

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan. Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang. Setiap orang yang berolahraga tidak mempunyai tujuan yang sama, ada yang ditujukan untuk hiburan atau rekreasi, kemudian ada yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, adapun yang bertujuan untuk meraih prestasi dengan mengikuti proses pembinaan suatu olahraga. Pengembangan olahraga dalam tatanan sistem keolahragaan nasional dikembangkan melalui tiga pilar, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi.

Berdasarkan Undang-Undang Republik Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN), Bab I Pasal (1), disebutkan bahwa pengertian olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, (Jamalong, 2014). Upaya peningkatan prestasi olahraga perlu dilaksanakan suatu pembinaan olahraga sedini mungkin melalui pencarian dan pemanduan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif dan efisien serta peningkatan kualitas organisasi olahraga, (Yusnadi, 2017).

Atlet yang mengikuti proses pembinaan olahraga harus menjalani tahapan yang disebut dengan latihan. Bempa dalam Wiguna (2017) menjelaskan bahwa latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Sasaran dan tujuan latihan secara garis besar menurut Indrayana & Yuliawan (2019) adalah untuk: (1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh; (2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi kualitas fisik khusus; (3) Menambah dan menyempurnakan tehnik; (4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain; (5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. Kegiatan latihan harus berjalan secara berkelanjutan, dalam hal ini diperlukan peran atlet untuk menjalani program yang telah dirancang dan diterapkan oleh pelatih agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

Klub Gavril Gimnastik merupakan salah satu klub olahraga yang berlokasi di Jakarta dan Tangerang Selatan serta telah berpartisipasi dalam pembinaan olahraga senam artistik dari tahun 2001 hingga sekarang. Klub Gavril Gimnastik memberikan akses kepada masyarakat serta para atlet yang ingin menyalurkan minat dan bakat untuk mengikuti kegiatan belajar serta berlatih walaupun belum memiliki keterampilan teknik yang baik. Keterampilan teknik sebelumnya akan berkembang menjadi lebih baik jika disediakan program berlatih yang telah dirancang oleh pelatih serta sarana dan prasarana yang lengkap dan aman untuk digunakan. Dasar-dasar olahraga senam artistik yang diberikan dan diajarkan pada

Klub Gavril Gimnastik mengikuti teknik yang benar sesuai standar *Fédération Internationale de Gymnastique (FIG)*.

Aspek psikologis dan kesehatan mental tidak kalah pentingnya jika dibandingkan dengan aspek teknik dan aspek fisik ketika proses berlatih, tidak jarang ditemukan atlet yang kurang atau bahkan tidak memiliki semangat untuk melakukan latihan, hal tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya motivasi serta rendahnya rasa percaya diri. Atlet yang memiliki keterampilan teknik dan fisik yang baik tetapi tidak ada dukungan dari aspek psikologis untuk berlatih dengan baik, maka hasil yang akan di dapatkan tidak akan maksimal, demikian pula sebaliknya.

Motivasi merupakan salah satu aspek dalam psikologi olahraga dan salah satu topik yang telah banyak diteliti oleh para ahli psikologi. Hamzah B. Uno dalam Purnomo (2020) menegaskan istilah motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat pada diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat. Motif tidak dapat diamati secara langsung, tetapi dapat dijelaskan melalui tingkah lakunya, berupa rangsangan, dorongan, atau pembangkit tenaga munculnya suatu tingkah laku tertentu. Motivasi adalah faktor penggerak dalam setiap kehidupan manusia baik itu ketika belajar, bekerja, berlatih, dan kegiatan lainnya. Motivasi sangat erat kaitannya dengan kehidupan manusia karena setiap manusia memiliki keinginan dan tujuan dalam hidupnya, oleh karena itu untuk mencapai keinginan dan tujuan itulah diperlukan adanya energi pendukung dan dorongan yang disebut dengan motivasi.

Terdapat dua jenis motivasi dalam olahraga, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi Intrinsik adalah dorongan yang berasal dari dalam individu untuk melakukan sesuatu karena individu tersebut menikmatinya dan individu tersebut tidak memerlukan rangsangan dari luar untuk melakukannya, (Yuliasari & Indriarsa, 2013). Seorang atlet yang memiliki motivasi intrinsik biasanya akan menghasilkan kualitas latihan yang baik, penyelesaian tugas dalam berlatih dengan tepat waktu, memenuhi tantangan dan mendapatkan kesempurnaan dalam berlatih, hal ini dapat terjadi karena adanya dorongan dari dalam diri atlet tersebut untuk mengukur batas kemampuannya atau bahkan untuk mencapai suatu target yang ia tetapkan untuk dirinya sendiri.

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang timbul dari luar diri seseorang untuk melakukan sesuatu dalam mencapai tujuan yang diinginkannya, dan motivasi ekstrinsik ini cenderung bersifat sementara, karena adanya stimulus atau pengaruh dari luar, (Nurkusuma & Hartati, 2017). Motivasi ekstrinsik sangatlah berbanding terbalik dengan motivasi intrinsik. Atlet yang berpartisipasi dalam aktivitas olahraga tidak dilandasi dengan kesenangan dan kepuasan, melainkan keikutsertaan atlet dalam aktivitas tersebut karena adanya iming-iming atau keinginan untuk memperoleh sesuatu seperti insentif yang akan mendorong atlet dalam memperlihatkan penampilan yang luar biasa pada saat latihan ataupun bertanding.

Ketika mengikuti kegiatan latihan, seorang atlet harus mampu menjaga kondisi psikologisnya agar tetap dalam level yang optimal, karena hasil optimal dalam berlatih maupun bertanding hanya dapat dicapai jika aspek psikologis dan

keterampilan teknik maupun fisik saling melengkapi, selain motivasi bagian dari aspek psikologis lainnya yang berperan penting dalam terbentuknya performa atlet adalah rasa percaya diri. Lauster dalam Hariawan & Kafrawi (2022) menyatakan bahwa percaya diri adalah sikap atau keyakinan tentang kemampuan diri, anda tidak akan terlalu cemas dalam bertindak, dapat melakukan apapun yang anda inginkan, bertanggung jawab atas tindakan sendiri, sopan dalam berinteraksi, punya dorongan prestasi serta mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Kepercayaan diri adalah sikap positif atlet untuk mengembangkan nilai positif terhadap dirinya dan juga lingkungannya, seperti dalam lingkungan berlatih dan lingkungan bertanding, (Purnamasari & Novian, 2021). Atlet yang kurang percaya diri biasanya mempersepsikan dirinya lebih rendah dari kemampuannya, akibatnya dia tidak dapat menghadapi situasi ketika berlatih ataupun bertanding dengan semestinya, sebaliknya rasa percaya diri akan membuat seorang atlet tidak gentar menghadapi diri sendiri ataupun lawan, tidak mudah patah semangat ketika menghadapi kekalahan, dan sebagainya.

Salah satu tolak ukur keberhasilan dalam proses latihan yang dilakukan ialah suatu pencapaian prestasi, baik secara individu ataupun berkelompok, namun perjalanan dalam meraih prestasi, atlet tidak jarang berhadapan dengan berbagai keadaan yang membuat motivasinya menjadi menurun ataupun berkurangnya rasa percaya diri atlet ketika berlatih maupun bertanding. Feizi, M. R. dalam Rosalina & Nugroho (2020) menjelaskan bahwa keyakinan akan memperkuat motivasi atlet untuk mencapai keberhasilan dalam mengembangkan kemampuannya, selain itu apabila seorang atlet memiliki rasa percaya diri yang

tinggi maka atlet tersebut dapat mengelola rasa cemas yang dimiliki, karena semakin tinggi keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, maka semakin kuat pula semangat dan motivasi untuk berprestasi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengetahui tentang tingkat motivasi dan kepercayaan diri dari masing-masing atlet senam artistik dalam mengikuti latihan di Klub Gavril Gimnastik Jakarta. Permasalahan yang akan diteliti dapat dijadikan sebagai pengetahuan tambahan bagi pembaca, penulis serta pengurus Klub Gavril Gimnastik Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka pada penelitian ini dapat diidentifikasi menjadi beberapa masalah, yaitu:

1. Seberapa besarkah tingkat motivasi atlet senam artistik dalam mengikuti latihan di Klub Gavril Gimnastik Jakarta?
2. Seberapa besarkah tingkat kepercayaan diri atlet senam artistik dalam mengikuti latihan di Klub Gavril Gimnastik?
3. Seberapa pentingnya motivasi dan kepercayaan diri untuk atlet senam artistik dalam mengikuti latihan di Klub Gavril Gimnastik Jakarta?
4. Apakah motivasi dan kepercayaan diri berpengaruh terhadap pencapaian prestasi atlet senam artistik Klub Gavril Gimnastik Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan, maka penelitian ini dibatasi pada seberapa besar Tingkat Motivasi dan

Kepercayaan Diri Atlet Senam Artistik Dalam Mengikuti Latihan di Klub Gavril
Gimnastik Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Seberapa besarkah tingkat motivasi atlet senam artistik dalam mengikuti latihan di Klub Gavril Gimnastik Jakarta?
2. Seberapa besarkah tingkat kepercayaan diri atlet senam artistik dalam mengikuti latihan di Klub Gavril Gimnastik Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta menambah wawasan mengenai tingkat motivasi dan kepercayaan diri atlet senam artistik dalam mengikuti latihan di Klub Gavril Gimnastik Jakarta.
2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan bagi para peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian yang lebih berkualitas.
3. Sebagai kajian dan saran bagi para atlet senam artistik Klub Gavril Gimnastik Jakarta dalam upaya meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri.

4. Sebagai bahan masukan tentang gambaran motivasi dan kepercayaan diri atlet yang bervariasi sehingga pelatih dapat memberikan strategi serta metode latihan yang sesuai untuk atlet.

