

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga dayung merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kombinasi antara kekuatan fisik, teknik yang tepat, dan juga mental yang kuat. Atlet dayung junior, khususnya di DKI Jakarta, dituntut untuk terus meningkatkan performanya agar dapat bersaing di tingkat nasional maupun internasional. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi performa atlet dayung adalah kualitas teknik dasar. Teknik dasar yang baik akan menjadi fondasi bagi atlet untuk mengembangkan keterampilan yang lebih kompleks dan mencapai prestasi yang lebih tinggi.

Mental toughness, atau ketahanan mental, telah lama menjadi perhatian dalam dunia olahraga. Konsep ini merujuk pada kemampuan individu untuk mengatasi tekanan, mempertahankan fokus, dan mencapai tujuan meskipun menghadapi tantangan. Dalam konteks olahraga dayung, *mental toughness* memungkinkan atlet untuk menjaga kestabilan emosi saat melaksanakan program latihan teknik, menjaga fokus di tengah persaingan dalam rekan satu tim, dan bangkit kembali setelah mengalami kesulitan dalam proses latihan. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan korelasi positif antara *mental toughness* dan kinerja atlet dalam berbagai cabang olahraga. (Clough et al., 2015) mendefinisikan *mental toughness* sebagai serangkaian karakteristik yang memungkinkan atlet untuk mencapai kinerja optimal dalam situasi yang menuntut. (Gucciardi et al., 2012) lebih lanjut mengidentifikasi empat dimensi *mental toughness*, yaitu: *control*, *commitment*, *challenge* dan *confidence*.

Dalam konteks olahraga dayung, *mental toughness* memiliki peran yang sangat krusial. Atlet dayung yang memiliki *mental toughness* yang tinggi cenderung lebih mampu mengontrol emosi, mempertahankan fokus, dan mengatasi rasa lelah selama latihan dan kompetisi. Hal ini memungkinkan mereka untuk melakukan teknik dasar dayung dengan lebih konsisten dan efektif. Selain itu, *mental toughness* juga dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri atlet, sehingga mereka lebih berani mengambil risiko dan

mencoba teknik-teknik baru. Penelitian terbaru oleh (Golby & Wood, 2016) menunjukkan bahwa atlet dayung junior dengan tingkat *mental toughness* yang lebih tinggi cenderung memiliki kualitas teknik dasar yang lebih baik. Hal ini mengindikasikan bahwa *mental toughness* tidak hanya mempengaruhi kinerja secara keseluruhan, tetapi juga berkontribusi pada penguasaan teknik-teknik spesifik dalam olahraga dayung. Atlet dayung junior DKI Jakarta, dengan potensi dan bakat yang dimiliki, sangat membutuhkan pengembangan *mental toughness*. Selain pelatihan teknik, program pengembangan atlet perlu memasukkan komponen pelatihan mental yang komprehensif. Dengan meningkatkan *mental toughness*, atlet dayung junior DKI Jakarta diharapkan dapat mencapai prestasi yang lebih tinggi, baik di tingkat nasional maupun internasional.

Selain *Mental toughness*, aspek psikologis seperti *self-talk* juga berperan penting. Yakni percakapan internal yang dilakukan atlet dengan dirinya sendiri, memiliki pengaruh signifikan terhadap kinerja olahraga. Dalam konteks dayung, *self-talk* dapat digunakan untuk meningkatkan fokus, motivasi, dan kepercayaan diri atlet dalam menghadapi tantangan dan mencapai tujuan. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa atlet yang menggunakan *self-talk* positif cenderung memiliki performa yang lebih baik dibandingkan dengan atlet yang menggunakan *self-talk* negatif atau tidak menggunakan *self-talk* sama sekali (Tod et al., 2011). *Self-talk* positif dapat membantu atlet mengelola stres, meningkatkan konsentrasi, dan memperkuat keyakinan diri dalam menghadapi situasi yang sulit, seperti saat melakukan teknik-teknik dayung yang kompleks.

Di DKI Jakarta, sebagai pusat pengembangan olahraga dayung di Indonesia, atlet-atlet junior memiliki potensi besar untuk mencapai prestasi yang tinggi. Namun, untuk mencapai potensi maksimal, atlet junior perlu diberikan pelatihan yang komprehensif, tidak hanya fokus pada aspek fisik, tetapi juga aspek mental. Salah satu aspek mental yang penting untuk dikembangkan adalah *self-talk*. Sebuah studi yang dilakukan oleh (Cheban et al., 2020) menunjukkan penggunaan *self-talk* positif pada atlet dayung dibentuk dengan keterlibatan sumber daya mental (konstruksi figuratif dan

formulasi verbal) untuk mengatasi stres emosional. Hal ini mengindikasikan bahwa *self-talk* positif dapat membantu atlet meningkatkan kualitas teknik dasar mereka. Penelitian lain oleh (Rich et al., 2021) menemukan bahwa atlet dayung yang sering menggunakan *self-talk* instruksional (yaitu, *self-talk* yang memberikan petunjuk tentang bagaimana melakukan gerakan) cenderung memiliki teknik dayung yang lebih baik dibandingkan dengan atlet yang menggunakan *self-talk* motivasi semata.

Dalam setiap cabang olahraga untuk dapat menguasai teknik yang efektif dan efisien membutuhkan waktu 4 sampai 5 tahun agar mencapai teknik yang baik, khususnya di cabang olahraga dayung. Dalam prosesnya agar mencapai teknik yang efektif dan efisien atlet perlu menguasai faktor-faktor psikologis untuk mencapai hal tersebut, salah satunya atlet membutuhkan motivasi dan mental yang baik untuk dapat konsisten agar mencapai puncak prestasinya dan menguasai teknik dasar dayung yang efektif dan efisien.

Atlet dayung junior di DKI Jakarta seringkali menghadapi tekanan yang cukup besar untuk mencapai prestasi yang tinggi. Persaingan yang ketat, ekspektasi yang tinggi dari pelatih dan orang tua, serta tuntutan untuk terus meningkatkan performa dapat menimbulkan kecemasan dan mengurangi kepercayaan diri. Dalam situasi seperti ini, *self-talk* positif dapat menjadi alat yang sangat berguna untuk membantu atlet mengatasi tekanan dan mempertahankan fokus. Dengan menerapkan teknik *self-talk* yang tepat, atlet dayung junior DKI Jakarta dapat meningkatkan kualitas teknik dasar mereka, meningkatkan kepercayaan diri, dan pada akhirnya mencapai prestasi yang lebih baik. Selain itu, pelatihan *self-talk* juga dapat membantu atlet mengembangkan *mental toughness* yang diperlukan untuk menghadapi tantangan yang lebih besar di masa depan.

Keseimbangan dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mempertahankan pusat gravitasi tubuh dalam posisi vertikal di atas basis penyangga. Konsep ini dapat dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu keseimbangan statis dan dinamis (Pau et al., 2015). Keseimbangan dinamis merupakan fondasi penting dalam olahraga dayung. Kemampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan gerakan-gerakan dinamis seperti

mendukung tidak hanya mempengaruhi efisiensi dan efektivitas gerakan, tetapi juga memiliki implikasi yang signifikan terhadap *mental toughness* dan *self-talk*. Atlet dayung dengan keseimbangan dinamis yang baik cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dan mampu menghasilkan tenaga yang lebih besar. Hal ini memungkinkan mereka untuk fokus pada gerakan yang benar dan menghindari pikiran negatif, yang merupakan salah satu bentuk *self-talk* yang konstruktif.

Setelah memeriksa beberapa literatur ilmiah selama satu dekade terakhir dengan pembahasan terkait pengaruh faktor psikologis dan fisik terhadap kinerja atlet, banyak penelitian yang telah mengkaji pengaruh antara *mental toughness*, *self-talk*, dan *dynamic balance* dengan performa olahraga. Penelitian-penelitian tersebut umumnya berfokus pada cabang olahraga individu atau tim yang melibatkan gerakan kompleks seperti gimnastik, atletik, atau sepak bola. Namun, masih terbatasnya penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh ketiga variabel tersebut terhadap teknik dasar dayung pada atlet junior, khususnya di lingkungan spesifik seperti DKI Jakarta.

Penelitian sebelumnya lebih banyak menitikberatkan pada hubungan antara *mental toughness* dan *self-talk* dengan kinerja secara keseluruhan, tanpa mengelaborasi lebih lanjut mengenai dampaknya terhadap penguasaan teknik dasar suatu olahraga. Selain itu, peran *dynamic balance* dalam konteks dayung, terutama pada tingkat junior, masih perlu diteliti lebih lanjut. Meskipun beberapa penelitian telah menyoroti pentingnya *dynamic balance* dalam berbagai cabang olahraga, namun belum banyak penelitian yang mengkaji secara mendalam bagaimana *dynamic balance* berkontribusi terhadap pengembangan teknik dasar dayung pada usia dini.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa banyak atlet dayung junior yang memiliki potensi fisik yang baik, namun mengalami kesulitan dalam menguasai teknik dasar dengan sempurna. Hal ini mengindikasikan bahwa selain faktor fisik, faktor psikologis seperti *mental toughness* dan *self-talk*, serta kemampuan motorik yang spesifik, juga memainkan peran penting dalam proses pembelajaran teknik dayung. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan literatur dengan mengkaji secara komprehensif

pengaruh *mental toughness*, *self-talk*, dan *dynamic balance* terhadap teknik dasar dayung pada atlet junior DKI Jakarta

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian mengenai pengaruh *mental toughness*, *self-talk*, dan *dynamic balance* terhadap teknik dasar dayung pada atlet junior masih relatif terbatas, terutama di lingkungan spesifik seperti DKI Jakarta. Dari banyak penelitian terdahulu yang telah dilakukan, penelitian ini memiliki novelty atau keterbaruan yaitu fokus pada aspek psikologis yang spesifik yaitu *mental toughness* dan *self-talk* dan aspek fisik menjadi *variable intervening* yaitu *dynamic balance* dalam meningkatkan teknik dasar dayung junior DKI Jakarta, yang sebelumnya kurang mendapat perhatian. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang hanya fokus pada aspek fisik atau teknikal saja. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan atlet dayung junior DKI Jakarta, terutama dalam hal peningkatan *mental toughness*, *self-talk* dan *dynamic balance* yang terintegrasi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengkaji secara komprehensif pengaruh *mental toughness*, *self-talk*, dan *dynamic balance* terhadap teknik dasar dayung pada atlet junior DKI Jakarta.

1.2 Pembatasan Penelitian

Faktor-faktor yang mempengaruhi teknik dasar atlet junior dayung sangat beragam, namun pada penelitian ini peneliti hanya memilih *mental toughness*, *self-talk* dan *dynamic balance*. Agar pembahasan dalam penelitian ini tidak meluas, maka peneliti membatasi penelitiannya sebagai berikut:

1. *Mental toughness* dalam penelitian dibatasi pada aspek: *control*, *commitment*, *challenge* dan *confidence*, Karena *Control* memungkinkan atlet untuk mengelola emosi dan fokus pada tugas, sehingga dapat melakukan gerakan teknik dengan lebih presisi. *Commitment* yang kuat mendorong atlet untuk berlatih secara konsisten dan tekun, sehingga mereka dapat memperbaiki kesalahan dan meningkatkan kualitas tekniknya. *Challenge* yang dipandang sebagai peluang untuk tumbuh dan berkembang akan memotivasi atlet untuk terus berusaha meningkatkan

kemampuannya, termasuk dalam penguasaan teknik dasar. Terakhir, *confidence* yang tinggi akan memberikan keberanian bagi atlet untuk mencoba teknik-teknik baru dan mengatasi kegagalan, sehingga mereka dapat mengembangkan teknik dayung yang lebih kompleks.

2. Penelitian ini secara khusus membatasi fokus pada aspek *self-talk* positif. *Self-talk* positif diyakini dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan teknik dasar dayung pada atlet junior DKI Jakarta. Dengan mengadopsi *self-talk* positif, atlet dapat meningkatkan kepercayaan diri, motivasi, dan fokus selama melakukan latihan. Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih terbuka terhadap umpan balik, lebih mudah mengoreksi kesalahan, dan lebih cepat menguasai gerakan-gerakan kompleks dalam teknik dayung. Selain itu, *self-talk* positif juga dapat membantu atlet mengatasi rasa takut atau kecemasan yang mungkin muncul selama proses pembelajaran, sehingga mereka dapat lebih rileks dan menikmati proses latihan.
3. Dalam penelitian ini, *dynamic balance* dibatasi pada aspek utama dimana atlet dapat mempertahankan keseimbangannya bersamaan dengan teknik dasar dayung yang diukur menggunakan *Y Balance test*. Stabilitas dinamis yang kuat akan menjaga keseimbangan tubuh saat mendayung ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kesiapan fisik atlet junior DKI Jakarta dalam menguasai teknik dasar dayung dan mencapai prestasi optimal.
4. Penelitian ini akan memfokuskan pada pengaruh *mental toughness*, *self-talk*, dan *dynamic balance* terhadap teknik kayuhan pada atlet dayung kayak *sprints* junior DKI Jakarta. Teknik kayuhan yang efektif meliputi koordinasi gerakan tubuh bagian atas dan bawah. Diharapkan penelitian ini dapat mengungkap bagaimana variabel-variabel psikologis dan fisik tersebut berkontribusi pada kualitas teknik kayuhan.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu:

1. Apakah ada pengaruh *mental toughness* terhadap teknik dasar dayung junior DKI Jakarta?
2. Apakah ada pengaruh *self-talk* terhadap teknik dasar dayung junior DKI Jakarta?
3. Apakah ada pengaruh *dynamic balance* terhadap teknik dasar dayung junior DKI Jakarta?
4. Apakah ada pengaruh *mental toughness* terhadap *dynamic balance* dayung junior DKI Jakarta?
5. Apakah ada pengaruh *self-talk* terhadap *dynamic balance* dayung junior DKI Jakarta?
6. Apakah ada pengaruh *mental toughness* terhadap teknik dasar dayung melalui *dynamic balance* dayung junior DKI Jakarta?
7. Apakah ada pengaruh *self-talk* terhadap teknik dasar dayung melalui *dynamic balance* dayung junior DKI Jakarta?

1.4 State of The Art

Penelitian sebelumnya berfungsi untuk analisa dan memperkaya pembahasan penelitian, serta membedakan dengan penelitian yang sedang dilakukan. Dalam penelitian ini disertakan tiga jurnal internasional penelitian sebelumnya yang berhubungan dengan penelitian yang hendak dilakukan. Jurnal tersebut antara lain:

Tabel 1. 1 State of The Art

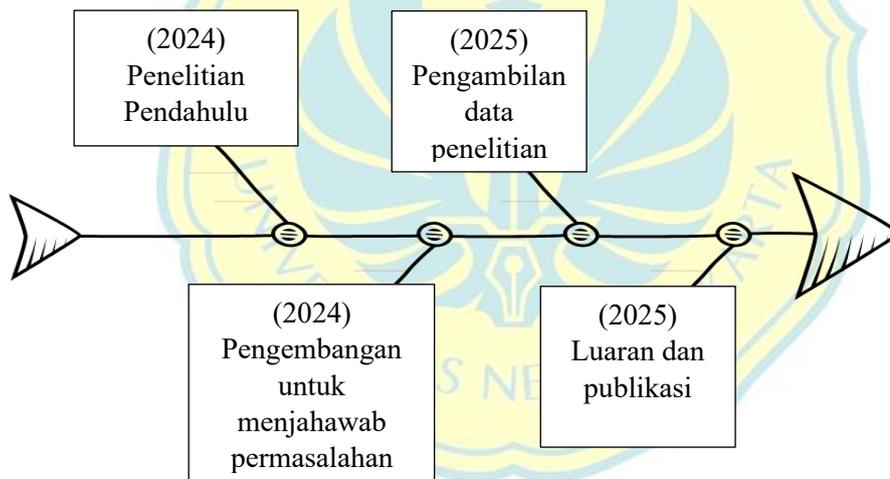
Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Metode
2016	Golby & Wood., The Effects of Psychological Skills Training on <i>Mental toughness</i> and Psychological Well	Studi ini meneliti efek dari intervensi keterampilan psikologis (PST) yang dirancang untuk meningkatkan ketangguhan mental dan kesejahteraan psikologis atlet dayung mahasiswa (N = 16). Desain penelitian menggunakan

Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Metode
	Being of Student Athletes	analisis ANOVA dua jalur (2 x 3) dengan pengukuran berulang pada satu faktor (waktu). Hasil dari penelitian ini, selama intervensi, ketangguhan mental meningkat secara signifikan.
2023	X. Wang & L.Zhao. Comparative analysis of cardiorespiratory fitness, bio-motor abilities, and body composition indicators among sprint kayakers of different age groups and expertise levels. <i>Frontiers in Physiology</i>	Studi ini membandingkan kebugaran kardiorespirasi, kemampuan biomotor, dan indeks komposisi tubuh para atlet kayak <i>sprint</i> yang dikategorikan ke dalam tiga kelompok usia berbeda dan dua tingkat keahlian, yaitu tingkat internasional dan klub. Tujuh puluh tiga atlet kayak sprint putra, terdiri dari junior (n = 14, usia = 16,2 ± 0,8), U23 (n = 15, usia = 20,2 ± 1,6), profesional (n = 16, usia = 27,1 ± 4,8), klub (n = 15, usia = 26,9 ± 6,6), dan internasional (n = 13, usia = 27,3 ± 3,2), diikutsertakan dalam penelitian ini.
2020	(Cheban et al., 2020) Mental resources for the self of rowing athletes. <i>Journal of Physical Education and Sport</i>	Sikap aktual terhadap mobilisasi diri kompetitif pada atlet dayung dibentuk dengan keterlibatan sumber daya mental (konstruksi figuratif dan formulasi verbal) untuk mengaktifkan tubuh, mengatasi stres emosional pra-start dan kelelahan saat ini. Dalam proses mobilisasi diri, upaya kehendak atlet dayung dan motivasi untuk pencapaian didukung oleh konstruksi kiasan dari "mekanisme yang kuat" dan "binatang

Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Metode
		buas", serta oleh keyakinan diri verbal yang dibangun secara sadar dan sugesti diri tidak langsung. Hipnosis diri langsung dalam bentuk "Saya bertahan. Saya kuat. Saya bisa melakukan ini."

1.5 Road Map Penelitian

Road map penelitian diharapkan membantu peneliti untuk Menyusun perencanaan, arah dan target luaran yang tepat agar peneliti dapat memecahkan masalah dengan baik. *Road map* penelitian ini menggunakan konsep *fish bone* sebagai Berikut:



Gambar 1. 1 Road Map Penelitian
(Sumber: Pakpahan et al., 2022)