

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan fisik yang dilakukan dengan cara dan aturan tertentu disebut dengan olahraga. Salah satu tujuan dari olahraga adalah meningkatkan kemampuan fungsi tubuh untuk menunjang berbagai kegiatan atau aktivitas tubuh dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Salah satu olahraga yang dapat dilakukan oleh siapa saja tanpa mengenal perbedaan jenis kelamin dan umur adalah olahraga renang. Renang merupakan salah satu aktivitas olahraga yang dilakukan di air atau di kolam renang dan merupakan olahraga individu.

Olahraga renang merupakan suatu aktivitas didalam air yang memerlukan upaya untuk memindahkan tubuh dari tempat yang satu ke tempat yang lain. Renang termasuk ke dalam salah satu cabang olahraga *aquatic* yang dilakukan dengan cara menggerakkan (mengapungkan atau mengangkat) semua bagian tubuh ke atas permukaan air dan dilakukan tanpa perlengkapan bantuan (Badruzaman, 2007). Melakukan olahraga renang dapat membuat tubuh menjadi sehat, karena saat melakukan renang hampir semua otot tubuh bergerak. Berenang adalah aktivitas fisik yang telah dipraktekkan oleh manusia sejak berabad-abad yang lalu, sebelum manusia mengenal dan menggunakan kolam renang sebagai tempat untuk mengembangkan kemampuan berolahraga seperti saat ini (D. M. R. dan S. Hartoto, 2018).

Ada banyak tujuan orang dalam melakukan aktivitas olahraga renang, seperti: untuk rekreasi bersama keluarga, olahraga kesehatan, olahraga pendidikan ataupun sebagai sarana untuk mengembangkan prestasi seseorang di dalam olahraga. Renang juga memiliki manfaat seperti: memiliki kapasitas paru-paru yang baik, daya tahan tubuh, kelenturan, keseimbangan, kekuatan otot dan pengendalian berat badan (Garrido Nuno, Daniel A. Marinho, Tiago M. Barbosa, Aldo M. Costa, Antonio, J. Silva, Jose A. Perez-Turpin, Mario, 2013).

Olahraga renang dilakukan di air, sehingga selain faktor gravitasi bumi juga dipengaruhi oleh daya tekan air ke atas. Dalam keadaan normal (di darat) tubuh manusia dapat bergerak bebas di bawah pengaruh gravitasi, namun lain hal jika berada di air kita harus belajar menyesuaikan gerakan dengan air. Hal tersebut pertama-tama menimbulkan gerakan-gerakan yang kelihatan aneh, kemudian tercipta gerakan yang dianggap paling menguntungkan. Gerakan tersebut menjadi gaya dalam renang. Dalam renang kompetisi, ada 4 gaya yang dilombakan, yaitu gaya kupu-kupu (*butterfly*), gaya punggung (*back stroke*), gaya dada (*breast stroke*) dan gaya bebas (*free style*) (Marani, 2019). Salah satu gaya yang paling diminati dalam suatu pertandingan adalah gaya bebas. Hal ini dapat dilihat dengan selalu banyaknya jumlah peserta yang mengikuti pertandingan gaya bebas terutama nomor 50 meter.

Salah satu penyebabnya, mungkin gaya bebas dirasa oleh para perenang sebagai salah satu gaya yang tercepat di antara ketiga gaya yang lainnya. Gaya bebas bisa menjadi gaya tercepat dimungkinkan karena gaya bebas memiliki hambatan yang paling sedikit. Koordinasi gerakan pada gaya bebas lebih mudah

dan lebih sederhana apabila dibandingkan dengan ketiga gaya lainnya. Gaya bebas dirasakan para perenang lebih kuat untuk menarik dari arah depan badan dibandingkan menarik dari arah belakang badan. Dimana gerakan lengan pada gaya bebas adalah mengayuh secara bergantian (Baskara, 2014).

Teknik renang gaya bebas adalah yang sangat efisien dari gaya - gaya renang lain, karena tangan dan kaki digunakan dalam cara yang berbeda, dimana memberikan fase istirahat selama melakukan *recovery*. Renang gaya bebas adalah gaya yang menggunakan gerakan mengayunkan tangan lewat atas permukaan air atau gaya *crawl* (S. S. dan S. Hartoto, 2015). Keuntungan dari renang gaya bebas yaitu pola gerak kayuhan lengan yang paling efisien, memiliki hambatan air yang kecil, dan memiliki pola gerak yang efisien (Harun Ar-Rasyid, 2016). Dari beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa renang gaya bebas adalah merupakan teknik dasar renang yang efisien dan lebih mudah dari renang gaya lainnya dengan menggunakan gerakan mengayunkan tangan lewat atas permukaan air.

Pada hakikatnya olahraga bukan hanya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan saja, tetapi juga bertujuan untuk meraih prestasi dalam olahraga dan tidak mudah untuk melahirkan seorang atlet yang mampu berprestasi tinggi. Perlu waktu dan kerja keras untuk mewujudkannya, salah satunya adalah pembinaan yang berkesinambungan. Dalam olahraga, untuk dapat memiliki prestasi yang maksimal ditentukan oleh komponen fisik, teknik, taktik dan mental. Begitu juga dalam olahraga renang, untuk meningkatkan performa olahraga yang

maksimal salah satu komponen yang memegang peranan penting dari keempat komponen tersebut adalah komponen mental (Sin, 2017).

Semua cabang olahraga melibatkan mental/psikologis juga fisik, dimana psikologis berupa pikiran yang berperan sebagai pengendali untuk memerintah dan tubuh mengikutinya. Prestasi para olahragawan dapat dicapai bukan hanya semata-mata dengan mengikuti apa yang diperintahkan atau *didril* oleh pelatih, namun mereka memiliki pikiran positif yang mengendalikan perilaku olahraga mereka (Sin, 2017). Faktor psikologis dibedakan atas dua macam: pertama, faktor psikologis yang menunjang penampilan atlet seperti motivasi yang tinggi, aspirasi yang kuat, ketahanan mental dan kematangan emosi. Kedua, faktor psikologis yang dapat mengganggu penampilan atlet seperti, kecemasan, motivasi yang rendah, obsesi, gangguan emosional dan keraguan atau takut (Gunarsa, 2008).

Dalam dunia olahraga seorang pelatih tidak pernah lupa untuk mengajarkan teknik, taktik, dan strategi dalam pemusatan latihan baik level daerah maupun internasional. Seorang pelatih yang dikatakan baik apabila atletnya meraih prestasi yang tinggi, dimana di setiap sesi latihan atlet selalu dilatih fisik, teknik dan strategi pada saat persiapan pertandingan. Pelatih lupa akan satu konsep latihan yang sangat penting dalam pemusatan latihan yaitu latihan mental. Latihan mental merupakan dasar seorang atlet untuk meraih prestasi, karena untuk dapat berprestasi tinggi seorang atlet juga harus memiliki psikologis yang stabil. Maksudnya ialah atlet harus dapat mengalahkan segala tekanan non-teknis yang datang kepada dirinya (Festiawan, 2020).

Tingkat pencapaian prestasi puncak sangat ditentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental atlet dalam mengatasi berbagai kesulitan selama bertanding. Salah satu aspek kematangan mental ditentukan oleh tingkat kematangan emosi. Weinberg dan Gould menyatakan bahwa (2011) keberhasilan dan kegagalan pemain dalam olahraga prestasi sangat ditentukan oleh perpaduan dari kemampuan faktor fisik dan psikologis bahkan untuk cabang olahraga tertentu faktor psikologis tersebut mencapai 80% sampai 90%. Begitu juga menurut Lutan (2010) bahwa atlet harus memiliki keterampilan psikologis dan moral yang diperlukan oleh cabang olahraga yang ditekuninya untuk berprestasi.

Banyak sekali aspek psikologis seperti kepercayaan diri, *self-efficacy* (efikasi diri), konsentrasi, motivasi, *anxiety* dan *mental toughness*, di mana semua aspek tersebut sangat mempengaruhi terhadap performa atlet saat latihan maupun bertanding (Zetou et al., 2012). *Self-efficacy* dan motivasi merupakan dua faktor yang diperkirakan berpotensi untuk membantu meningkatkan performa atlet renang, namun pada penelitian ini hanya dua faktor saja yang diteliti untuk dicari hubungannya yaitu *self-efficacy* dan motivasi. *Self-efficacy* dibutuhkan oleh semua atlet khususnya atlet renang karena *self-efficacy* berkaitan dengan tingkat keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas.

Self-efficacy merupakan keputusan seseorang mengenai seberapa jauh dirinya mampu mengorganisasikan dan menerapkan serangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk menghadapi situasi-situasi yang akan dihadapi dan memiliki elemen kekaburan, tidak dapat diramalkan dan mungkin penuh tekanan (Spencer, 2016). *Self-efficacy* merupakan jenis perilaku pengatasan (*coping skill*), yaitu

usaha-usaha yang akan dilakukan individu untuk menyelesaikan tugas, dalam keadaan individu tersebut menghadapi hambatan–hambatan yang tidak diinginkan (Prasetyo, 2019).

Dalam menghadapi hambatan dan dapat menyelesaikan tugasnya maka diperlukan perasaan yang positif, kepercayaan diri dan adanya keyakinan terhadap kemampuan akan dirinya sendiri. Pemikiran positif dan jawaban positif membawa seseorang ke keadaan/tingkat kepercayaan diri yang ideal, sebagai hasilnya memperbaiki dan memperbaiki tindakan/perilaku yang mengarah ke hasil positif (Noh et al., 2007). Menurut Bandura dalam (Xue Zhang, 2020) menggunakan istilah “*self-efficacy*” untuk menggambarkan keyakinan yang dimiliki seseorang untuk mengeksekusi dengan sukses perilaku (misalnya, kinerja olahraga) yang diperlukan untuk menghasilkan hasil tertentu (misalnya, skor kinerja) dan, dengan demikian, dapat dianggap sebagai kepercayaan diri spesifik situasional. *Self-efficacy* tidak berkaitan dengan keterampilan yang dimiliki seseorang tetapi dengan penilaian tentang apa yang dapat dilakukan seseorang dengan keterampilan yang dimilikinya.

Self efficacy juga mempengaruhi pola pikiran dan reaksi-reaksi emosional individu dalam menghadapi suatu tugas, karena itu *self efficacy* yang tinggi akan meningkatkan keterlibatan aktif dari individu terhadap tingkah laku-tingkah laku yang dapat meningkatkan kemampuan individu (Bandura, 1997). Menurut Carl roger dalam (Martini, 2009) berpendapat bahwa manusia pada dasarnya memiliki dorongan untuk mengarahkan dirinya untuk ke tujuan positif. Ini berarti seseorang dapat mendorong dan mengontrol dirinya sendiri untuk berkembang sesuai

keinginannya. *Self-efficacy* adalah hal penting bagi setiap seseorang untuk menyelesaikan suatu masalah yang dihadapi.

Self-efficacy sangat mempengaruhi kepercayaan diri, sedangkan kepercayaan diri adalah satu diantara aspek-aspek kepribadian yang penting dalam kehidupan manusia yang terbentuk melalui proses belajar dalam interaksi dengan lingkungannya. *Self-efficacy* sebagai keyakinan manusia pada kemampuan mereka untuk melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri mereka dan kejadian kejadian di lingkungannya (Bandura, 2005).

Selain percaya diri, ada lagi satu faktor mental yang menyebabkan kurang maksimalnya prestasi yang diraih yaitu motivasi. Hal ini sejalan dengan pendapat Smith dalam (Satiadarma, 2000) yang menyebutkan bahwa motivasi memiliki peran yang sangat penting dalam mempengaruhi prestasi atlet. Motivasi merupakan dasar untuk menggerakkan dan mengarahkan perbuatan dan perilaku seseorang dalam berolahraga. Atlet dapat menunjukkan prestasi secara optimal dengan adanya motivasi. Motivasi adalah suatu dorongan yang berasal dari dalam ataupun luar diri atlet untuk melakukan suatu aktivitas yang dapat menjamin kelangsungan aktivitas tersebut, serta dapat menentukan arah, haluan dan besaran upaya yang dilakukan untuk melakukan aktivitas tersebut sehingga dapat mencapai tujuan yang ditetapkan (Komarudin, 2011).

Begitu juga banyak penelitian yang meneliti tentang hubungan motivasi dengan prestasi yang diraih atlet. Ada yang mengatakan bahwa jika seseorang memiliki motivasi yang tepat maka akan mendapatkan tenaga yang luar biasa sehingga tercapailah hasil-hasil yang tidak terduga. Motivasi adalah kondisi

internal yang spesifik dan mengarahkan perilaku seseorang ke suatu tujuan (Alim, 2010). Ada juga yang berpendapat bahwa motivasi dibutuhkan oleh semua atlet sebagai sebuah dorongan untuk mencapai tujuan yang dikehendakinya (Pramudipta, 2017).

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Hubungan *Self-Efficacy* Dan Motivasi Terhadap Prestasi Renang 50 Meter Gaya Bebas**”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah, maka peneliti mengidentifikasi berbagai permasalahan yang kemungkinan dapat diteliti dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Apa saja manfaat olahraga renang bagi manusia
2. Bagaimana pembinaan renang di Indonesia
3. Ada berapa gaya dalam olahraga renang
4. Faktor-faktor komponen apa saja yang mempengaruhi prestasi renang terutama 50 meter gaya bebas
5. Faktor komponen mental apa saja yang mempengaruhi prestasi renang terutama 50 meter gaya bebas
6. Terdapat hubungan antara *self-efficacy* terhadap prestasi renang 50 meter gaya bebas
7. Terdapat hubungan antara motivasi dengan prestasi renang 50 meter gaya bebas

8. Terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan motivasi secara bersama-sama dalam prestasi renang 50 meter gaya bebas

C. Pembatasan Masalah

Agar tidak terjadi penafsiran yang meluas, maka peneliti membatasi kajian agar sasaran dari penelitian ini menjadi lebih fokus, peneliti hanya akan mencoba meneliti terkait ada atau tidak adanya Hubungan *Self-Efficacy* Dan Motivasi Terhadap Prestasi Renang 50 Meter Gaya Bebas.

D. Rumusan Masalah

Agar lebih terarahkan, peneliti telah merumuskan permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini, berikut rumusan masalahnya:

1. Apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan prestasi renang 50 meter gaya bebas?
2. Apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan prestasi renang 50 meter gaya bebas?
3. Apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan motivasi secara bersama-sama dengan prestasi renang 50 meter gaya bebas?

E. Kegunaan Penelitian

Selain menjadi jawaban dari kepenasaran peneliti secara ilmiah, hasil penelitian ini kedepan juga dapat berguna untuk :

1. Mengetahui ada atau tidak adanya hubungan antara *self-efficacy* dan motivasi secara bersama-sama dengan prestasi renang 50 meter gaya bebas.
2. Menjadi bahan perhatian bagi para pelatih renang untuk memperhatikan komponen selain komponen fisik, yaitu komponen mental seperti *self-efficacy* dan motivasi yang tentunya komponen ini juga mempengaruhi hasil renang terutama untuk 50 meter gaya bebas.
3. Menjadi bahan evaluasi untuk para pelatih, bahwa ada faktor komponen yang dapat mempengaruhi hasil renang seperti faktor komponen mental.
4. Menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih renang untuk ikut memasukkan komponen mental seperti *self-efficacy* dan motivasi dalam program latihan renang.
5. Menjadi sumber referensi bagi penelitian selanjutnya terutama yang ingin meneliti tentang hubungan antara komponen mental dengan hasil renang.