

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada usia remaja merupakan salah satu masa yang dilewati dalam setiap perkembangan individu. Di masa perkembangan ini, merupakan masa peralihan atau masa transisi dari anak-anak menuju masa dewasa yang mengalami perubahan pesat dalam pertumbuhan dan perkembangannya, baik itu fisik maupun mental (Diananda, 2019). Menurut (Rais, 2022) masa remaja adalah masa transisi untuk menemukan jati diri, dimana individu mulai mampu menilai diri mereka sendiri. Pada fase ini, setiap remaja memiliki karakteristik unik yang sulit untuk diabaikan. Dalam proses penemuan jati dirinya, remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, yang dapat menimbulkan perubahan mental seperti rasa tidak percaya diri terhadap keyakinan yang mereka miliki (Novarianing Asri, 2020).

Salah satu aspek kepercayaan diri adalah konsep diri dimana sangat berperan penting dalam membentuk kepercayaan diri. Konsep diri merujuk pada bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri, termasuk penilaian terhadap kemampuan, nilai, dan identitas. Jika seseorang memiliki konsep diri yang positif, mereka cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi, karena mereka meyakini kemampuan dan nilai diri mereka. Sebaliknya, konsep diri yang negatif dapat menyebabkan rendahnya kepercayaan diri, membuat individu merasa tidak mampu dan tidak berharga. Dengan kata lain, kepercayaan diri sangat dipengaruhi oleh bagaimana seseorang melihat dan memahami dirinya. WHO telah menetapkan definisi usia remaja sebagai 10-19 tahun, yang dibagi menjadi dua tahap: remaja awal (10-14 tahun) dan remaja akhir (15-19 tahun). Definisi ini memberikan kerangka kerja untuk memahami tantangan dan peluang unik yang dihadapi remaja pada tahap perkembangan yang berbeda. Pada tahap usia 17-18 tahun remaja sedang mencari jati diri mereka, mereka mungkin merasa bingung atau tidak yakin tentang siapa mereka, apa yang mereka suka, atau bagaimana mereka ingin dipersepsikan. Ketidakpastian ini sering memunculkan perasaan ragu terhadap kemampuan atau potensi diri (Maukar, 2018).

Secara khusus dalam penelitian ini, penulis menyoroti masalah mental, dimana perubahan mental atau psikologis pada perkembangan masa remaja menjadi

hal yang sangat rentan. Berkaitan dengan hal tersebut, terdapat beberapa permasalahan yang dirasakan dan dialami pada anak usia remaja yang disebabkan oleh aspek psikologis, salah satunya yaitu konsep diri *negative* yang menyebabkan kurangnya rasa percaya diri (Eryanti, 2020). Kurangnya rasa percaya diri ini akan berdampak *negative* pada kesuksesan belajar, seperti ketidakberanian untuk mengungkapkan pendapat, tidak yakin akan kemampuan, malu untuk tampil, yang mengakibatkan hasil belajar rendah (Riyadi, 2019). Hal ini juga sesuai dengan masalah yang ditemukan dalam proses latihan siswa di *club* renang, khususnya bagi usia remaja. Dimana siswa usia remaja pada *club* renang ini memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, seperti enggan untuk menampilkan dirinya, menyimpan rasa takut atau kekhawatiran terhadap penilaian, dan memandang rendah kemampuan diri sendiri. Tentu saja, hal ini akan mengganggu mereka saat berada di dalam air, dimana dalam olahraga renang selain membutuhkan keterampilan teknik, aspek psikologis juga sangat dibutuhkan seperti konsentrasi, mental yang bagus dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi karena tujuan prestasinya adalah mencapai kecepatan gerak sesuai waktu terbaik (Sabilla et al., 2022).

Berbagai studi literatur menyatakan bahwa aspek psikologis mempunyai peranan penting dalam dunia olahraga, secara khusus kepercayaan diri yang berhubungan erat dengan penampilan atau kinerja individu dalam olahraga (Nopiyanto et al., 2022). Aspek psikologis akan dapat mempengaruhi prestasi olahraga antara lain rasa kepercayaan diri, motif berprestasi, kecerdasan, kemandirian, agresivitas, semangat, rasa tanggung jawab, dan sebagainya (Purnamasari et al., 2022). Oleh karena itu, sangat penting untuk memperhatikan aspek ini. Akan tetapi, aspek ini sering kali diabaikan dalam proses latihan dan cenderung lebih banyak diperhatikan pada saat pertandingan (Komarudin, 2016). Hal ini sangat disayangkan mengingat berbagai studi literatur telah menunjukkan bahwa penerapan aspek psikologis untuk meningkatkan performa dalam olahraga telah berkembang dan terbukti secara signifikan (Abdullah et al., 2016; Effendi, 2016). Hal ini juga yang peneliti temukan bahwasannya pemahaman pelatih terhadap program latihan khususnya pada aspek psikologis sangatlah penting karena akan sangat menunjang prestasi siswa, namun pada kenyataannya pelatih di

Swimming Star Club ini memiliki pemahaman yang sangat kurang terhadap program latihan ini yang dimana seharusnya pelatih itu harus paham betul akan program latihan psikologis yang diberikan pada saat latihan.

Adapun jenis program latihan psikologis untuk meningkatkan kepercayaan diri anak usia remaja dalam olahraga renang salah satunya adalah latihan *imagery*. Latihan *imagery* terbukti memberikan manfaat untuk menciptakan kembali pengalaman gerak di dalam otak, sehingga memungkinkan anak untuk menampilkan pola gerak tersebut dengan baik (Komarudin, 2016). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sabilla et al., 2022) yang berjudul Pengembangan Latihan *Imagery* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Atlet Renang Usia Remaja di Garuda *Aquatic Swimming Club* Kabupaten Kediri ini menyatakan bahwa latihan *imagery* berguna sebagai pendekatan yang membantu pembelajaran dengan mengingat bagaimana melakukan gerakan yang benar, mengulang gerakan baru, memperbaiki gerakan yang kurang sempurna, membantu atlet untuk meningkatkan keterampilannya dan membantu meningkatkan performa atlet untuk menghadapi berbagai masalah. Berdasarkan hasil analisis data, pemeriksaan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian tersebut, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : Penelitian ini menghasilkan satu produk dalam media audio berbentuk *podcast* yang sangat layak digunakan serta diterapkan di Garuda *Aquatic Swimming Club*, yang berdampak baik untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet renang usia remaja.

Adapun saran dari penelitian sebelumnya adalah memperdalam jenis penelitian eksperimen dengan hipotesis mengenai pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet renang. Berdasarkan penjelasan tersebut, penulis merasa perlu melakukan penelitian lanjutan terkait dengan kepercayaan diri karena pada penelitian sebelumnya hanya membahas tentang pengembangan latihan *imagery*.

Penulis melihat bahwa kajian yang membahas latihan *imagery* terhadap peningkatan kepercayaan diri sudah cukup banyak, namun sayangnya penelitian yang ada masih terbatas bukan pada anak usia remaja dalam proses latihan renang, sehingga penelitian ini diharapkan mampu memberikan dampak untuk mengatasi permasalahan yang ada. Selain itu juga, penelitian ini diharapkan mampu

memberikan pengalaman baru bagi anak usia remaja untuk melaksanakan keterampilan psikologis dalam latihan renang.

Sehingga kebaharuan daripada penelitian ini ialah sampel yang digunakan pada usia remaja dalam proses latihan renang. Maka dari itu berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan diatas, penulis tertarik untuk mengetahui pengaruh latihan mental dalam hal ini difokuskan adalah latihan mental *imagery* terhadap kepercayaan diri siswa usia remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *imagery* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa remaja dalam latihan renang?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa remaja dalam latihan renang.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan pendahuluan diatas, maka yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis, yang dipaparkan sebagai berikut:

1.4.1 Secara teoritis, untuk memperoleh pemahaman secara teoritis mengenai latihan *imagery* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa remaja pada proses latihan renang khususnya, sebagai bahan referensi dan rujukan.

1.4.2 Secara praktis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai peningkatan kepercayaan diri siswa remaja dengan latihan *imagery*. Adapun beberapa manfaat yang dapat diambil bagi pembaca, pelatih, dan siswa yaitu :

1. Bagi Pembaca

Menambah pengetahuan dan wawasan pembaca ketika mengimplementasikan latihan *imagery* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa yang sedang dalam proses latihan.

2. Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dan bahan pertimbangan yang berharga bagi pelatih renang *Swimming Star Club* di dalam melatih dan membina siswa yang merupakan tugas utamanya untuk memberikan latihan psikologis yaitu latihan *imagery* dalam proses latihan.

3. Bagi siswa

Dapat menambah pengetahuan dan wawasan kepada siswa, tentang gambaran cara mengatasi kurangnya kepercayaan diri pada saat proses latihan maupun bertanding pada cabang olahraga renang.

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi penelitian merupakan penjelasan secara keseluruhan yang berkaitan dengan penelitian ini. Adapun struktur organisasi dalam penelitian ini diantaranya:

1. BAB 1 Pendahuluan, berisikan latar belakang, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, dan struktur organisasi penelitian.
2. BAB II Tinjauan Pustaka berisikan susunan kajian yang membahas topik permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian, mengenai kepercayaan diri, *imagery*, olahraga renang.
3. BAB III Metodologi Penelitian, yang berisikan metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
4. BAB IV Temuan dan Pembahasan, berisikan analisis data dan pembahasan hasil analisis data hasil penelitian.
5. BAB V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi, berisikan simpulan dan implikasi penelitian yang telah dilakukan, serta rekomendasi bagi penelitian selanjutnya yang serupa.