

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Untuk memiliki prestasi gemilang merupakan impian bagi para atlet. Prestasi yang dicapai oleh seorang atlet merupakan buah manis yang dipetik setelah proses panjang yang telah dijalani seorang atlet baik dari segi pengalaman teknis, taktik, fisik, ataupun mental (Iwan Rantoni, Saifuddin, 2016). Keempat hal ini adalah faktor esensial dalam proses latihan atlet menuju prestasi yang dikejarinya. Kondisi fisik seorang atlet haruslah ditunjang oleh pemahaman akan teknik dan taktik yang keduanya diperoleh melalui pengalaman yang dijalani sepanjang kariernya. Pemahaman akan teknik dan taktik dapat diperoleh oleh seorang atlet melalui pelatihan intensif sepanjang karir mereka.

Dalam konteks olahraga prestasi, para atlet *ditempa* sejak muda hingga mereka dewasa dan mencapai kapasitas maksimum dari segi performa dan mental untuk berlaga di pentas olahraga nasional maupun internasional. Dalam undang-undang Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (Chryshna, 2020) ditegaskan bahwa: “olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan atlet secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keolahragaan”. Hal ini disadari oleh Pemerintah Republik Indonesia yang mengembangkan berbagai fasilitas pembinaan olahraga di berbagai tingkatan seperti tingkat daerah; PPOP (Pemusatan Pelatihan Olahraga Pelajar) dan Pelatda (Pemusatan Latihan Daerah) hingga tingkat nasional, yaitu Pelatnas (Pemusatan Latihan Nasional). Di Indonesia, kegiatan pelatihan olahraga prestasi yang dilakukan oleh para atlet ditunjang oleh berbagai fasilitas yang diberikan oleh Pemerintah Republik Indonesia melalui Deputy Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga melalui Asisten

Deputi Pembibitan Olahraga sejak di tingkatan POPB, PPOP, PPLM, Pelatda hingga Pelatnas (Muskanan, 2015) untuk menjamin kualitas atlet yang diharapkan kelak dapat mengharumkan nama bangsa dan negara.

Para atlet sejak muda dibina di daerah masing-masing melalui program Pemusatan Pelatihan Olahraga Pelajar atau yang lebih dikenal sebagai PPOP. PPOP memiliki peran penting dalam kerangka sistem pembibitan olahraga nasional sebagai level tertinggi dari pengembangan prestasi dalam fase pembibitan olahraga setelah tahap pembibitan tersebut, para atlet PPOP yang telah melalui masa pembibitan dan penyaringan nantinya akan menjalani promosi ke level Pelatda yang akan dipersiapkan untuk membela daerah mereka diajeng yang lebih besar. Program serupa juga dimiliki oleh Daerah Khusus Ibukota Jakarta, dimana Pemda DKI Jakarta melalui Pemprov dan Dispora DKI Jakarta telah menyediakan kedua wadah tersebut, baik PPOP maupun Pelatda, dan memberikan berbagai fasilitas seperti tempat berlatih yang memadai, asrama, fasilitas pendidikan hingga fasilitas kesehatan yang lengkap demi menunjang kebutuhan para atlet binaan tersebut.

Salah satu cabang olahraga binaan PPOP dan Pelatda DKI Jakarta adalah cabang olahraga senam. Senam menurut Fahmi (dalam Budiarti, 2015) didefinisikan sebagai sebuah cabang olahraga yang di rangkai khusus dengan intensitas gerak dinamis biasanya diiringi tatanan musik yang khas serta selalu mempertontonkan kekuatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, dan kesempurnaan pelakunya. Pembinaan cabang olahraga senam di DKI Jakarta secara spesifik hanya meliputi disiplin artistik putra, artistik putri, ritmik, dan aerobik.

Cabang olahraga senam sangat menuntut ketahanan fisik dan psikis seorang atlet, terlebih lagi bila olahraga tersebut di tujukan untuk prestasi dan bukan rekreasi (Chase et al., 2005). Dalam aspek psikis, permasalahan yang seringkali dihadapi pesenam adalah tingkat kecemasan dan ketakutan yang tinggi ketika mencoba keterampilan baru dan rumit (Chase et al., 2005). Rangkain gerak atlet senam akan terus menjadi lebih sulit seiring

dirinya bertambah dewasa, hal tersebut di karenakan seorang pesenam melalui berbagai level kompetisi dan harus menyesuaikan dengan tingkat kesulitan level kompetisi yang dihadapinya. Seorang atlet yang mempunyai *Self-efficacy* yang baik mempunyai kecenderungan untuk memiliki motivasi berprestasi yang tinggi pula. Penelitian menunjukkan bahwa faktor yang kerap membedakan atlet yang mencapai prestasi tinggi dari atlet yang tidak sukses adalah *self-efficacy* (*Self-efficacy*) atau keyakinan bahwa mereka dapat berhasil dalam melakukan aktivitas mereka (Jackson, 2010). Atlet yang yakin terhadap kemampuan dirinya dan hasil latihannya secara tidak langsung telah mendorong dirinya untuk berprestasi ketimbang atlet dengan *self-efficacy* yang rendah.

Dalam kondisi pandemi Covid-19, para atlet binaan PPOP dan Pelatda DKI Jakarta menghadapi tantangan yang berat. Penutupan fasilitas olahraga akibat pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) darurat, membuat atlet terpaksa berlatih mandiri di rumah masing-masing guna menjaga performanya (Simanjorang, 2021). Para atlet binaan ini diminta untuk berlatih dari rumah dengan metode daring atau yang disebut dengan istilah *Training From Home* (TFH). Hal ini tentu saja sangat mempersulit kegiatan berlatih para atlet ini, mengingat ada banyak cabang olahraga yang membutuhkan arena tertentu dan alat-alat serta faktor pendukung lainnya yang sangat tidak memungkinkan untuk dilakukan dari rumah, seperti cabang olahraga renang, dayung, panjat tebing, dan senam. Untuk cabang-cabang olahraga tersebut alternatif latihan yang dapat dilakukan oleh para atlet hanyalah latihan fisik yang hanya ditujukan untuk menjaga kondisi tubuh mereka saja. Tidak sedikit dari para atlet tersebut yang merasa cemas akan kehilangan kemampuan mereka jika hal seperti ini terus berlanjut.

Penulis berkesempatan untuk melakukan wawancara sederhana kepada satu orang atlet PPOP dan satu orang atlet Pelatda DKI Jakarta cabang olahraga senam untuk mengetahui gambaran kondisi motivasi berprestasi mereka selama menjalankan kegiatan latihan daring atau

Training From Home. Menurut hasil wawancara singkat itu penulis menemukan bahwa telah terjadi perubahan pada motivasi berprestasi mereka sebelum dan pada saat menjalani kegiatan latihan daring. Salah seorang atlet pelatda itu mengakui bahwa semenjak menjalani kegiatan berlatih secara daring dirinya merasa kesulitan untuk bisa menyelesaikan tugas yang diberikan oleh pelatih, dirinya juga merasa tidak ada tujuan yang jelas dengan diadakannya kegiatan berlatih secara daring.

Berbeda dengan atlet pelatda tersebut, salah satu atlet PPOP senam DKI Jakarta yang peneliti wawancara mengatakan bahwa selama menjalani kegiatan berlatih secara daring hal yang di rasa sangat berubah adalah terkait umpan balik yang biasa ia terima. Dirinya mengaku bahwa dulu ketika berlatih secara tatap muka, ia selalu mendapatkan *feedback* yang membangun dan memotivasinya baik dari sang pelatih ataupun dari para senior, namun sejak kegiatan berlatih dialihkan menjadi sistem daring, atlet itu merasa tidak menerima umpan balik dan perhatian seperti pada saat berlatih secara tatap muka.

Keduanya juga sepakat bahwa dalam menjalani kegiatan berlatih secara daring, mereka menghadapi kesulitan untuk tepat waktu dan bertanggung jawab terhadap diri mereka. Baik atlet pelatda maupun atlet PPOP tersebut mengakui bahwa selama menjalani kegiatan berlatih secara daring mereka seringkali menunda-nunda pekerjaan dan tidak bertanggung jawab dalam menjaga kondisi tubuh mereka untuk tetap ideal.

Peneliti juga melakukan pengamatan terhadap proses latihan sebelum dan pada saat kegiatan berlatih secara daring berlangsung. Peneliti melihat bahwa perubahan model latihan yang dijalani oleh para atlet senam PPOP dan Pelatda DKI Jakarta ini sangatlah drastik, yaitu yang sebelumnya para atlet ini berlatih sekitar 4 - 8 jam per hari yang meliputi latihan fisik dan teknik, namun dalam model kegiatan berlatih secara daring mereka hanya berlatih dengan cara membuat video latihan fisik berdurasi 2-5 menit saja menggunakan peralatan seadanya di rumah dan sesekali melakukan telekonferensi dengan durasi paling lama 1 jam saja.

Melalui wawancara singkat dan pengamatan yang telah dilakukan, peneliti dapat melihat bahwa selama kegiatan latihan secara daring, telah terjadi perubahan pada motivasi berprestasi kedua atlet tersebut. Menurut hasil wawancara penulis dengan kedua atlet itu, mereka mengakui bahwa selama kegiatan berlatih secara daring dijalani mereka tidak dapat mengerjakan tugas yang diberikan dengan baik, mereka juga merasa umpan balik yang di terima tidak semaksimal ketika berlatih secara tatap muka, mereka menjadi tidak disiplin dengan waktu, dan tanggung jawab mereka yang menurun. Fenomena yang peneliti lihat saat ini adalah perubahan motivasi berprestasi para atlet senam PPOP dan Pelatda DKI yang dipengaruhi oleh *self-efficacy* mereka selama berlatih secara daring.

Bhagirathi dalam penelitiannya mengemukakan bahwa keberhasilan ataupun kegagalan atlet berkaitan secara langsung terhadap persiapan psikis dan kemampuan untuk tetap maksimal meski di bawah tekanan (Bhagirathi, 2008). Murray (dalam Rohsantika & Handayani, 2010) menyatakan bahwa motivasi adalah usaha seseorang untuk menyelesaikan tugasnya, mencapai hasil terbaik, mengatasi kesulitan, memiliki kinerja yang unggul, dan bangga terhadap kemampuan yang dimilikinya. David C. McClelland (1961) mendefinisikan individu dengan *n-Ach* atau *need of achievement* sebagai individu yang termotivasi oleh peluang untuk peningkatan pribadi dan kesuksesan diri serta mencapai sebuah standar keunggulan. Hal serupa juga di sampaikan oleh Santrock (dalam Putri, 2014) yang berpendapat bahwa motivasi adalah keinginan untuk mencapai sebuah standar kesuksesan. Motivasi akan mendorong atlet untuk menaklukan tantangan-tantangan yang dijumpainya selama masa latihan atau berkompetisi seperti *anxiousness, depression, stress* dan pengalaman traumatis (Blegur & Mae, 2018).

Banyak atlet dengan kondisi fisik serta teknik yang sangat baik namun tidak didukung dengan dorongan atau motivasi untuk mengasah terus kemampuan yang dimilikinya dan hal tersebut berdampak pada hasil akhir atau tujuan dari proses berlatih itu sendiri, yaitu prestasi. Sebuah

penelitian yang dilakukan oleh Harsono (dalam Iwan Rantoni, Saifuddin, 2016) mengatakan bahwa ada dua faktor yang memengaruhi motivasi berprestasi, yaitu adalah motivasi intrinsik serta ekstrinsik. Motivasi ekstrinsik berupa rangsangan dari luar diri individu yang mendorong individu tersebut untuk melakukan sesuatu (Purnomo & Jermaina, 2018). Sedangkan motivasi intrinsik merupakan dorongan yang datang dari dalam diri individu itu sendiri dan menggerakkan individu tersebut untuk melakukan sesuatu contoh dorongan intrinsic antara lain seperti *self-efficacy* dan konsep diri.

Bandura (dalam Jackson, 2010) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai kepercayaan diri yang mencerminkan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk berhasil melakukan suatu keterampilan atau tugas sampai pada tingkat atau derajat tertentu. *Self-efficacy* juga merupakan faktor yang paling berpengaruh dan menentukan apakah seseorang akan mencoba atau menghindari tugas yang sulit (Chase et al., 2005). Ketika atlet merasa khawatir tentang kinerja mereka, *self-efficacy* mereka menurun dan mereka mungkin menjadi cemas secara mental dan fisik yang dapat menyebabkan penurunan kinerja mereka (Chase et al., 2005). Penelitian terkait *Self-efficacy* dan hubungannya dengan motivasi berprestasi atlet telah banyak dilakukan, salah satunya seperti yang dilakukan oleh Fominykh & Kornieko di Rusia yang menunjukkan bahwa atlet senam artistik putri dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi akan memiliki lebih sedikit kecenderungan untuk terdemotivasi (Fominykh, 2020). Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa atlet-atlet muda memiliki kecenderungan untuk lebih termotivasi untuk berprestasi serta memiliki *self-efficacy* yang lebih tinggi. Penelitian serupa juga belum lama dilakukan di Surabaya terhadap atlet dari cabang olahraga judo. Penelitian tersebut memiliki hasil serupa dimana semakin tinggi tingkat *Self-efficacy*, maka motivasi berprestasi akan semakin meningkat, sebaliknya semakin menurun tingkat *self efficacy* maka motivasi berprestasinya akan menurun juga (Paramita et al., 2021).

Dengan demikian dapat diketahui bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu aspek psikis terpenting yang harus dimiliki seorang atlet, secara spesifik dimana cabang olahraga ini merupakan cabang olahraga tidak terukur, yang penilaiannya dilihat dari tingkat kerapuhan dan keanggunan pesenam tersebut dalam mengeksekusi gerakan-gerakan yang dilakukannya. Seorang pesenam hanya dapat menampilkan performa terbaiknya apabila memiliki kombinasi dari teknik yang baik, fisik yang kuat dan keyakinan terhadap kemampuan dirinya untuk menunjukkan kemampuannya (Paloma et al., 2014)

Melalui penjelasan beberapa teori dan penelitian di atas dapat dipahami bahwa seorang atlet dapat memiliki motivasi berprestasi apabila atlet tersebut memiliki keyakinan terhadap kemampuannya atau *Self-efficacy* yang baik. Sangat disayangkan, sejauh ini belum ada penelitian yang secara spesifik meneliti pengaruh *Self-efficacy* atlet senam terhadap dengan motivasi berprestasi mereka selama masa pandemi covid-19 berlangsung.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan melalui uraian sebelumnya, maka penulis memutuskan untuk meneliti pengaruh *Self-efficacy* terhadap motivasi berprestasi para atlet senam PPOP dan Pelatda DKI Jakarta yang menjalani latihan dengan model daring pada masa pandemi Covid-19. Oleh sebab itu penulis ingin melakukan penelitian lebih lanjut berupa sebuah karya tulis ilmiah yang dengan judul “*Pengaruh Self-efficacy Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Senam PPOP & Pelatda DKI Jakarta Selama Menjalankan Program Latihan Daring.*”

1.2. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, penulis berkeinginan untuk meneliti lebih lanjut terkait pengaruh *Self-efficacy* terhadap Motivasi Berprestasi atlet senam PPOP & Pelatda DKI Jakarta yang menjalankan program latihan daring. Adapun masalah yang dapat diidentifikasi adalah :

“pengaruh *Self-efficacy* terhadap motivasi berprestasi atlet senam PPOP dan Pelatda DKI Jakarta selama menjalankan program latihan daring”

1.3. Pembatasan Masalah

Penelitian akan berfokus pada topik yang hendak diteliti saja. Pembatasan masalah dilakukan agar penelitian ini tetap terarah. Penelitian hanya akan berfokus pada pengaruh *Self-efficacy* terhadap motivasi berprestasi Atlet Senam PPOP dan Pelatda DKI Jakarta selama masa berlatih daring.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, permasalahan yang peneliti rumuskan dalam penelitian ini ialah :

“Apakah terdapat pengaruh *Self-efficacy* terhadap motivasi berprestasi atlet senam PPOP dan Pelatda DKI Jakarta selama menjalankan program latihan daring?”

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apa *self-efficacy* memengaruhi motivasi berprestasi para atlet senam PPOP dan Pelatda DKI Jakarta yang menjalankan program latihan daring.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan menjadi referensi bagi penelitian di masa depan dalam bidang psikologi olahraga, terutama dalam hal terkait *Self-efficacy* atlet dan motivasi berprestasi atlet.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi para atlet

Penulis berharap bahwa dengan adanya penelitian ini dapat membantu para atlet untuk mengetahui dan memahami pentingnya *self-efficacy* dan bagaimana kondisi *self-efficacy* mereka dapat memengaruhi dorongan mereka untuk berprestasi, terutama ketika dihadapkan dengan kondisi latihan yang kurang maksimal seperti kegiatan berlatih secara daring.

b, Bagi para pelatih

Penulis berharap bahwa dengan adanya penelitian ini dapat membantu para pelatih agar dapat memahami pentingnya untuk membangun dan menjaga *Self-efficacy* atlet yang sedang menjalankan metode latihan secara daring. Karena hal tersebut akan membantu atlet untuk terus memiliki motivasi berprestasi dan berkembang sepanjang karier mereka meskipun dihadapkan dengan masa-masa sulit seperti masa berlatih secara daring.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan berkontribusi dan menjadi referensi bagi penelitian lanjutan di masa yang akan datang.

