembangan diri. Kepercayaan diri atlet, baik di taekwondo maupun judo, terbentuk dari faktor-faktor seperti persiapan fisik/mental, dukungan sosial, dan kepemimpinan pelatih, yang memiliki peran penting dalam membangun stabilitas kepercayaan diri.

Hasil ini mendukung literatur bahwa faktor psikologis yang kompleks dan kontekstual pada olahraga bela diri berkontribusi secara setara pada motivasi dan

kepercayaan diri atlet. Sebagai saran, pelatih di kedua cabang olahraga sebaiknya memperkuat fokus pada pengembangan *task orientation* melalui program latihan keterampilan dan persiapan mental yang lebih konsisten, karena hal ini terbukti berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet. Selain itu, dukungan sosial dari pelatih dan lingkungan juga penting untuk diperkuat guna menjaga stabilitas kepercayaan diri atlet. Penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar direkomendasikan untuk memperdalam pemahaman tentang hubungan antara orientasi tujuan dan kepercayaan diri dalam cabang olahraga lainnya.

## 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dapat berjalan karena partisipasi dan kontribusi dari berbagai pihak Mulai dari tim peneliti, pendukung penelitian, responden yang terlibat hingga sumber pendanaan yang memungkinkan penelitian ini berjalan dengan baik. Penelitian ini didanai oleh dana DPA Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang pada tahun 2024.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Razali, M., Musa, R. M., B. Maliki, A. B. H. M., & Supiah, N. A. K. P. K. (2016). Role of psychological factors on the performance of elite soccer players. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 16(1), 170–176. <https://doi.org/DOI:10.7752/jpes.2016.01027>
- Assar, A., Weinberg, R., Ward, R. M., & Vealey, R. S. (2022). The Mediating Role of Self-Compassion on the Relationship Between Goal Orientation and Sport-Confidence. *Sport Psychologist*, 36(4), 242–250. <https://doi.org/10.1123/tsp.2021-0187>
- Candra, A. R. D., Budiyanto, K. S., & Sobihin. (2019). Psychological Characteristics of Athletes in Athletic Students Club Universitas Negeri Semarang. *5th International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ACPES 2019)*, 362(Acpes), 13–17. <https://doi.org/10.2991/acpes-19.2019.3>
- Candra, A. R. D., Sobihin, S., Ulinuha, R. A. N., Hermahayu, H., & Lelono, M. (2024). *Task and Ego Goal Orientation in Martial Arts Athletes*. 4, 37–45.
- Chi, L., & Duda, J. L. (1995). Multi-sample confirmatory factor analysis of the task and ego orientation in sport questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66(2), 91–98. <https://doi.org/10.1080/02701367.1995.10762216>
- Cumming, S. P., Smith, R. E., Smoll, F. L., Standage, M., & Grossbard, J. R. (2008). Development and validation of the Achievement Goal Scale for Youth Sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 686–703. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.09.003>
- Dagsdóttir, B. E., Kristjánsdóttir, H., Vésteinsdóttir, V., & Thorsdóttir, F. (2023). Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire: A Mokken Scale Analysis. *SAGE Open*, 13(3), 1–14. <https://doi.org/10.1177/21582440231195200>
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290–299. <https://doi.org/10.1037//0022-0663.84.3.290>

- Gucciardi, D. F., Lines, R. L. J., Ducker, K. J., Peeling, P., Chapman, M. T., & Temby, P. (2021). Mental toughness as a psychological determinant of behavioral perseverance in special forces selection. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(1), 164–175. <https://doi.org/10.1037/spy0000208>
- Holiday, R. (2019). *Ego Is The Enemy*. Penguin Publishing Group.
- Ivarsson, A., Kilhage-Persson, A., Martindale, R., Priestley, D., Huijgen, B., Ardern, C., & McCall, A. (2020). Psychological factors and future performance of football players: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(4), 415–420. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.10.021>
- Jun, M. G., Kim, J. H., & Choi, C. (2024). A Qualitative Study on Psychological Skills Training Experiences of Rapid-fire Pistol Athletes. *Sport Mont*, 22(1), 53–61. <https://doi.org/10.26773/smj.240208>
- Kuczek, P. (2013). On the possibility of applying achievement goal theory in competitive sports. *Human Movement*, 14(2), 129–137. <https://doi.org/10.2478/humo-2013-0015>
- Kurniawan, H. (2021). *Pengantar praktis penyusunan instrumen penelitian*. Deepublish.
- Lee, J., Kim, Y., & An, D. (2024). Meta-analysis of the Correlation between Sport Achievement Goal Orientation and Sport Confidence in Korea. *The Asian Journal of Kinesiology*, 26(3), 10–18. <https://doi.org/10.15758/ajk.2024.26.3.10>
- Lochbaum, M., Kazak Çetinkalp, Z., Graham, K. A., Wright, T., & Zazo, R. (2016). Task and ego goal orientations in competitive sport: A quantitative review of the literature from 1989 to 2016. *Kinesiology*, 48(1), 3–29. <https://doi.org/10.26582/k.48.1.14>
- Machida, M., Marie Ward, R., & Vealey, R. S. (2012). Predictors of sources of self-confidence in collegiate athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 172–185. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.672013>
- Martínez-González, N., Atienza, F. L., Duda, J. L., & Balaguer, I. (2022). The role of dispositional orientations and goal motives on athletes' well-and ill-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph19010289>
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328–346. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.328>
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
- Putri, T. A., & Kusuma, D. W. Y. (2023). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pengaruh Anxiety terhadap Performa Atlet Karate Tahun 2022*. 4, 206–212.
- Radochoński, M., Cynarski, W. J., Perenc, L., & Siorek-Maślanka, L. (2011). Competitive anxiety and coping strategies in young martial arts and track and field athletes. *Journal of Human Kinetics*, 27(1), 180–189. <https://doi.org/10.2478/v10078-011-0014-0>
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Conroy, D. E. (2012). *Understanding the Dynamics of Motivation in Sport and Physical Activity: An Achievement Goal Interpretation*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV. Alfabeta.

- Supriatna, F. Z. U. Y. (2022). Pengaruh Kesabaran terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science, Vol. 2 No. 2 (2022): Bandung Conference Series: Psychology Science*, 88–92.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221–246. <https://doi.org/10.1123/jsp.8.3.221>
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In *Handbook of sport psychology, 3rd ed.* (pp. 287–309). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch13>
- Vealey, R. S. (2024). A framework for mental training in sport: Enhancing mental skills, wellbeing, and performance. In *Journal of Applied Sport Psychology* (Vol. 36, Issue 2). <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2274459>
- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport. In *Advances in sport psychology, 3rd ed.* (pp. 68-97,430-435). Human Kinetics.
- WEINBERG, R. S., & DANIEL GOULD. (2023). Foundations of Sport and Exercise Psychology. In *Human Kinetics* (8th ed.). Human Kinetics Books. <https://doi.org/10.1123/jsep.20.3.336>

**Appendix 1. Item Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ)**

***I feel most successful in sports when...***

1. *I'm the only one who can do the play or skill (Ego)*
2. *I Learn a new skill and it makes me want to practice more (Task)*
3. *I can do better than my friends (Ego)*
4. *The Others can't do as well as me. (Ego)*
5. *I learn something fun to do. (Task)*
6. *Others mess up and I don't (Ego)*
7. *I learn a new skill by trying hard. (Task)*
8. *I work hard. (Task)*
9. *I score the most points/goals/hits. (Ego)*
10. *Something I learn makes me want to go and practice more. (Task)*
11. *I'm the best. (Ego)*
12. *A skill I learned feels right. (Task)*
13. *I do my best (Task)*

Pengisian instrumen menggunakan pedoman *skala likert* skala likert poin 1 s.d 5 dengan detail pilihan jawaban sebagai berikut :

- 1 = sangat tidak setuju
- 2 = tidak setuju
- 3 = ragu-ragu
- 4 = setuju
- 5 = sangat setuju.

Semakin tinggi skor semakin kuat peranan orientasi yang digunakan.

**Appendix 2. Items Source Sport Confidence Questionnaire (SSCQ)**

<b>No</b>	<b>SSCQ item</b>	<b>Question</b>
1	<i>Mastery</i>	<i>Master new skills in my sport Improve my performance on a skill Improve my skills Increase the number of skills I can perform Develop new skills and improve</i>
2	<i>Demonstration of Ability</i>	<i>Win Demonstrate I am better than others Show ability by winning/placing Know I can outperform opponents Prove I am Better than my opponents Show I'm one the best</i>
3	<i>Physical/mental preparation</i>	<i>Keep my focus on the task Psych myself up Stay focused on my goals Prepare myself physically and mentally Believe in the ability to give maximum effort Know I'm mentally prepared</i>
4	<i>Physical Self-Presentation</i>	<i>Feel good about my weight Feel I look Good Feel my body looks Good</i>
5	<i>Social Support</i>	<i>Get positive feedback from teammates Know I have support from others Am told others believe in me Am encouraged by coaches/family Get positive feedback from coaches Receive support/encouragement</i>
6	<i>Coaches' Leadership</i>	<i>Believe in my coach's ability Know coach will make good decisions Know a coach is a good leader Thrust in coach's decisions Feel coach provides leadership</i>
7	<i>Vicarious experience</i>	<i>See successful performance Watch another athlete perform Watch teammates perform well See friend perform successfully Watch teammates at my level</i>
8	<i>Environmental comfort</i>	<i>Perform in the environment I like Follow certain rituals Feel comfortable in the environment Like the Environment performing in</i>
9	<i>Situational favorableness</i>	<i>Get breaks from officials See breaks going my way Feel everything "going right"</i>

Pengisian instrument *kepercayaan diri* memiliki 9 indikator utama dan didalamnya memuat pernyataan pernyataan dengan jumlah 43 item. Pengukuran skala likert 5 poin diberikan 5 pilihan jawaban yang meliputi

1 = sangat tidak setuju

2 = tidak setuju

3 = ragu-ragu

4 = setuju

5 = sangat setuju

Jika pertanyaan positif dan penilaian secara positif maka semakin tinggi hasil pengukuran maka semakin baik pula *kepercayaan diri* yang dimiliki oleh atlet/responden.