

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu bentuk aktifitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan pada tubuh. Dengan perkembangannya, olahraga semakin banyak peminat dan penikmatnya. Hal tersebut disebabkan karena semakin sadarnya masyarakat tentang pentingnya berolahraga, dengan jiwa yang sehat tubuh pun mampu melakukan aktifitas sehari-hari ataupun melakukan pekerjaan.

Terdapat banyak jenis olahraga yang populer baik individu maupun beregu. Salah satu jenis olahraga individu dan beregu ialah pencak silat, yang merupakan olahraga seni beladiri berasal dari negara Indonesia, kehadiran pencak silat di Indonesia sendiri sudah banyak peminatnya dari kalangan anak-anak sampai dewasa. Dulu pencak silat memang dikenal sebagai budaya atau warisan bangsa Indonesia, tetapi sekarang pencak silat sudah masuk ke dalam olahraga prestasi dan terus dikembangkan disetiap daerah di Indonesia.

Dalam berbagai jenis olahraga khususnya dalam olahraga pencak silat yang sudah masuk ke dalam olahraga prestasi, tentunya ada seorang atlet yang berpartisipasi untuk berjalannya cabang olahraga tersebut. Menurut Jannah dan Juriana (2017), atlet adalah orang yang mengikuti pertandingan untuk mengadu kekuatannya dalam mencapai suatu prestasi. Oleh karena itu individu yang bisa

dikatakan sebagai atlet adalah individu yang terlatih memiliki kekuatan, ketangkasan dan kecepatan untuk mengikuti pertandingan atau perlombaan dalam meraih prestasi. Individu yang terlibat dalam aktivitas olahraga dengan memiliki prestasi di bidang olahraga tersebut dapat dikatakan bahwa individu itulah yang dimaksud dengan atlet.

Kepercayaan diri yang secara konsisten dinyatakan sebagai pengaruh yang sangat penting dalam pencapaian performa olahraga menurut Hays (2007), Untuk mengikuti pertandingan dan mencapai prestasi yang diinginkan, bisa dikatakan bahwa kepercayaan diri adalah suatu hal yang berpengaruh,. Pengertian percaya diri itu sendiri menurut Horn ialah keyakinan bahwa seseorang memiliki sumber daya internal, terutama kemampuan, untuk mencapai keberhasilan, berakar pada keyakinan dan harapan menurut Horn (2008). Ada atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi, tetapi ada juga atlet yang memiliki kepercayaan diri rendah.

Kepercayaan diri itu sendiri di pengaruhi oleh beberapa faktor yang di antaranya konsep diri, harga diri, pengalaman, dan pendidikan menurut Ghufroon & Risnamita (2012). Peneliti memilih konsep diri sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri untuk di teliti.

Konsep diri seseorang terbentuk dari interaksi yang terjadi dalam suatu lingkungan, kemudian interaksi tersebut membentuk sebuah kepercayaan diri seseorang. Karena konsep diri terbentuk dari interaksi yang terjadi dalam satu lingkungan, maka perlu adanya dukungan dari lingkungan itu sendiri, contohnya

pelatih, banyak metode yang bisa digunakan pelatih untuk berinteraksi dengan atlet, guna untuk membangun kepercayaan diri.

Salah satu metode yang kemungkinan bisa meningkatkan kepercayaan diri seorang atlet adalah Metode *positive self talk*. Dita Iswari & Nurul Hartini, (2005) menyatakan bahwa *self talk* adalah suatu teknik dalam Terapi Rasional Emotif (TRE) dengan mengulang ulang kata-kata atau ungkapan positif yang disesuaikan dengan masing-masing individu selama waktu tertentu. Davis (dalam Dita Iswari & Nurul Hartini, 2005) menambahkan bahwa bila *self talk* itu dilakukan secara akurat dan berhubungan dengan rasional, berarti orang tersebut berfungsi dengan baik. Namun, bila tidak rasional dan tidak benar, maka orang tersebut dapat mengalami stres dan gangguan emosional yang bisa mengganggu kepercayaan diri seseorang.

Peneliti melakukan wawancara dengan pelatih pencak silat di pelatcab kota depok, ada beberapa hal yang menjadi pusat perhatian peneliti, di antara lain adalah motivasi dan kepercayaan diri yang diperkirakan oleh pelatih masih rendah yang mengakibatkan atlet menjadi tidak bersemangat dalam latihan dan tidak maksimal saat bertanding yang mengakibatkan prestasi atlet pencak silat kota Depok terbilang rendah dan tidak sesuai dengan target yang ingin dicapai, dapat dilihat dari kejuaraan pra pekan olahraga daerah Jawa Barat Tahun 2018.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait pengaruh metode *positive self talk* terhadap kepercayaan diri atlet Pencak Silat di kota depok.

B. Identifikasi Masalah

Dalam penelitian ini dapat mengidentifikasi masalah terlebih dahulu supaya tidak terjadi perluasan permasalahan yang nantinya tidak sesuai dengan tujuan penelitian ini. Maka peneliti mengidentifikasi masalah dari penggunaan metode *positive self talk* terhadap kepercayaan diri seorang atlet Pencak Silat Pelatcab di Kota Depok

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

- a. Belum adanya gambaran metode *positive self talk* pada atlet Pencak Silat di Pelatcab Kota Depok.
- b. Belum adanya gambaran kepercayaan diri pada atlet Pencak Silat di Pelatcab Kota Depok.
- c. Belum diketahuinya pengaruh Metode *positive self talk* terhadap kepercayaan diri atlet Pencak Silat di Pelatcab Kota Depok.
- d. Belum diketahuinya besaran dari pengaruh Metode *Positive self talk* terhadap kepercayaan diri atlet Pencak Silat di Pelatcab Kota Depok.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh metode *positive self talk* terhadap kepercayaan diri atlet Pencak Silat di Pelatcab Kota Depok.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dan identifikasih masalah dalam penelitian ini, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : “Bagaimana pengaruh metode *positive self talk* terhadap kepercayaan diri seorang atlet di Pelatcab Kota Depok?”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian ini dilihat berdasarkan rumusan permasalahan di atas maka manfaatnya dapat dirinci sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat bermanfaat dalam memberikan kontribusi teoritis atau referensi bagi perkembangan ilmu olahraga terutama di bidang psikologi olahraga, serta mengkaji masalah perihal kepercayaan diri yang masih erat kaitannya di kalangan Atlet Pencak Silat di Pelatcab kota depok.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada masyarakat mengenai metode *positive self talk*, serta masyarakat mengetahui seberapa besar pengaruh metode *positive self talk* pada atlet Pencak Silat.

b. Bagi Atlet pencak Silat Pelatcab Kota Depok

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pengaruh metode *positive self talk* pada atlet, khususnya pada atlet Pencak Silat, sehingga dapat mengetahui setiap informasi yang diperoleh berkaitan dengan metode *positive self talk* yang diinternalisasikan lewat media massa.

