

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu tujuan pembinaan olahraga di unit kegiatan mahasiswa (UKM) adalah untuk meningkatkan prestasi, tidaklah mudah untuk mencapai prestasi yang maksimal diperlukan usaha dan latihan yang keras serta disiplin yang tinggi. Sebagai cabang olahraga individual atau beregu, performa atlet akan terlihat nyata ketika berada digelanggang pertandingan, terutama dalam olahraga beladiri pencak silat. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pencak silat memiliki pengertian permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata. Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri individual atau beregu yang dipertandingkan dengan beberapa kategori diantaranya *fighter* (pertandingan secara kontak badan), seni tunggal, seni ganda, dan seni beregu.

Istilah silat dikenal secara luas di Asia Tenggara, akan tetapi khusus di Indonesia istilah yang digunakan adalah pencak silat. Istilah ini digunakan sejak 1948 untuk mempersatukan berbagai aliran seni bela diri tradisional yang berkembang di Indonesia. Nama "pencak" digunakan di Jawa, sedangkan "silat" digunakan di Sumatera, Semenanjung Malaya dan Kalimantan. Dalam perkembangannya kini istilah "pencak" lebih mengedepankan unsur seni dan penampilan keindahan gerakan, sedangkan "silat" adalah inti ajaran bela diri dalam pertarungan.

Salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi adalah melalui latihan yang sistematis, berulang-ulang, dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi serta penerapan prinsip-prinsip dan aspek-aspek latihan. Harsono (1988, hlm. 100) menyatakan bahwa, untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu : latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

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. (Husdarta, 2011:37).

Atlet berpartisipasi dalam aktivitas olahraga tidak hanya didasari oleh kesenangan dan kepuasan, tetapi keterlibatan atlet dalam aktivitas itu didasari oleh keinginan untuk perolehan sesuatu. Mengenai motivasi intrinsik dikemukakan oleh Devi Edward (Husdarta,2011) sebagai berikut, “...*intrinsically motivated behavior is behavior which is motivated by a person's innate need to feel competent and self-determining in dealing with his or her environment.*”. Motivasi juga dapat dipandang sebagai proses psikologis. Dalam olahraga individual, motivasi intrinsik berperan penting untuk meningkatkan kualitas atletnya.

Pesilat yang mengikuti kategori *fighter* atau seni TGR (tuggal, ganda, regu) harus memiliki kondisi fisik dan mental yang baik agar dapat berkonsentrasi dalam pertandingan. Kondisi mental atlet akan bagus jika atlet itu sendiri mempunyai motivasi yang tinggi dalam berlatih maupun saat *performance*. Meningkatkan motivasi atlet merupakan salah satu aspek yang terkadang dikesampingkan oleh pelatih. Maka dari itu pelatih pada dasarnya harus mengetahui pentingnya meningkatkan motivasi, serta mengetahui cara meningkatkan motivasi seorang atlet silat.

Oleh karena itu, diperlukan cara agar motivasi latihan atlet stabil bahkan bertambah baik setiap berlatih. Dalam Husdarta (2014) dikatakan bahwa pembagian yang paling populer membagi motivasi menjadi dua bentuk yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah cara meningkatkan motivasi intrinsik.

Dalam psikologi olahraga dikenal istilah *self-talk* yang artinya berbicara hal-hal positif pada diri sendiri. *Self-talk* ini dapat mengubah *mindset* seseorang. Mengubah pikiran negatif menjadi positif. Mengubah perilaku negatif menjadi positif. *Self-talk* cenderung menggunakan diri sendiri untuk mengubah perilaku atau pikiran sendiri. *Self-talk* juga dianggap bisa meningkatkan motivasi seseorang. Termasuk motivasi dalam berlatih.

Berdasarkan pemaparan dan keadaan di UKM Pencak Silat UPI yang penulis rasa sangat kurangnya motivasi atlet dalam mengikuti latihan yang di sebabkan oleh beberapa faktor sehingga atlet merasa malas untuk berlatih, sehingga penulis berkeinginan mengetahui

Ikbal Maulana, 2017

HUBUNGAN SELF-TALK TERHADAP MOTIVASI INTRINSIK ATLET UKM PENCAK SILAT UPI BANDUNG DALAM MENGIKUTI LATIHAN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

seberapa besar pengaruh *self-talk* terhadap tingkat motivasi atlet dalam berlatih dengan judul: **“Hubungan *Self-Talk* terhadap Motivasi Intrinsik Atlet UKM Pencak Silat UPI Bandung dalam Mengikuti Latihan”**.

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah, penulis merumuskan masalah yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Adakah hubungan *self-talk* terhadap motivasi intrinsik atlet putra di UKM pencak silat UPI Bandung dalam mengikuti latihan?
2. Adakah hubungan *self-talk* terhadap motivasi intrinsik atlet putri di UKM pencak silat UPI Bandung dalam mengikuti latihan?
3. Bagaimana hubungan *self-talk* dengan motivasi intrinsik atlet UKM pencak silat UPI Bandung dalam mengikuti latihan?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui hubungan *self-talk* terhadap motivasi intrinsik atlet putra di UKM pencak silat UPI Bandung dalam mengikuti latihan.
2. Mengetahui hubungan *self-talk* terhadap motivasi intrinsik atlet putri di UKM pencak silat UPI Bandung dalam mengikuti latihan.
3. Mengetahui korelasi antara *self-talk* dengan motivasi intrinsik atlet UKM pencak silat UPI Bandung dalam mengikuti latihan

D. Manfaat Penelitian

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi :

1. Para atlet, untuk mengetahui bagaimana cara meningkatkan motivasinya untuk berlatih lebih giat.
2. Pelatih, untuk memberikan pemahaman bahwa penerapan psikologi olahraga pada atlet sangat penting untuk mengetahui bagaimana cara meningkatkan motivasi atletnya dalam berlatih.
3. Praktisi olahraga, untuk turut mengembangkan psikologi olahraga di Indonesia demi meningkatkan motivasi berlatih para atlet.
4. Dapat digunakan sebagai informasi mengenai perkembangan keilmuan di bidang Psikologi Olahraga.
5. Dapat dijadikan sumber acuan pembelajaran yang berkaitan dengan Psikologi Olahraga mengenai hubungan *self-talk* terhadap motivasi intrinsik atlet UKM pencak silat UPI Bandung dalam mengikuti latihan.
6. Secara praktik, penelitian ini bisa menjadi bahan masukan bagi seluruh pelaku olahraga, baik itu pelaku olahraga prestasi maupun Psikologi Olahraga mengenai hubungan *self-talk* terhadap motivasi intrinsik atlet UKM pencak silat UPI Bandung dalam mengikuti latihan.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi ini berisi tentang uraian penelitian dari setiap bab dan bagian dalam skripsi.

Bab I menjelaskan tentang latar belakang yang mendasari mengambil judul tentang hubungan *self-talk* terhadap motivasi intrinsik atlet UKM pencak silat UPI Bandung dalam mengikuti latihan. Rumusan masalah membahas tentang Adakah hubungan *self-talk* terhadap motivasi intrinsik atlet putra, atlet putri, dan mencari korelasi. Tujuan penelitian ini terdiri dari tiga, yaitu: 1. Mengetahui hubungan *self-talk* terhadap motivasi intrinsik atlet putra, 2. Atlet putri, 3. Mengetahui korelasi antara *self-talk* dengan motivasi intrinsik. Dan manfaat penelitian ini terdiri dari dua, yaitu secara teoritis dan praktis.

Bab II menjelaskan mengenai teori-teori yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, terutama variabel penelitian yaitu tentang, *self-talk* dan *motivasi intrinsik*. Deskriptif teori meliputi pengertian dari pencak silat, motivasi, dan *self-talk*. Kerangka berfikir. Dan hipotesis penelitian.

Bab III menjelaskan tentang metode penelitian yang digunakan. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode deskriptif. Desain penelitian terdiri dari X dan Y, X adalah motivasi intrinsik dan Y adalah *self-talk*, lalu dicari korelasinya antara X dan Y. Selain itu pada bab ini juga membahas tentang populasi dan sampel dimana peneliti memakai populasi sebagai sampel sebanyak 30 atlet UKM pencak silat UPI Bandung. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu angket/kuesioner, serta menjelaskan prosedur penelitian yang akan dilakukang seperti mencari populasi, menentukan sampel, melakukan pengumpulan data dengan cara menyebar angket/kuesioner pernyataan *self-talk* terhadap motivasi intrinsik atlet UKM pencak silat UPI Bandung dalam mengikuti latihan, lalu dilakukan pengolahan data, menganalisis data yang telah dikumpulkan dan menulis kesimpulan.

Bab IV ini bertujuan untuk menjawab permasalahan yang dibuat, gambaran motivasi intrinsik dan korelasi antara *self-talk* dengan motivasi intrinsik atlet dalam mengikuti latihan, berikut dengan hasil analisisnya. Dan pada bab ini juga dipaparkan pembahasan atas temuan hasil yang didapatkan oleh peneliti.

Pada bab V, peneliti memaparkan simpulan bahwa *self-talk* memiliki hubungan yang signifikan terhadap motivasi intrinsik atlet UKM pencak silat UPI Bandung dalam mengikuti latihan.