

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Salah satu tujuan pembinaan olahraga di Indonesia adalah untuk meningkatkan prestasi, tidaklah mudah untuk mencapai prestasi yang maksimal diperlukan usaha dan latihan yang keras dan dengan disiplin yang tinggi. Sebagai cabang olahraga perorangan yang terukur, performa atlet akan terlihat nyata dari hasil catatan waktu, terutama dalam olahraga renang. Renang adalah gerakan yang dilakukan didalam air dengan menggerakkan bagian tubuh tertentu yang bertujuan untuk berolahraga dan rekreasi.

Olahraga renang sangat diminati oleh sebagian besar orang karena bermanfaat bagi kebugaran tubuh, rekreasi dan sebagainya. Olahraga ini sudah ada sejak zaman dahulu hingga saat ini, olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga dimana keberhasilan atlet berupabest time. Best time merupakan target atau tujuan nyata yang harus didapatkan oleh perenangdandianggap mencapai targetnya apabila mampu konsisten dan meningkatkan waktu tercepat yang dapat ditempuh terutama dalam pertandingan.

Untuk mampu mencapai prestasi yang maksimal, Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak dapat berkembang, prestasi yang tinggi tidak akan dapat dicapai. Latihan-latihan mental adalah latihan-latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet, serta perkembangan emosional, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. Dan untuk menunjang kesuksesan atlet diperlukan adanya kepercayaan diri dan motivasi yang tinggi.

Latihan *self talk* digunakan dalam peningkatan motivasi dan kepercayaan diri pada atlet karena penampilan atlet yang baik adalah dengan mampu berbicara dan berfikir positif tentang dirinya sendiri, ketika atlet tersebut akan menentukan

Lufi Retnowati, 2014

*HUBUNGAN SELF TALK TERHADAP MOTIVASI DAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET RENANG PADA KEJUARAAN WALIKOTA CUP BANDUNG*

strategi dalam pertandingan. Hal ini merupakan faktor penting untuk mencapai keberhasilan psikologis, karena pembicaraan yang dilakukan oleh atlet mempunyai kekuatan terhadap pikiran dan tindakan yang akan dilakukan, dan memberi pengaruh langsung dalam hal motivasi dan kepercayaan diri. Theodorakis & Goudas (dalam Hidayat, 2008:287) menyatakan “*experimental studies confirmed that the use of positive self talk improved performance on sport skills*”. bahwa *self talk* dapat meningkatkan performa atlet.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri dan memiliki harapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya. Komarudin (2013:69) menyatakan bahwa “atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berfikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya tetap baik”.

Kepercayaan diri merupakan modal utama bagi atlet untuk mencapai prestasi maksimal, atlet yang mempunyai kepercayaan diri selalu berfikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukannya sehingga penampilannya tetap baik. Jadi atlet yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan dapat memotivasi dirinya untuk berhasil dalam tingkatan keinginan yang tinggi dan lebih tinggi lagi.

Motivasi merupakan dorongan yang mampu membuat seseorang untuk melakukan sesuatu, tanpa dorongan untuk berprestasi seseorang akan sulit untuk mencapai prestasi, misalkan keinginan seseorang menjadi juara. Motivasi berprestasi dapat didefinisikan sebagai dorongan untuk menjadi yang terbaik berdasarkan standar para juara yang paling baik. Seorang atlet harus mampu menjaga motivasinya agar tetap dalam kondisi yang optimal baik selama dalam proses berlatih, terutama pada saat pertandingan motivasi pada setiap atlet bisa

Lufi Retnowati, 2014

HUBUNGAN SELF TALK TERHADAP MOTIVASI DAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET RENANG PADA KEJUARAAN WALIKOTA CUP BANDUNG

mengalami perubahan , sehingga diperlukan sebuah langkah agar motivasi dapat tetap berada pada kondisi yang optimal di antaranya adalah menggunakan *self talk*.

Pikiran seseorang mempunyai kekuatan atas semua tindakan, bagaimana cara kita mengendalikan pikiran kita terutama saat keadaan tertekan, pemikiran yang dilakukan atlet sebelum pertandingan menghadapi lawan dapat berupa positif atau negatif, Utomo(2009) menyatakan bahwa:

Self talk yang positif adalah ucapan-ucapan yang positif kepada diri sendiri seperti kamu mampu mengatasi lawan, pecahkan rekor dirimu, dan sebagainya. Sedangkan self talk negatif adalah ucapan-ucapan yang mengandung unsur ketidakpercayaan seperti, Duh, kok lawan tampil hebatnya, Aku pasti kalah, dan sebagainya.

Dengan demikian pemikiran yang negatif akan memberikan pengaruh yang negatif terhadap diri atlet itu sendiri, dan sebaliknya. Oleh karena itu, atlet tersebut harus dapat mengarahkan pemikirannya secara positif untuk mencapai prestasi yang diinginkannya. *Self talk* yang digunakan dalam keadaan tertekan, cemas, marah seringkali tidak terkendali dan tidak masuk akal karena atlet pasti tidak sadar dengan apa yang telah diungkapkan. Berikut adalah beberapa cara untuk mengatasi *self talk* negatif menurut Komarudin (2013:133):

Langkah pertama, jadikan diri sendiri lebih sadar dalam berbicara positif atau negatif, kedua hentikan pikiran-pikiran negatif. Akhirnya atlet tersebut akan dapat mengubah self talk negatif menjadi self talk positif karena sadar atas dengan apa yang diungkapkannya.

*Self talk* memiliki peranan penting dalam olahraga karena dapat digunakan oleh atlet untuk membantu atlet mengontrol pikiran dan perasaannya baik saat sebelum pertandingan, maupun pada saat pertandingan berlangsung. Sebagaimana dijelaskan oleh Utomo(2009) yang menyatakan bahwa “Self-Talk mengajariseseorang untuk selalu waspada dan berpikiran positif terhadap diri sendiri”.

Ketika seorang atlet sudah mulai ragu dengan penampilannya, dan mulai mengatakan

Lufi Retnowati, 2014

hal-hal yang negatif berkaitan dengan diri dan kemampuannya, maka kemampuan atlet tersebut dengan sendirinya akan berkurang. Efeknya, kepercayaan diri dan motivasi akan menurun dan keragu-raguan akan meningkat.

Hubungan *self talk* dengan penampilan dapat dijelaskan dengan melihat fungsinya. Theodorakis *et al.* (dalam Hidayat, 2008:294) yang mengemukakan :

*Self talk* memiliki dua fungsi pokok yaitu fungsi instruksional dan fungsi motivasional. Fungsi instruksional memfokuskan pada penguasaan aspek teknik dari penampilan atlet dan diarahkan pada aspek penguasaan gerak, kecermatan dan akurasi. Sedangkan fungsi motivasional difokuskan pada kekuatan dan stamina kerja dengan cara meningkatkan energi, kesiagaan, dorongan, kepercayaan diri, perhatian, konsentrasi, dan motivasi atlet.

Begitu juga dalam olahraga renang yang merupakan olahraga perorangan dimana tolak ukur keberhasilannya dapat dilihat dari hasil tercepat yang dapat ditempuh oleh perenang atau *best time*, maka setiap perenang harus mampu mengendalikan kemampuan mentalnya terutama dalam hal motivasi dan kepercayaan diri, karena kedua hal tersebut sangat berperan penting bagi para perenang terutama pada saat pertandingan, dan menentukan tingkat keberhasilan.

Berdasarkan penjelasan yang sudah dipaparkan, bahwa *self talk* mampu mempengaruhi motivasi dan kepercayaan diri, hal ini dapat ditentukan hanya melalui bukti empiris yang didukung oleh penelitian yang tepat dan terstruktur dengan baik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk membahasnya dalam penelitian dengan judul hubungan antara *self talk* dengan motivasi dan kepercayaan diri atlet renang Klub Singgasanapadakejuaraan Walikota Cup Bandung, atlet Klub Singgasanadigunakan dalam penelitian ini karena sesuai dengan keterangan pelatih yang bersangkutan bahwa atlet Klub Singgasan sering kali mengalami kegagalan dalam

Lufi Retnowati, 2014

HUBUNGAN SELF TALK TERHADAP MOTIVASI DAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET RENANG PADA KEJUARAAN WALIKOTA CUP BANDUNG

andingan yang disebabkan oleh faktor psikologis terutama dalam motivasi dan kepercayaan diri.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan *self talk* terhadap motivasi atlet renang Klub Singgasanapadakejuaraan Walikota Cup Bandung.
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan *self talk* terhadap kepercayaan diri atlet renang Klub Singgasanapadakejuaraan Walikota Cup Bandung.

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian merupakan pegangan peneliti dalam melakukan proses penelitian, sehingga dapat berjalan dengan jalur dalam masalah yang sudah ditentukan. Sesuai dengan pendapat Sugiyono (2010: 9) menyatakan bahwa: "Penelitian dasar bertujuan untuk mengembangkan teori dan tidak memperhatikan kegunaan yang langsung bersifat praktis." Berdasarkan uraian latar belakang penelitian dan rumusan masalah penelitian diatas, maka tujuan umum dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan *self talk* terhadap motivasi atlet renang Klub Singgasanapadakejuaraan Walikota Cup Bandung.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan *self talk* terhadap kepercayaan diri atlet renang Klub Singgasanapadakejuaraan Walikota Cup Bandung.

Lufi Retnowati, 2014

*HUBUNGAN SELF TALK TERHADAP MOTIVASI DAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET RENANG PADA KEJUARAAN WALIKOTA CUP BANDUNG*

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, yaitu:

1. Secara teoritis
  - a. Dapat dijadikan sumbangan keilmuan yang berarti tentang metode penelitian khususnya pada bidang psikologi olahraga.
  - b. Informasi dan masukan bagi lembaga pendidikan khususnya FPOK dalam kaitannya dengan penerapan metode *self talk* terhadap motivasi dan kepercayaan diri pada atlet.
2. Secara praktis
  - a. Dapat digunakan sebagai bahan atau referensi dalam penggunaan *self talk* dalam hubungannya dengan motivasi dan kepercayaan diri atlet.
  - b. Sebagai acuan dan variasi dalam meningkatkan psikologi atlet terutama dalam hal motivasi dan kepercayaan diri atlet.

#### **E. Pembatasan Masalah**

Dengan adanya batasan penelitian ini diharapkan permasalahan yang akan diteliti tidak meluas. Pembatasan penelitian yang penulis tetapkan adalah :

1. Batasan Konseptual  
Penelitian ini hanya ingin melihat apakah terdapat hubungan antara *self talk* dengan motivasi dan kepercayaan diri pada atlet renang Klub Singgasana pada kejuaraan Walikota Cup Bandung.
2. Subjek Penelitian  
Subjek penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah atlet renang Klub Singgasana yang mengikuti kejuaraan Walikota Cup Bandung yang di pilih secara *Purposive Sampling*.
3. Variable bebas dalam penelitian ini adalah *self talk*

Lufi Retnowati, 2014

**HUBUNGAN SELF TALK TERHADAP MOTIVASI DAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET RENANG PADA KEJUARAAN WALIKOTA CUP BANDUNG**

4. Variable terikat (yang dipengaruhi) dalam penelitian ini adalah motivasi dan kepercayaan diri.

#### **F. Struktur Organisasi Skripsi**

Skripsi ini terdiri dari lima bab. Bab I adalah pendahuluan yang didalamnya berisi tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi. Bab II menjelaskan tentang kajian pustaka, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian. Bab III menjabarkan mengenai metode penelitian yang digunakan dalam penelitian, yang terdiri dari lokasi pengambilan data, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, proses pengembangan instrumen, teknik pengumpulan data, dan analisis data. Kemudian Bab IV memaparkan mengenai hasil penelitian dan pembahasan, dimana terdiri dari dua hal utama yaitu pengolahan atau analisis data dan pembahasan atau analisis temuan yang berkaitan dengan penelitian yang telah dilaksanakan. Bab V merupakan kesimpulan dan saran terhadap hasil analisis temuan penelitian.

Lufi Retnowati, 2014

*HUBUNGAN SELF TALK TERHADAP MOTIVASI DAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET RENANG PADA KEJUARAAN WALIKOTA CUP BANDUNG*