

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Perkembangan olahraga di Indonesia bisa dikatakan mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal ini dapat dilihat dari tingginya minat masyarakat untuk mengubah pola hidup menjadi lebih sehat, selain itu beberapa *influencer* dari beberapa komunitas menjadikan olahraga sebagai gaya hidup, sehingga menambah daya tarik masyarakat untuk terus berolahraga. Olahraga jugamengalami perkembangan dari segi prestasi yang diraih, baik dari kancah nasional maupun internasional. Ada banyak cabang olahraga yang mengukir prestasi di kancah nasional maupun internasional, salah salah satu cabang olahraga yang mengalami peningkatan prestasi adalah atletik. Terlihat dari perolehan medali pada Sea Games 2021 yang diadakan pada tahun 2022 cabang olahraga atletik mendapatkan perolehan medali dengan total 2 emas 5 perak 4 perunggu. Pada SeaGames tahun 2023 cabang olahraga atletik mendapatkan perolehan medali dengantotal 7 emas, 3 perak 9 perunggu.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup tua yang telah ada di dunia, yang sudah dilakukan sejak zaman kerajaan-kerajaan kuno sampai sekarang. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah dilaksanakan dan dilakukan oleh manusia. Hal tersebut

dikarenakan setiap gerakan manusia mencakup gerakan dalam atletik seperti lari, jalan, lompat dan lempar yang merupakan pengaplikasian dari gerak dasar pada manusia dalam kehidupan sehari-hari. Gerakan-gerakan yang dilakukan pada kebanyakan cabang olahraga, merupakan gerak dasar yang berasal dari gerakan atletik. Maka dari itu atletik dikatakan sebagai induk dari semua cabang olahraga.

Pada cabang olahraga atletik ada beberapa nomor yang diperlombakan salah satunya adalah lari *sprint* atau lari cepat. Lari *sprint* atau lari cepat merupakan lari jarak pendek meliputi lari jarak 100 meter, 200 meter, 400 meter, lari gawang 100 meter putri, lari gawang 110 meter putra, lari gawang 400 meter, lari estafet 4 x 100 meter dan lari estafet 4 x 400 meter. Pada dasarnya gerak dasar lari jarak pendek untuk semua jenis sama, namun karena adanya perbedaan jarak yang ditempuh, maka terdapat pula beberapa perbedaan dalam pelaksanaan lari jarak pendek atau *sprint* adalah semua jenis lari yang sejak *start* hingga *finish* dilakukan dengan kecepatan maksimal yang diawali dengan *start* jongkok dan aba aba “BERSEDIA, “SIAP”, dan “YA / BUNYI PISTOL “dan berlari secepat mungkin hingga garis *finish*.

Dari pengertian tersebut dapat dikatakan bahwa dalam olahraga atletik khususnya nomor lari 100 meter harus memiliki komponen fisik baik. Beberapa komponen fisik yang menunjang performa atlet tersebut seperti daya tahan, kelincahan, kecepatan, kekuatan, daya ledak, kelentukan dan keseimbangan (Bompa, 2009).

Selain memerlukan kondisi fisik yang baik dari seorang atlet, baik saat

latihan maupun sebelum bertanding perlu juga keterampilan kematangan psikologi dari seorang atlet yang telah didapatkan melalui bimbingan psikologi olahraga untuk menunjang prestasi dari atlet. Hal ini dapat dilihat pada banyak kejadian nyata yang dialami oleh seorang atlet sebelum menjalani pertandingan. Atlet yang percaya diri sebelum bertanding, sangat berpengaruh pada pertandingan yang akan dijalani dan juga akan mempengaruhi motivasi dari atlet tersebut. Jika seorang atlet mempunyai motivasi dan rasa kepercayaan diri maka akan meningkatnya performa dari atlet tersebut.

Psikologi olahraga adalah suatu ilmu yang menilai perilaku dalam konteks olahraga dan dibagi menjadi tiga bagian yaitu atlet, pelatih dan lingkungan. Oleh karena itu diperlukan suatu nilai disiplin yang diperlukan dalam melakukan olahraga. Dari beberapa penelitian terdahulu telah mendapatkan bukti bahwa selain adanya ilmu medik dan kepelatihan olahragawan terdapat juga ilmu psikologi olahraga yang dapat menunjang berprestasi atlet dalam sebuah kompetisi. Dari pengertian tersebut maka psikologi seorang atlet dapat dipengaruhi oleh faktor dari diri sendiri dan dari luar seperti pelatih maupun lingkungan.

Kondisi psikologis atlet sangat berpengaruh terhadap performa, terutama pada saat menghadapi suatu pertandingan. Dengan psikologi yang baik maka atlet dapat mengontrol emosi, pikiran, dan tekniknya. Tidak jarang terlihat banyak atlet yang gugup saat akan tampil pada pertandingan karena kurangnya pengalaman bertanding ataupun karena tidak percaya diri terhadap kemampuannya. Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi dalam

pertandingan maupun latihan para atlet adalah kepercayaan diri.

Kepercayaan diri adalah suatu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri sendiri. Kepercayaan diri dibutuhkan sebagai kesiapan mental yang dapat membuat diri menjadi lebih percaya dengan kemampuan sendiri baik saat latihan maupun saat bertanding. Ciri- ciri orang yang memiliki kepercayaan diri, yaitu memiliki keyakinan pada kemampuan sendiri, memiliki optimisme yang tinggi, bersikap objektif, bertanggung jawab dan rasional.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Beni Apriansyah pada tahun 2017 “Kontribusi Motivasi, Kerja sama, Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepakbola Pati Training Center di Kabupaten Pati” menghasilkan bahwa kepercayaan diri dari seorang atlet akan mampu membuat atau mendorong atlet tersebut dapat mencapai prestasi tertentu. Rendahnya kepercayaan diri seorang atlet, akan mempengaruhi pencapaian. Selain kepercayaan diri, motivasi juga sangat berpengaruh terhadap performa atlet baik motivasi dari diri sendiri maupun dari luar.

Motivasi merupakan dorongan untuk melakukan suatu hal. Dengan memiliki motivasi yang tinggi diharapkan atlet dapat berlatih dengan sungguh sungguh sehingga program yang diberikan pelatih dapat dilaksanakan dengan maksimal. Selain itu, dengan motivasi yang tinggi dalam berlatih diharapkan juga dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik atlet tersebut sehingga terjadi peningkatan prestasi.

Beberapa penelitian sebelumnya terlalu dominan mengangkat permasalahan

mengenai komponen fisik, padahal dari segi mental atau psikologi atlet pun harus diketahui karena hal tersebut sangat mempengaruhi kemampuan atlet di lapangan. Prestasi olahraga itu tidak hanya bergantung kepada keterampilan fisik dan kesehatan fisik yang dimiliki atlet yang bersangkutan, tetapi juga bergantung pada keadaan psikologis dan kesehatan mentalnya. Demikian bahwa aspek psikologis memiliki peran besar bagi atlet, dalam olahraga kompetitif seperti lari 100 meter, pengaruh psikologis terlihat ketika atlet tersebut sedang berlatih maupun bertanding. Hal ini dapat dilihat dari kuat lemahnya motivasi dan kepercayaan diri untuk meraih prestasi dan memenangkan pertandingan.

Pada kenyataan di lapangan peneliti melihat banyak atlet lari 100 meter KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta yang memiliki kemampuan yang sangat baik dapat dilihat pada saat latihan, pertandingan persahabatan, bahkan pada saat try out mereka dapat mengungguli serta dapat memenangkan pertandingan dengan kemampuan terbaik mereka. Namun, pada saat pertandingan kemampuan mereka seakan hilang. Peneliti menduga karena atlet tersebut kurang memiliki kepercayaan diri serta motivasi terhadap kemampuan dirinya sendiri. Sehingga hasil dalam pertandingan tersebut tidak maksimal.

Selain itu banyak terjadi juga atlet KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta yang kurang percaya diri ketika ditonton oleh penonton yang ramai. Hal ini salah satunya disebabkan karena mereka takut untuk melakukan kesalahan, sehingga mereka tidak mengeluarkan kemampuan terbaik mereka. Namun banyak juga atlet lari 100 meter memiliki kepercayaan diri yang tinggi, sehingga mereka

percaya atas kemampuan yang ia miliki.

Dengan demikian sangat diperlukannya evaluasi terhadap kepercayaan diri atlet lari 100 meter KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta sehingga diharapkan adanya peningkatan prestasi. Selama ini, belum adanya penelitian yang membahas kepercayaan diri dan motivasi atlet lari 100 meter KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta. Hal ini salah satu dasar peneliti ingin meneliti tentang kepercayaan diri dan motivasi pada Mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta dengan hasil lari 100 meter.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah ditulis diatas, terdapat permasalahan. Dalam penelitian perlu dianalisis dan dipecahkan. peneliti memberikan identifikasi masalah yang akan dijadikan bahan penelitian sebagai berikut.

1. Beberapa Mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta masih memiliki Kepercayaan Diri yang kurang baik.
2. Belum ditelitinya hubungan antara Kepercayaan Diri dengan hasil lari 100 meter pada mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta
3. Atlet kurang percaya diri ketika ditonton oleh penonton yang ramai
4. Belum ditelitinya Hubungan antara Motivasi dan Kepercayaan Diri dengan hasil lari 100 meter pada mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta.
5. Masih sangat jarang penelitian yang mengangkat permasalahan psikologi

pada hasil lari 100 meter

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari identifikasi masalah yang telah ditemukan, agar pembahasan tidak meluas dari persepsi yang berbeda maka peneliti membatasi permasalahan yaitu “Hubungan antara tingkat motivasi dan tingkat kepercayaan diri dengan hasil lari 100 meter pada mahasiswa KOP atletik Universitas Negeri Jakarta “.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara motivasi dengan hasil lari 100 meter pada mahasiswa KOP atletik Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan hasil lari 100 meter pada mahasiswa KOP atletik Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan antara motivasi dan kepercayaan diri secara bersama sama dengan hasil lari 100 meter pada mahasiswa KOP atletik Universitas Negeri Jakarta?

### **E. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Jawaban atas pertanyaan yang ada dalam penelitian yang akan dilakukan, yaitu untuk mengetahui hubungan motivasi dan kepercayaan diri terhadap hasil lari 100 meter.



2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pembaca sebagai bahan untuk memperluas wawasan dan sarana informasi mengenai motivasi dan kepercayaan diri terhadap hasil lari 100 meter.
3. Sebagai Referensi pelatih atletik dalam melatih atletnya khususnya nomor lari 100 meter dengan memperhatikan faktor motivasi dan kepercayaan diri.
4. Sebagai tambahan literatur bacaan di perpustakaan bagi mahasiswa dalam mempelajari mata kuliah yang relevan dengan kepelatihan olahraga Sebagai awal penenlitian untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut.

