

EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK *LIVE MODELING* UNTUK MENINGKATKAN KEBERANIAN ATLET WUSHU TAOLU

Widya Hayuningtyas Rahma Kusumawardhani¹, Zakki Nurul Amin^{*2}
Universitas Negeri Semarang

*Koresponden: zakki.nurul.amin@mail.unnes.ac.id

Abstract : *Courage is one of the important psychological aspects that influences the performance of wushu taolu athletes. However, some athletes still experience hesitation and lack of confidence during training and competitions. This study aimed to examine the effectiveness of the live modeling technique in group guidance services to improve the courage of wushu taolu athletes. This study employed a quantitative approach with a one group pretest-posttest design. The research subject consisted of 7 wushu taolu athletes with low to moderate levels of courage. Data were collected using the Sport Courage Scale and analyzed using the Repeated Measured ANOVA test with the assistance of IBM SPSS Statistics. The result showed an increase in athletes courage scores from the pretest, middle test, and posttest stages. The analysis obtained a significance value of 0.002 ($p < 0.05$), indicating a significant difference after the intervention was administered. In addition, the partial eta squared value of 0.636 indicated that the intervention had a large effect on improving athletes courage. These findings indicate that group guidance services using the live modeling technique are effective in improving the courage of wushu taolu athletes.*

Keyword : group guidance; live modeling; courage; wushu taolu athletes

Abstrak : Keberanian merupakan salah satu aspek psikologis penting yang mempengaruhi performa atlet wushu taolu, namun masih ditemukan atlet yang mengalami keraguan dan kurang percaya diri saat latihan maupun pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik *live modeling* dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan keberanian atlet wushu taolu. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian terdiri atas 7 atlet wushu taolu dengan tingkat keberanian rendah hingga sedang. Data dikumpulkan menggunakan skala keberanian atlet (*Sport Courage Scale*) dan dianalisis menggunakan uji *Repeated Measured ANOVA* dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor keberanian atlet pada tahap *pretest*, *middle test*, dan *posttest*. Hasil analisis memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.002 ($p < 0.05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan setelah pemberian intervensi. Setelah itu, nilai *partial eta squared* sebesar 0.636 menunjukkan bahwa intervensi memberikan pengaruh besar terhadap peningkatan keberanian atlet. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *live modeling* efektif dalam meningkatkan keberanian atlet wushu taolu.

Kata Kunci : bimbingan kelompok; *live modeling*; keberanian; atlet wushu taolu

How To Cite : .(2026). *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Live Modeling Untuk Meningkatkan Keberanian Atlet Wushu Taolu*. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 9 (2), 121-134



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025 by author

PENDAHULUAN

Cabang olahraga wushu memiliki dua kategori yang sudah distandarisasi yaitu nomor tanding sanda (tarung) dan taolu (peragaan). Sedangkan di kategori taolu memiliki beberapa nomor di sesuaikan dengan usia atlet yaitu: kategori Senior Usia >18, kategori Junior A usia 15-17 tahun, kategori Junior B usia 12-14 tahun, dan kategori Junior C usia <11 tahun (IWUF, 2024). Wushu merupakan cabang olahraga unggulan di Indonesia, dimana dalam ajang SEA Games 2025 yang dilaksanakan di Thailand, Indonesia berhasil meraih 5 emas, 3 perak, dan 1 perunggu (Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian Republik Indonesia, 2026). Keberhasilan prestasi tersebut didukung oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu faktor teknik, taktik, fisik, dan psikologis sehingga atlet dapat melakukan performa terbaik ketika bertanding (Masrun et al., 2022). Weinberg & Gould dalam (Gao et al., 2023) menjelaskan bahwa pada olahraga prestasi, performa atlet tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi fisik dan penguasaan teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, pengendalian emosi, ketangguhan mental, dan keberanian atlet.

Salah satu aspek psikologis yang memiliki peran penting dalam olahraga adalah keberanian (*sport courage*). Keberanian merupakan kemampuan individu dalam menghadapi risiko, tekanan, rasa takut, serta tantangan pada situasi tertentu meskipun terdapat kemungkinan mengalami kegagalan (Konter et al., 2012). Dalam perspektif psikologi positif, Park & Peterson dalam (Konter et al., 2012) mengidentifikasi keberanian sebagai bagian penting dari kekuatan karakter (*character strengths*) yang melibatkan kemampuan individu menggunakan kemauan untuk mencapai tujuan meskipun menghadapi hambatan internal maupun eksternal. Dalam konteks olahraga, keberanian tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menghadapi rasa takut, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan atlet dalam mengambil keputusan, mempertahankan fokus, dan tetap menunjukkan performa optimal pada situasi kompetitif (Weinberg & Gould, 2019; Gao et al., 2023). Selain itu, keberanian juga berkaitan dengan tingkat *self-confidence* atlet, karena atlet yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya akan lebih berani dalam mengambil keputusan dan menampilkan performa secara maksimal selama pertandingan (Gao et al., 2023).

Yang terjadi di lapangan, masih ditemukan atlet wushu yang mengalami permasalahan terkait keberanian dalam olahraga terutama atlet berusia 12-14 tahun. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih di Sasana Genta suci Ambarawa, beberapa atlet wushu taolu menunjukkan perilaku ragu-ragu saat tampil, takut melakukan kesalahan gerakan, kurang percaya diri, serta belum berani menampilkan kemampuan secara maksimal pada saat latihan maupun pertandingan. Perilaku tersebut dapat muncul karena atlet merasa takut gagal dan khawatir melakukan kesalahan saat menghadapi situasi kompetitif sehingga mempengaruhi kesiapan mental dan performa yang ditampilkan (Hagan et al., 2017). Selain itu, Loehr mengatakan sebagian besar atlet elit juga berpendapat bahwa sekitar 50% dari performa unggul yang mereka capai dipengaruhi oleh faktor mental atau psikologis yang mencerminkan ketangguhan mental atlet (Liew et al., 2019). Dalam konteks olahraga, rendahnya kepercayaan diri dan tingginya tekanan psikologis dapat menyebabkan atlet mengalami kecemasan bertanding dan kesulitan menampilkan perform optimal (Gao et al., 2023). Oleh karena itu, keberanian menjadi aspek psikologis penting yang membantu atlet menghadapi tekanan selama latihan maupun pertandingan.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan layanan yang dapat membantu atlet meningkatkan keberanian dalam menghadapi tekanan olahraga. Corey dalam (Rifasya et al., 2024) menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan proses bantuan dalam setting kelompok untuk membantu individu memahami diri dan mengembangkan keterampilan interpersonal melalui interaksi antar anggota kelompok. Selain itu, menurut Gibson dalam

(Rifasya et al., 2024) bimbingan kelompok juga membantu individu dalam memahami dan mengatasi permasalahan yang dihadapi. Dalam pelaksanaannya, teknik *live modeling* dapat digunakan sebagai strategi untuk meningkatkan keberanian melalui pengamatan langsung terhadap perilaku model, yang didasarkan pada teori pembelajaran sosial yang menekankan proses observasi, imitasi, dan internalisasi perilaku (Bandura, 1997). Melalui pengamatan terhadap model yang menunjukkan perilaku berani, percaya diri, dan mampu menghadapi tantangan, individu dapat memperoleh pengalaman belajar yang membantu meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya (*self-efficacy*) serta mengurangi rasa takut dalam menghadapi situasi menantang (Bandura, 1997). Selain itu, modeling juga efektif dalam membantu individu membentuk perilaku baru melalui pengalaman belajar sosial secara langsung (Schunk & DiBenedetto, 2020).

Pada penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *live modeling* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri individu (Pransiska et al., 2025). Penelitian lain menunjukkan bahwa teknik *live modeling* mampu membantu menurunkan kecemasan bertanding pada atlet (Marjo et al., 2017). Selain itu, Syaibani & Afriza (2024) menemukan bahwa teknik *live modeling* efektif dalam meningkatkan keberanian individu dalam konteks akademik. Penelitian terkait psikologi olahraga juga menunjukkan bahwa aspek psikologis memiliki peran penting dalam mendukung performa atlet selama kompetisi (Gao et al., 2023). Meski demikian, penelitian mengenai keberanian atlet dalam cabang olahraga wushu masih relatif terbatas dibandingkan penelitian terkait kecemasan bertanding atau kepercayaan diri atlet. Selain itu penelitian mengenai penggunaan teknik *live modeling* dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan keberanian atlet wushu juga masih jarang dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengembangkan layanan psikologis yang dapat membantu meningkatkan keberanian atlet dalam menghadapi tekanan olahraga kompetitif.

Berbagai penelitian telah membahas penggunaan teknik *live modeling* dalam meningkatkan aspek psikologis individu (Pransiska et al., 2025; Marjo et al., 2017; Syaibani & Afriza., 2024). Namun demikian, kajian mengenai keberanian atlet dalam cabang olahraga wushu, khususnya wushu taolu, masih relatif terbatas. Selain itu, penerapan teknik *live modeling* dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan keberanian atlet juga masih jarang dikaji dalam konteks olahraga. Dalam konteks olahraga kompetitif, aspek psikologis seperti kepercayaan diri, kesiapan mental, dan kemampuan menghadapi tekanan diketahui berperan penting dalam mendukung performa atlet (Lochbaum et al., 2022). Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dalam mengkaji efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *live modeling* terhadap keberanian atlet wushu taolu. Berdasarkan uraian latar belakang dan kesenjangan penelitian yang telah dipaparkan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *live modeling* dalam meningkatkan keberanian atlet wushu taolu. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat keberanian atlet dari sebelum, selama, dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *live modeling*. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi atau dampak positif dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam penerapan teknik *live modeling* untuk meningkatkan aspek psikologis atlet dalam bidang olahraga.

METODE

Pendekatan pada penelitian ini adalah kuantitatif desain pre-experimental, yaitu *one group pretest-posttest design*. Menurut Sugiyono (2019), *one group pretest-posttest design* yaitu desain yang melibatkan satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol sebagai

pembandingan. Penelitian eksperimen ini melalui desain *one group pretest-posttest* berbasis *repeated measures* karena subjek dikenakan pengukuran yang sama secara berulang pada tahap *pretest*, *middle test*, dan *posttest* (Purwaningrum et al., 2023).

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 70 atlet yang masih aktif latihan di sasana Genta Suci Ambarawa dan sampel penelitian ini terdiri atas 7 atlet wushu taolu di Sasana Genta Suci Ambarawa yaitu 4 atlet laki-laki dan 3 atlet perempuan. Pemilihan subjek menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu sesuai tujuan penelitian (Sugiyono, 2019). Adapun kriteria subjek penelitian meliputi: atlet yang berusia 12-14 tahun yang termasuk dalam kategori junior B, aktif mengikuti latihan dan pernah mengikuti pertandingan wushu, bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data mengenai tingkat keberanian atlet, penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa skala keberanian atlet *Sport Courage Scale* yang dikembangkan oleh Konter et al (2012). Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat keberanian atlet dalam konteks olahraga berdasarkan lima aspek keberanian, yaitu aspek *mastery*, *determination*, *venturesome*, *assertiveness*, dan *self sacrifice behaviour*. Kelima aspek tersebut berperan dalam membantu atlet mempertahankan performa, mengambil keputusan secara yakin, serta menghadapi tekanan selama latihan maupun pertandingan.

Instrumen penelitian disusun dalam bentuk skala Likert dengan alternatif jawaban yang menunjukkan tingkat kesesuaian kondisi atlet dengan 5 pilihan jawaban yaitu: (1) Sangat Tidak Setuju; (2) Tidak Setuju; (3) Ragu-ragu; (4) Setuju; (5) Sangat Setuju. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat keberanian atlet (Konter et al., 2012). Beberapa contoh pertanyaan dalam instrumen penelitian yaitu "Ketika dihadapkan pada situasi yang sulit, saya berani untuk menghadapi kegagalan", "Saya berani mengambil resiko supaya bisa berhasil", dan "Saya berani menghadapi kompetisi yang beresiko besar".

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa alat ukur layak digunakan dalam mengukur tingkat keberanian atlet. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan memiliki nilai koefisien validitas item berada pada rentang -0,256 sampai 0,739. Dari total 31 item yang diajukan, terdapat 3 item yang tidak memenuhi kriteria validitas karena memiliki koefisien validitas rendah, termasuk item dengan koefisien negatif. Oleh karena itu, ketiga item tersebut dieliminasi dan tidak digunakan dalam pengambilan data penelitian. Setelah proses seleksi item, instrumen akhir yang digunakan terdiri atas 28 item yang memenuhi kriteria validitas.

Berdasarkan hasil tersebut, item yang memiliki koefisien rendah kemudian dievaluasi kembali agar instrumen yang digunakan mampu mengukur aspek keberanian atlet secara lebih tepat. Selain itu, hasil uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha memperoleh nilai sebesar 0,839 yang menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat konsistensi yang baik. Sehingga, instrumen penelitian dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan setelah mendapatkan izin dari pelatih serta pihak pengurus sasana Genta Suci Ambarawa sebagai tempat pelaksanaan penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai fasilitator bimbingan kelompok yang sudah mendapatkan arahan dan supervisi dari dosen pembimbing. Sebelum penelitian dilaksanakan, atlet diberikan penjelasan mengenai tujuan dari penelitian, prosedur pelaksanaan, bentuk intervensi, proses pengumpulan data, serta hak atlet selama penelitian. Kemudian, atlet diminta menyatakan kesediaannya untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian.

Dalam pelaksanaan penelitian atlet diberi tiga kali pengukuran, yaitu *pretest*, *middle test*, dan *posttest*. Pengukuran dilakukan menggunakan skala keberanian atlet (*Sport Courage Scale*) untuk mengetahui perubahan tingkat keberanian atlet sebelum tes, selama, dan setelah diberi intervensi. Setelah pelaksanaan *pretest*, atlet diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *live modeling* sebanyak 8 kali. Setiap sesi dilaksanakan secara tatap muka dengan durasi kurang lebih 45 menit. Schunk dan DiBenedetto (2020) menjelaskan bahwa dalam teori kognitif sosial, individu mempelajari perilaku melalui observasi, imitasi, dan pengalaman belajar sosial. Oleh karena itu, intervensi yang dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan dapat membantu atlet menginternalisasi perilaku berani melalui pengamatan terhadap model dalam dinamika bimbingan kelompok.

Pelaksanaan penelitian dirancang secara sistematis berdasarkan aspek keberanian atlet yang meliputi *mastery*, *determination*, *venturesome*, *assertiveness*, dan *self-sacrifice behavior* (Konter et al., 2012). Setiap sesi berfokus pada pengembangan keberanian atlet melalui observasi langsung dari atlet terhadap model yang menunjukkan perilaku berani, percaya diri, disiplin, serta mampu menghadapi tekanan pada latihan maupun pertandingan. Selain itu, kegiatan kelompok juga melibatkan diskusi kelompok, refleksi pengalaman, pemberian umpan balik, dan latihan mengekspresikan pendapat maupun pengalaman selama latihan maupun pertandingan.

Adapun pelaksanaan setiap sesi meliputi: sesi 1 tahap pembentukan dan pengenalan kegiatan bimbingan kelompok, sesi 2 pengembangan aspek *mastery* melalui observasi perilaku percaya diri dalam latihan, sesi 3 pengembangan aspek *determination* melalui observasi perilaku pantang menyerah dan disiplin latihan, sesi 4 pengembangan aspek *venturesome* melalui observasi perilaku berani mengambil resiko dalam melakukan gerakan olahraga, sesi 5 pengembangan aspek *assertiveness* melalui latihan menyampaikan pendapat dan keyakinan diri, sesi 6 pengembangan aspek *self-sacrifice behavior* melalui pemahaman tanggung jawab dan komitmen dalam olahraga, sesi 7 refleksi pengalaman dan penguatan perilaku berani dalam situasi pertandingan, serta sesi 8 evaluasi.

Dalam pelaksanaan penelitian, pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *live modeling* dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu *pretest*, *treatment* (perlakuan), *middle test*, dan *posttest*. Pada tahap *pretest*, peneliti memberikan skala keberanian kepada atlet untuk mengetahui tingkat keberanian awal atlet sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya, atlet diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *live modeling* dalam beberapa sesi. Pada layanan ini, atlet memperoleh pengalaman belajar melalui pengamatan langsung terhadap model menunjukkan perilaku berani, percaya diri, dan mampu menghadapi tekanan dalam situasi olahraga. Selain itu, kegiatan bimbingan kelompok juga melibatkan diskusi kelompok, refleksi pengalaman, pemberian umpan balik,

serta latihan mengekspresikan pendapat dan pengalaman selama latihan maupun pertandingan.

Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *live modeling* terhadap peningkatan keberanian atlet, penelitian ini menggunakan uji Repeated Measure ANOVA dengan bantuan program IBM SPSS Statistics. Meskipun jumlah sampel penelitian relatif kecil ($n = 7$), analisis ini tetap digunakan karena data penelitian telah memenuhi asumsi normalitas berdasarkan uji Shapiro-Wilk serta memenuhi asumsi sphericity berdasarkan uji Mauchly. Desain penelitian ini menggunakan pengukuran berulang pada subjek yang sama pada tiga waktu pengukuran yaitu tahap *pretest*, *middle test*, dan *posttest*, sehingga Repeated Measures ANOVA dinilai sesuai untuk mendeteksi perubahan skor keberanian atlet. Selain itu, penelitian juga menggunakan nilai *partial eta squared* untuk mengetahui besar pengaruh intervensi terhadap peningkatan keberanian atlet. Pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan nilai signifikansi pada taraf 0,05. Apabila nilai signifikansi $< 0,05$, maka layanan bimbingan kelompok teknik *live modeling* dinyatakan efektif dalam meningkatkan keberanian atlet wushu taolu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian dianalisis menggunakan bantuan program IBM SPSS Statistics untuk mengetahui perubahan skor keberanian atlet pada setiap tahap pengukuran. Teknik analisis yang digunakan adalah Repeated Measures ANOVA karena pengukuran dilakukan secara berulang pada subjek yang sama, yaitu pada tahap *pretest*, *middle test*, dan *posttest*. Repeated Measures ANOVA termasuk dalam kategori statistik parametrik sehingga terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk Test dan uji asumsi sphericity menggunakan Mauchly's Test. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pada tahap *pretest*, *middle test*, dan *posttest* berdistribusi normal dengan nilai signifikansi $> 0,05$. Selanjutnya, hasil uji Mauchly menunjukkan nilai signifikansi $> 0,05$ sehingga asumsi sphericity terpengaruhi dan analisis Repeated Measures ANOVA dapat digunakan. Analisis ini digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat keberanian atlet pada tiga waktu pengukuran setelah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *live modeling*.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa rata-rata skor keberanian atlet mengalami peningkatan pada setiap tahap pengukuran. Pada tahap *pretest* diperoleh rata-rata sebesar 101,00, kemudian pada *middle test* memperoleh 103,71, dan kembali meningkat pada *posttest* menjadi 108,86. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan keberanian atlet setelah diberikan intervensi (layanan bimbingan kelompok teknik *live modeling*).

Tabel 1. Hasil Rata-Rata Skor Keberanian Atlet

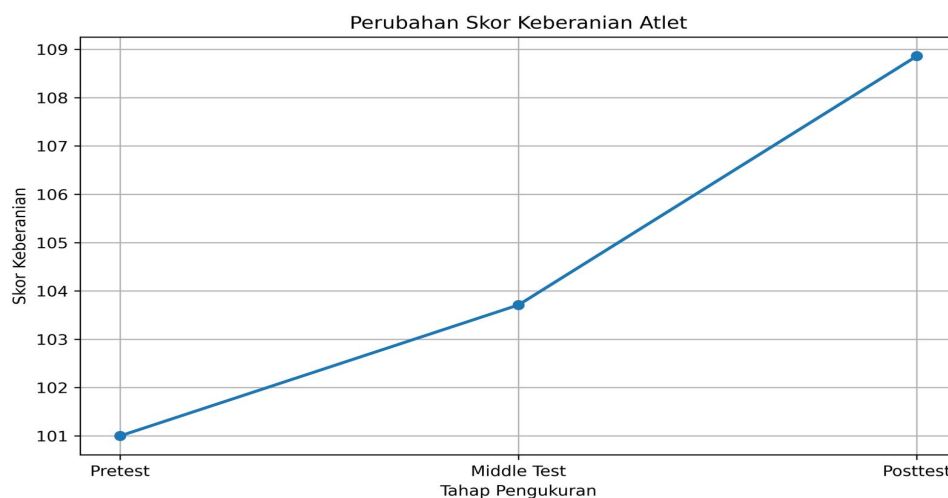
Tahap	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Pretest	82	128	101,00	14,686
Middle test	86	122	103,71	12,526
Posttest	96	129	108,86	12,321

Meskipun demikian, peningkatan rata-rata skor tersebut belum dapat menunjukkan perubahan yang terjadi bersifat signifikan secara statistik. Sehingga, diperlukan analisis lanjutan untuk mengetahui signifikansi perbedaan skor keberanian atlet pada setiap tahap pengukuran. Analisis dilakukan menggunakan uji Repeated Measure ANOVA karena data penelitian telah memenuhi asumsi normalitas. Selain itu, uji ini dipilih karena penelitian melibatkan pengukuran secara berulang pada subjek yang sama yaitu *pretest*, *middle test*, dan *posttest*. Penggunaan uji Repeated Measures ANOVA memungkinkan peneliti untuk mengetahui perubahan skor keberanian atlet secara lebih menyeluruh berdasarkan waktu pengukuran yang dilakukan. Hasil uji tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor keberanian atlet berdasarkan waktu pengukuran.

Tabel 2. Hasil Uji Repeated Measure ANOVA

Source	Type III SS	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Within-subject						
Waktu (<i>pretest/middle test/posttest</i>)	222,952	2	111,476	10,474	0,002	0,636
Error (Waktu)	127,714	12	10,643			

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji *Repeated Measures ANOVA* menunjukkan nilai $F(2,12) = 10,474$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada skor keberanian atlet antara tahap *pretest*, *middle test*, dan *posttest*. Nilai *Partial Eta Squared* sebesar 0,636 mengindikasikan efek yang besar (*large effect*) sesuai kriteria Cohen (1988), di mana sekitar 63,6% variasi skor keberanian dapat dijelaskan oleh intervensi yang diberikan. Perubahan pada setiap pengukuran dapat dilihat pada gambar berikut:


Gambar 1. Perubahan Skor Keberanian Atlet

Untuk mengetahui letak perbedaan yang signifikan antar tahap pengukuran, dilakukan uji Pairwise Comparisons. Hasil uji disajikan pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Pairwise Comparisons

Perbandingan	Mean Difference	Std. Error	Sig.	Keterangan
Pretest – Middle test	-2,714	1,819	0,561	Tidak signifikan
Pretest – Posttest	-7,857	1,602	0,022	Signifikan
Middle – Posttest	-5,143	1,027	0,028	Signifikan

Hasil uji Pairwise Comparisons menunjukkan bahwa perbedaan skor antara pretest dan posttest signifikan (MD = -7,857, $p = 0,022$), begitu pula antara middle test dan posttest (MD = -5,143, $p = 0,028$). Sementara itu, perbedaan antara pretest dan middle test tidak signifikan (MD = -2,714, $p = 0,561$). Pola ini mengindikasikan bahwa peningkatan keberanian atlet secara bermakna baru terjadi setelah seluruh rangkaian sesi bimbingan kelompok teknik live modeling diselesaikan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik live modeling efektif dalam meningkatkan keberanian atlet wushu taolu di Sasana Genta Suci Ambarawa. Peningkatan skor keberanian atlet yang terjadi dari tahap *pretest* hingga *posttest* menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu membantu atlet menjadi lebih berani dalam menghadapi latihan maupun pertandingan. Dalam olahraga prestasi, aspek psikologis memiliki peran penting karena berkaitan dengan kemampuan atlet dalam menghadapi tekanan, mempertahankan fokus, dan menunjukkan performa optimal saat bertanding (Lochbaum, 2022). Penelitian lain menunjukkan bahwa aspek psikologis individu bukan merupakan konstruk yang statis, tetapi dapat berkembang melalui intervensi yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan (Hasibuan et al., 2026).

Pada cabang olahraga wushu taolu, atlet dituntut mampu menampilkan rangkaian gerakan dengan tingkat kesulitan tinggi secara percaya diri, stabil, dan presisi dibawah tekanan pertandingan sehingga keberanian dan kesiapan mental menjadi salah satu aspek psikologis yang penting dimiliki atlet (Shuai et al., 2026). Disamping itu, Kumar (2022) menjelaskan bahwa faktor psikologis dalam olahraga berperan sangat penting terhadap performa pertandingan atlet. Atlet yang memiliki keberanian rendah cenderung merasa ragu, takut melakukan kesalahan, dan kurang yakin terhadap kemampuan dirinya sehingga performa saat bertanding menjadi kurang optimal (Rice et al., 2020). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberanian dalam olahraga memiliki peran penting dalam membantu atlet menghadapi situasi kompetitif secara lebih adaptif.

Keberanian dalam olahraga tersebut, merupakan kemampuan atlet dalam menghadapi risiko, tekanan, rasa takut, dan tantangan dalam situasi olahraga yang kompetitif meskipun terdapat kemungkinan mengalami kegagalan (Konter et al., 2012). Mengacu pada Konter dalam Biricik & Sivrikaya (2022) konsep keberanian olahraga (*sport courage*) tidak hanya berkaitan dengan keberanian fisik, tetapi juga kemampuan mental atlet dalam

mengendalikan kecemasan, mempertahankan keyakinan diri, dan tetap fokus selama pertandingan berlangsung. Atlet yang memiliki keberanian tinggi cenderung lebih mampu mengontrol rasa takut dan menunjukkan performa optimal saat bertanding (Madigan et al., 2021). Sebaliknya, atlet dengan keberanian rendah lebih mudah mengalami kecemasan bertanding dan kehilangan fokus ketika menghadapi tekanan kompetitif (Arnold & Fletcher, 2012). Lebih lanjut Widodo et al. (2022) menjelaskan bahwa atlet yang memiliki keberanian rendah cenderung mengalami keraguan, kecemasan, dan kurang optimal saat menampilkan performa pertandingan. Sehingga, keberanian olahraga menjadi salah satu aspek psikologis penting dalam pembinaan atlet wushu taolu.

Peningkatan keberanian atlet dalam penelitian ini dipengaruhi oleh penerapan teknik *live modeling* dalam layanan bimbingan kelompok. Teknik *live modeling* digunakan berdasarkan teori pembelajaran sosial (*social learning theory*) yang menjelaskan bahwa individu dapat mempelajari perilaku baru melalui proses observasi dan imitasi terhadap perilaku model (Bandura, 1997). Proses *observational learning* memungkinkan individu memperoleh pengalaman belajar melalui pengamatan terhadap perilaku orang lain beserta konsekuensi dari perilaku tersebut (Schunk & DiBenedetto, 2020). Dalam penelitian ini, atlet memperoleh pengalaman belajar melalui pengamatan langsung terhadap model yang menunjukkan perilaku berani, percaya diri, disiplin, dan mampu menghadapi tekanan pertandingan. Melalui proses observasi tersebut, atlet menjadi lebih memahami bagaimana cara menghadapi rasa takut dan tekanan ketika latihan atau bertanding. Di sisi lain, proses modeling membantu atlet memperoleh gambaran nyata mengenai perilaku berani sehingga atlet lebih mudah menerapkan perilaku tersebut dalam situasi latihan atau pertandingan (Madigan et al., 2021).

Berdasarkan pendapat Bandura (1997) menjelaskan bahwa individu cenderung meniru perilaku yang dianggap positif dan relevan dengan dirinya. Hal tersebut terlihat selama proses layanan berlangsung, dimana atlet mulai menunjukkan perubahan perilaku seperti lebih aktif menyampaikan pendapat, lebih yakin saat melakukan gerakan, dan lebih berani mencoba teknik dengan kesulitan yang lebih tinggi. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa proses modeling membantu atlet mengembangkan keyakinan diri melalui pengalaman belajar sosial yang diperoleh dari pengamatan terhadap model (Schunk & DiBenedetto, 2020). Disamping itu, pengamatan terhadap model yang berhasil menghadapi tekanan pertandingan juga membantu atlet meningkatkan motivasi dan kesiapan mental dalam menghadapi tantangan pada olahraga (Madigan et al., 2021). Hal tersebut didukung oleh penelitian Lee (2021) yang menunjukkan bahwa modeling melalui *role model* dapat meningkatkan *self-efficacy* dan kondisi psikologis atlet. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa atlet yang memiliki *self-efficacy* yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tantangan dan tekanan dalam situasi kompetitif. Maka dari itu, teknik *live modeling* tidak hanya membantu atlet memahami perilaku berani secara teoritis, tetapi juga membantu atlet memahami secara langsung bagaimana perilaku tersebut diterapkan dalam situasi olahraga kompetitif.

Selain dipengaruhi oleh proses modeling, peningkatan keberanian atlet juga didukung oleh dinamika kelompok yang terbentuk selama layanan bimbingan kelompok berlangsung. Melalui interaksi kelompok, atlet dapat saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, dan memperoleh umpan balik positif dari anggota kelompok lainnya. Hal tersebut didukung oleh penelitian Wardani et al. (2022) yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam membantu meningkatkan aspek psikologis individu melalui proses interaksi dan dukungan sosial di dalam kelompok. Dalam konteks olahraga, dukungan sosial dari kelompok

memiliki peran penting dalam membantu atlet mempertahankan kestabilan emosi dan kesiapan mental ketika menghadapi tekanan kompetitif (Rice et al., 2020).

Kondisi tersebut sejalan dengan pendapat Corey (2016) yang menjelaskan bahwa bimbingan kelompok membantu individu mengembangkan pemahaman diri dan perubahan perilaku melalui dinamika kelompok. Melalui interaksi kelompok, individu dapat belajar dari pengalaman anggota lain dan memperoleh dukungan sosial yang membantu perkembangan psikologisnya (Corey, 2016). Dalam penelitian ini, dinamika kelompok membantu proses modeling berjalan lebih optimal karena atlet tidak hanya belajar dari model, tetapi juga dari pengalaman sesama anggota kelompok. Layanan yang dilakukan secara sistematis dan interaktif mampu membantu individu mengembangkan pemahaman diri serta memperkuat keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Selain itu, dinamika kelompok dalam layanan bimbingan kelompok membantu individu menjadi lebih aktif dalam proses yang dijalani sehingga perubahan perilaku dapat berkembang secara lebih optimal (Asbi et al., 2022).

Ketiga teori tersebut saling berkaitan dalam menjelaskan peningkatan keberanian atlet wushu taolu dalam penelitian ini. Teori pembelajaran sosial dari Bandura menjelaskan bahwa perilaku berani dapat dipelajari melalui proses observasi dan imitasi terhadap perilaku model. Selanjutnya, teori bimbingan kelompok dari Corey menjelaskan bahwa dinamika kelompok dan interaksi antaranggota membantu individu memperoleh dukungan sosial serta pengalaman belajar yang mendukung perubahan perilaku. Sementara itu, konsep *sport courage* dari Konter menjelaskan bentuk keberanian yang dibutuhkan atlet dalam menghadapi tekanan, rasa takut, dan tantangan dalam situasi olahraga kompetitif. Oleh karena itu, teknik *live modeling* dalam bimbingan kelompok membantu atlet mempelajari perilaku berani melalui pengamatan terhadap model dan pengalaman kelompok sehingga keberanian atlet dapat berkembang secara bertahap. Hubungan dari ketiga teori tersebut menunjukkan bahwa keberanian atlet dapat berkembang secara lebih optimal ketika pembelajaran perilaku dilakukan melalui proses modeling yang didukung oleh interaksi kelompok yang positif dan suportif.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa teknik modeling efektif dalam meningkatkan aspek psikologis individu. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *live modeling* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri individu (Pransiska et al., 2025). Marjo et al. (2017) juga menunjukkan bahwa teknik modeling mampu membantu mengurangi kecemasan bertanding atlet karena individu memperoleh contoh perilaku adaptif secara langsung. Selain itu, pada penelitian Syaibani & Afriza (2024) menjelaskan bahwa modeling efektif membantu individu meningkatkan keberanian dalam menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan psikologis.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan individu. Asbi et al. (2022) menemukan bahwa layanan bimbingan kelompok membantu individu memperoleh pengalaman belajar dan perubahan perilaku melalui proses kelompok yang terarah dan suportif. Selain itu, penelitian Yudianto et al. (2021) menjelaskan layanan kelompok membantu individu memperoleh dukungan sosial dan pengalaman belajar yang dapat meningkatkan kesiapan mental serta rasa percaya diri individu selama proses kelompok berlangsung. Dalam konteks olahraga, layanan kelompok juga dapat membantu atlet mengurangi kecemasan bertanding dan meningkatkan kesiapan mental sebelum pertandingan (Arnold & Fletcher, 2012). Temuan tersebut memperkuat bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *live modeling* dapat

menjadi salah satu alternatif layanan psikologis yang efektif untuk membantu atlet meningkatkan keberanian dalam menghadapi situasi kompetitif.

Pada penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil, sehingga hasil penelitian perlu diinterpretasikan secara hati-hati. Meskipun analisis parametrik yang digunakan telah memenuhi asumsi statistik yang dipersyaratkan, ukuran sampel yang terbatas dapat mempengaruhi tingkat generalisasi temuan penelitian. Selain itu, penelitian ini tidak melibatkan kelompok kontrol sehingga efektivitas intervensi perlu diuji kembali pada penelitian selanjutnya dengan jumlah subjek yang lebih besar dan desain eksperimen yang lebih kuat.

KESIMPULAN

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *live modeling* terbukti efektif dalam meningkatkan keberanian atlet wushu taolu di Sasana Genta Suci Ambarawa. Peningkatan keberanian atlet terlihat melalui perubahan perilaku yang lebih percaya diri, berani menampilkan kemampuan, serta lebih siap menghadapi tekanan dalam situasi latihan maupun pertandingan. Teknik *live modeling* membantu atlet mempelajari perilaku berani melalui proses observasi dan peniruan terhadap model, sedangkan dinamika kelompok memberikan dukungan sosial yang membantu atlet lebih terbuka, aktif, dan yakin terhadap kemampuan yang dimiliki. Temuan ini menunjukkan bahwa pengembangan aspek psikologis atlet dapat dilakukan tidak hanya melalui latihan fisik, tetapi juga melalui layanan bimbingan dan konseling yang terstruktur.

Hasil penelitian ini memperkuat teori pembelajaran sosial dari Albert Bandura mengenai pentingnya proses observasi dalam pembentukan perilaku, serta mendukung penelitian sebelumnya terkait efektivitas modeling dan bimbingan kelompok dalam meningkatkan aspek psikologis individu. Penelitian ini memiliki kebaruan pada penerapan teknik *live modeling* dalam layanan bimbingan kelompok pada atlet wushu taolu, yang masih jarang diteliti dalam bidang bimbingan dan konseling olahraga. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *live modeling* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan untuk membantu meningkatkan keberanian atlet dalam menghadapi situasi kompetitif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian ini, khususnya kepada pelatih dan atlet wushu taolu di Sasana Genta Suci Ambarawa yang telah bersedia menjadi subjek penelitian. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan motivasi selama proses penyusunan penelitian ini sehingga penelitian ini dapat tersampaikan dengan baik.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

WHRK bertanggung jawab terhadap penyusunan konsep penelitian, pelaksanaan penelitian, pengumpulan data, pelaksanaan intervensi, analisis data, interpretasi hasil penelitian, hingga penyusunan artikel penelitian. ZNA berkontribusi dalam proses supervisi, validasi akademik, pemberian masukan, dan pembimbing selama pelaksanaan penelitian serta penyusunan artikel. Penulis menyatakan bahwa artikel ini merupakan karya asli dan belum pernah dipublikasikan pada jurnal atau media publikasi lainnya.

REFERENSI

- Arnold, R., & Fletcher, D. (2012). *A research synthesis and taxonomic classification of the organizational stressors encountered by sport performers*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(3), 397–429.
- Asbi, A., Hasibuan, M. F., & Sari, M. (2022). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik acceptance and commitment untuk mengurangi gaya hidup konsumtif mahasiswa. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 5(2), 168–170.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman.
- Biricik Y. S & Sivrikaya M. H. (2022). *The Effect of the COVID-19 Pandemic on the Anger Expression Style in Individual Athletes: The Predictive Role of Psychological Resilience*. *Synesis*, 14 (1), 291–308.
- Britton, D. M., Kavanagh, E. J., & Polman, R. C. J. (2019). *A path analysis of adolescent athletes' perceived stress reactivity, competition appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction*. *Frontiers in Psychology*, 10, 1151.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01151>.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Corey, G. (2016). *Theory & Practice of Group Counseling (Ninth Edition)*. Boston, MA.
- Gao S, Guo Z, Zhang R, Jin J and Dou G. (2023). *Psychometric properties of the Sport Courage Scale for Chinese athletes*. *Front. Psychol.* 14:1133720. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1133720
- Hagan, J. E., Pollmann, D., & Schack, T. (2017). *Elite athletes' in-event competitive anxiety responses and psychological skills usage under differing conditions*. *Frontiers in Psychology*, 8, 2280. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02280>.
- Hasibuan et al. (2026). Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Sekolah Menengah Atas. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 9 (1), 21-28.
- IWUF. (2024). *9th World Junior Wushu Championships*. Retrieved from <https://www.iwuf.org/en/news/ss/2024/0926/8993.html>
- Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian Republik Indonesia. (2025). Raih Juara Umum, Kontingen Wushu Indonesia Ukir Prestasi Gemilang di SEA Games 2025 Thailand. Retrieved from <https://www.ekon.go.id/publikasi/detail/6758/raih-juara-umum-kontingen-wushu-indonesia-ukir-prestasi-gemilang-di-sea-games-2025-thailand>
- Konter & Ng. (2012). Development of sport courage scale. *Journal of Human Kinetics* 33(1) 163-172.

- Kumar. (2022). *Impact of Psychological Factors-Decision Making, Pressure Handling, and Team Cohesion-on Match Performance in Kabaddi*. IJARR, 7(8), 50-57
<https://doi.org/10.70914/ijarr.2022.v7.i08.pp50-57>
- Lee S, Kwon S and Ahn J (2021) *The Effect of Modeling on Self-Efficacy and Flow State of Adolescent Athletes Through Role Models*. *Front. Psychol.* 12:661557. doi: 10.3389/fpsyg.2021.661557.
- Liew et al. (2019). *Mental toughness in sport Systematic review and future*. *Ger J Exerc Sport Res* 2019 · 49:381–394 <https://doi.org/10.1007/s12662-019-00603-3>.
- Lochbaum, M., Sherburn, M., Sisneros, C., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). *Revisiting the self-confidence and sport performance relationship: A systematic review with meta-analysis*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6381. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116381>
- Madigan, D. J., et al. (2021). *Mental health and mental illness in athletes: Pathways, risk factors, and help-seeking*. *Current Opinion in Psychology*, 41, 78–83.
- Marjo et al. (2017). Pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap penurunan kecemasan bertanding. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6 (2).
- Masrun et al. (2022). *Psychological Aspects and The Roles For Student's Sport Performance*. *Journal Sport Area*. 7(3) 425-436.
- Melinda et al. (2025). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dalam Penelitian Terkini (2020- 2025). *Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS* 3 (2) 11-45.
- Manalu Nimrot Capello (2024). Pengembangan Mental Atlet Wushu Sanda melalui Pendekatan Kepelatihan berbasisPsikologi Olahraga. Pengembangan mental atlet wushu sanda melalui pendekatan kepelatihan berbasis psikologi olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(6), 412–418.
- Purwaningrum, S., Makin, M., Ernawati, I., & Sidiq, M. S. (2023). Konseling kelompok teknik systematic desensitization dan cognitive restructuring untuk mereduksi nomophobia mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 9(2), 295–309.
<https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i2.13380>
- Pransiska et al. (2025). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling Simbolik untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 2 Palembang. *Guidance* 22 (02) 378-383.
- Rice et al. (2020). *Preliminary psychometric validation of a brief screening tool for athlete mental health among male elite athletes: the Athlete Psychological Strain Questionnaire*. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18 (6), 761–779. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1611900>
- Rifasya et al. (2024). Pentingnya Bimbingan Kelompok Dalam Perkembangan Pribadi Di Panti Asuhan Mitra Payakumbuh. *Educatioanl Journal: General and Specific Research*. 4 (Februari) 56-61.



-
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). *Motivation and Social Cognitive Theory. Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832.
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>.
- Shuai X, Wibowo, S., & Muhammad, H. N. (2026). *Effects of mindfulness training on anxiety, stress resilience, and self-confidence in wushu taolu athletes*. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran, 12(1), 115–132.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syaibani & Afriza. (2024). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Keberanian Bertanya Siswa di Kelas XI SMK Swasta Karya Utama Dolok Masihul Tahun Ajaran 2021-2022. *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* 2 (2) 271-278.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.)*. Human Kinetics.
- Widodo et al. (2022). *Self-Efficacy, Self-Confidence, Achievement Motivation, and Its Relationship Towards Competitive Anxiety*. *Journal of Physical Education and Sports* 11 (4) 426-434.
- Yudianto, E., Budiono, A. N., & Mutakin, F. (2021). Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 4(2), 48–53.