

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli merupakan jenis olahraga yang sangat digemari dan sering dilakukan dikalangan masyarakat, baik pada kalangan anak-anak maupun kalangan orang dewasa. Banyaknya peminat pada permainan bola voli secara tidak langsung menjadi suatu wadah pembinaan dan pengembangan olahraga bola voli, dengan dibentuknya perkumpulan-perkumpulan olahraga atau disebut juga dengan klub. Klub menjadi sarana dalam menyalurkan bakat dan minat masyarakat dalam bidang permainan bola voli.

Bola voli tidak hanya sebagai olahraga prestasi, tetapi juga sebagai olahraga rekreasi karena karena banyaknya orang yang suka memainkan salah satu cabang ini. Klub olahraga bola voli Fortius di Universitas Negeri Jakarta merupakan salah satu kampus yang aktif dalam melakukan pembinaan bola voli, hampir semua atlet bola volinya berlatih semenjak masih usia belia seperti saat masih duduk dibangku Sekolah Dasar, tak heran hingga saat ini mereka meneruskan hobinya hingga meraih berbagai prestasi dalam cabang bola voli. Mereka berlatih bola voli dikampus rutin setiap hari senin dan rabu (pukul 15:00 – 17:30) dan setiap hari sabtu (pukul 08:00- 11:00).

Klub olahraga prestasi bola voli fortius merupakan salah satu klub bola voli yang aktif dalam pembinaan bola voli. Melalui pembinaan yang aktif dan terancang dengan baik, klub bola voli fortius menjadi salah satu klub yang ada di

kampus di kota Jakarta. Dalam rutinitas latihannya, atlet Fortius sangat bersemangat terutama jika mempelajari teknik-teknik seperti *smash*, *passing*, *servis* hingga yang paling disukai yaitu *fun game* yang biasa diadakan beberapa waktu sebelum jam latihan berakhir sebagai simulasi pertandingan. Hal itu tak lepas dari keinginan untuk bisa serta rasa percaya diri yang berpengaruh dalam setiap penampilan baik dalam latihan maupun dalam bertanding.

Terlepas dari hal itu ada kalanya beberapa atlet tidak dapat menampilkan *performance* terbaiknya saat pertandingan, karena rasa kepercayaan diri yang bisa melemah sehingga berakibat pada pola permainan di lapangan. Misalnya pada saat latihan atlet dengan baik melakukan teknik *smash* namun pada saat bertanding melakukan sebuah kesalahan seperti bola yang di pukul keluar dari lapangan ataupun tersangkut di net yang membuat lawan mendapat point.

Kepercayaan diri merupakan sikap psikis seseorang dalam menilai diri maupun objek sekitarnya, sehingga orang tersebut mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya (Apriansyah & Mukarromah, 2017). Keyakinan akan kemampuan dirinya itulah yang akan membuat atlet menjadi optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis dalam melakukan segala hal.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri sebagai salah satu aspek yang penting yang memiliki hubungan yang signifikan terhadap peningkatan performa atlet serta memberi pengaruh besar untuk prestasi atlet. Kepercayaan diri pada atlet tidak terbentuk dengan sendirinya, ada proses yang harus dilalui dalam diri atlet. Kurangnya rasa percaya

diri akan mempengaruhi keyakinan dan daya juang sang atlet, sehingga mempengaruhi rasa percaya dirinya, meski sang atlet sudah berlatih dengan baik. Selain itu, sifat percaya diri juga tidak diperbolehkan berlebihan karena jika atlet tidak mendapatkan apa yang diinginkan akan membuat atlet merasa kecewa.

Disamping itu atlet juga harus memiliki motivasi yang tinggi untuk meraih prestasi sehingga bisa membanggakan orang tua dan mengharumkan nama klub tempat mereka latihan. Motivasi memberi dorongan untuk atlet dalam meraih prestasi, karena dengan adanya dorongan baik dari dalam diri atlet sendiri maupun dorongan dari luar dapat meningkatkan rasa semangat dalam diri atlet. Motivasi memberi kekuatan pada seseorang dan mengarahkan tingkah laku seseorang mencapai tujuan (Muskanan, 2015).

Motivasi baik secara *internal* maupun *eksternal* sebagai dorongan untuk menguasai serta meningkatkan performa atlet secara fisik ataupun mental. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi juga memberi pengaruh terhadap prestasi atlet, dorongan atau dukungan yang bukan saja dari keluarga tetapi juga dari pelatih, teman dekat atau tim. Bentuk dorongan atau dukungan tersebut bukan hanya berupa ucapan semangat dari keluarga, teman, ataupun pelatih tetapi juga bisa berupa hadiah, ataupun bentuk pemberian lainnya agar atlet semakin berusaha melakukan yang terbaik.

Setiap aktivitas olahraga tentunya akan menimbulkan perubahan fisiologis sesuai dengan beban kerja yang diberikan kepada tubuh. Perubahan tersebut terjadi pada sistem otot kerangka, kondisi fisik dan sistem pernapasan. Perubahan

positif dalam bentuk peningkatan kualitas kerja itulah yang menentukan kemampuan kerja fisik secara maksimal, karena kemampuan kerja fisik tersebut dapat memberikan gambaran tentang tinggi rendahnya kondisi fisik seseorang (Rosyadi et al., 2017). Dapat disimpulkan bahwa, perubahan-perubahan yang terjadi dengan berdampak positif pada tubuh seseorang akibat aktivitas yang disebut olahraga, dapat menentukan tingkat kebugaran jasmani dan daya tahan seseorang sebagai olahragawan. Banyak terjadi perubahan yang produktif setelah melakukan aktivitas gerak dengan berolahraga untuk meningkatkan kondisi fisik.

Untuk mencapai prestasi, keadaan fisik dan mental harus dalam kondisi optimal, sesuai dengan pendapat Bryant J. Cratty yang mengatakan bahwa “prestasi yang tinggi yang hanya dapat dicapai dengan mobilisasi total seluruh energi”. Dalam hal ini kesiapan mental akan ikut serta menentukan. Kebugaran jasmani merupakan satu aspek untuk membangun percaya diri didalam lapangan, sejalan dengan pendapat (Komarudin, 2015) bahwa, “fisik yang baik dalam aktivitas olahraga adalah salah satu kunci untuk membangun kepercayaan diri.” Dengan fisik yang bagus atlet dapat berfikir dengan tenang tidak terpengaruh oleh hal apapun dan dapat melaksanakan tugas nya dengan baik.

Daya tahan tubuh menjadi salah satu hal penting yang harus dijaga oleh atlet. Selain itu, daya tahan tubuh menjadi salah satu penangkal dalam menghadapi virus COVID-19. Olahraga teratur menjadi cara untuk menjaga kesehatan, kebugaran, dan daya tahan tubuh. Di masa pandemi atlet dituntut untuk selalu dalam keadaan kondisi fisik yang buger, maka dari itu pelatih menyarankan agar atlet selalu rutin melakukan latihan mandiri dirumah, dengan melakukan

aktivitas fisik secara rutin hal itu dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan bermanfaat bagi kesehatan atlet.

Dalam penelitian ini peneliti ingin meneliti atlet bola voli Fortius, karena didalam permainan bola voli banyak aspek yang harus diperhatikan oleh pelatih dan atlet, selain fisik dan teknik, yaitu mental juga harus diperhatikan dalam meraih prestasi semaksimal mungkin. Terlebih saat ini kendala yang dialami oleh atlet bola voli fortius adalah para atlet menjalani *lockdown* lokal semenjak pandemi COVID-19, sehingga berpengaruh terhadap kondisi fisik atlet yang menjadi tidak efisien ketika menjalani program latihan dirumah masing-masing yang bisa menyebabkan menurunnya daya tahan atau kondisi fisik pada atlet.

Di dalam permainan bola voli sangat diperlukan kerjasama tim yang solid untuk dapat memenangkan sebuah pertandingan. Tidak hanya itu, atlet dituntut untuk menguasai teknik-teknik dalam permainan dan mempunyai kondisi fisik yang prima. Tanpa kondisi fisik atlet tidak bisa menguasai teknik dan berkerjasama dengan baik dalam pertandingan. Berbagai teknik yang digunakan dalam permainan bola voli sangat membutuhkan daya tahan, kecepatan, kelentukan, daya ledak, kekuatan, dan kelincahan. Kondisi fisik memiliki unsur yang penting dalam permainan bola voli, sehingga latihan untuk meningkatkan kondisi fisik perlu dioptimalkan agar atlet selalu dalam kondisi fisik yang baik terlebih saat ini pandemi COVID-19 yang mengharuskan atlet melakukan latihan mandiri dirumah masing-masing. Sukses dalam bidang olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stres fisik yang tinggi, maka semakin

jelas bahwa kondisi fisik dan mental memegang peranan yang sangat penting pada atlet.

Berdasarkan uraian diatas peneliti mengambil suatu permasalahan yang akan diteliti yaitu “Hubungan Kepercayaan Diri dan Motivasi dengan Kondisi Fisik (Daya Tahan) Atlet Bola Voli Fortius di Masa Pandemi”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya rasa percaya diri dan meragukan potensi yang dimiliki atlet bola voli fortius
2. Atlet yang belum bisa memberikan hasil yang maksimal ketika bertanding
3. kondisi fisik atlet bola voli fortius selama pandemi COVID-19.
4. Hubungan kepercayaan diri dengan kondisi fisik (daya tahan) atlet bola voli fortius
5. Hubungan motivasi dengan kondisi fisik (daya tahan) atlet bola voli fortius
6. Hubungan antara kepercayaan diri dan motivasi secara bersama-sama dengan kondisi fisik (daya tahan) atlet bola voli fortius.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas agar tidak meluasnya permasalahan, maka penelitian ini akan lebih fokus pada satu permasalahan saja. Maka penelitian hanya dibatasi pada satu pokok masalah, yaitu pada "Hubungan

kepercayaan diri dan motivasi dengan kondisi fisik (daya tahan) atlet bola voli fortius di masa pandemi”.

D. Perumusan Masalah

Sesuai batasan masalah maka dapat ditarik suatu rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara rasa percaya diri dengan kondisi fisik (daya tahan) atlet bola voli fortius di masa pandemi?
2. Apakah terdapat hubungan antara motivasi dengan kondisi fisik (daya tahan) atlet bola voli fortius di masa pandemi?
3. Apakah kepercayaan diri dan motivasi secara bersama-sama mempunyai hubungan dengan kondisi fisik (daya tahan) atlet bola voli fortius di masa pandemi?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil perumusan masalah diatas tujuan dilakukannya penelitian ini adalah:

1. Diharapkan penelitian ini mampu memberikan pengetahuan tentang psikologi olahraga terutama kepercayaan diri dan motivasi.
2. Menjadi acuan kepada pelatih dan atlet dalam meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi.
3. Menjadi acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dalam ruang lingkup yang lebih luas.

4. Dapat dijadikan gambaran bahwa dengan semakin bagus kondisi fisik seorang atlet, maka dapat pula menunjang prestasi seorang atlet tersebut.
5. Dapat menunjukkan bukti secara ilmiah mengenai kondisi fisik atlet bolavoli.

