

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sekarang ini olahraga sudah semakin digemari oleh masyarakat Indonesia. Hal ini tak lepas dari usaha pemerintah untuk memasyarakatkan olahraga melalui slogan “Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.” Definisi olahraga menurut Giriwijoyo (2007: 31) adalah “Sesuatu yang berhubungan dengan peristiwa mengolah raga atau mengolah jasmani.”

Keseriusan usaha pemerintah untuk memasyarakatkan olahraga dapat dilihat dengan adanya undang-undang yang mengatur keolahragaan, yaitu Undang-undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (UU RI No. 3 Tahun 2005). Tujuan pemerintah mengenai olahraga tercantum dalam undang-undang tersebut. Tujuan olahraga menurut UU RI No. 3 Tahun 2005 adalah :

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Sedangkan tujuan olahraga menurut Giriwijoyo (2007: 31) adalah “Olahraga berdasarkan sifat dan tujuannya dibagi menjadi olahraga prestasi,

olahraga rekreasi, olahraga kesehatan, dan olahraga pendidikan.” Olahraga sebagai olahraga prestasi tidak akan lepas dari latihan yang bertujuan untuk dapat meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu perlu memperhatikan aspek-aspek latihan. Harsono (1988: 100) mengatakan bahwa “... ada empat aspek ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental.”

Keempat aspek di atas sangat penting untuk dilatihkan kepada atlet, namun pemberian latihan mental sering kali diabaikan oleh para pelatih. Padahal perkembangan mental sama pentingnya dengan aspek yang lain. Seperti yang dijelaskan oleh Harsono (1988: 101) bahwa “... betapa sempurna apapun perkembangan fisik, teknik dan, taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai.”

Penetapan tujuan (*goal setting*) merupakan salah satu bagian dari aspek mental yang penting diberikan kepada atlet. *Goal setting* akan memberikan gambaran bagi atlet tentang apa yang harus dicapainya. Pengertian *goal setting* menurut Cashmore (2008: 200) adalah “*The process of establishing a level performance proficiency which should be reached within a prescribed time periode.*” Maksudnya adalah cara untuk menentukan tingkat kecakapan yang harus dicapai dalam waktu yang sudah ditentukan.

Seringkali seorang atlet tidak berlatih secara sungguh-sungguh atau kurang motivasi ketika berlatih. Hal ini disebabkan karena tidak adanya tujuan

yang jelas yang harus dicapai dari proses latihan. Harsono (1988: 79) menjelaskan “Menetapkan sasaran atau prognosis, dan mengajarkan kepada atlet bagaimana menetapkan sasaran-sasaran latihan adalah penting.”

Aspek lain yang juga penting dalam peningkatan olahraga prestasi yaitu kepercayaan diri dan motivasi. Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan merasa ragu untuk dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik. Husdarta (2010: 92) menjelaskan “Salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga gemilang adalah memiliki percaya diri (*self confidence*).”

Sedangkan motivasi diperlukan agar atlet mau berlatih secara keras. Tanpa motivasi yang kuat, atlet tidak akan memiliki kemauan dan tidak akan memiliki prestasi yang tinggi. Pengertian motivasi menurut Walgito (2003: 220) adalah “Keadaan dalam diri individu atau organisme yang mendorong perilaku ke dalam suatu tujuan.” Lebih lanjut Harsono (1988: 250) menjelaskan bahwa “Motivasi adalah ujud tidak nampak pada orang dan tidak bisa kita amati secara langsung, yang dapat diamati adalah tingkah lakunya yang merupakan akibat atau manifestasi dari adanya motivasi pada diri orang tersebut.”

Penelitian mengenai *goal setting* dimulai dari laboratorium, dalam rangkaian percobaan yang dilakukan oleh Locke (1968) seperti dikatakan oleh Latham dan Wexley (1982: 120) orang diberikan target yang berbeda dalam bermacam-macam tugas yang mudah seperti penjumlahan, berdiskusi dan merakit mainan. Dari percobaan itu berhasil ditemukan bahwa orang yang

diberikan target yang susah menyelesaikannya lebih baik daripada orang yang hanya diberi target sedang atau bahkan mudah. Akhirnya ditemukan bahwa pendorong seperti pujian, umpan balik, pengikutsertaan, dan uang membawa peningkatan dalam pekerjaan jika mereka diberikan target yang susah dan spesifik.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Locke (Latham dan Wexley, 1982: 120) di atas, ditemukan tiga alasan mengapa *goal setting* berpengaruh kepada penampilan. *Pertama*, penetapan tujuan memiliki pengaruh terhadap pikiran dan pekerjaan orang. *Kedua* tujuan mengatur penggunaan energi, orang melakukan usaha sesuai dengan tingkat kesulitan tujuan. *Ketiga* tujuan yang sulit pasti meningkatkan ketekunan daripada tujuan yang mudah. Aspek utama dari proses motivasi ada tiga dimensi, yaitu arah (pilihan), usaha, dan ketekunan. Menurut sudut pandang olahraga, jika atlet diberikan target yang jelas dan sulit, maka penampilan atlet tersebut akan mengalami peningkatan. Kemudian atlet yang mempunyai motivasi akan mengeluarkan seluruh kemampuan terbaiknya demi meraih kesuksesan.

Berdasarkan pada uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengkaji seberapa signifikan hubungan antara *goal setting* dengan kepercayaan diri dan motivasi atlet PPLP Jawa Barat.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis akan merumuskan permasalahan tersebut dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *goal setting* dengan kepercayaan diri atlet?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *goal setting* dengan motivasi atlet?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan motivasi atlet?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan yang ingin dicapai oleh penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *goal setting* dengan kepercayaan diri atlet.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *goal setting* dengan motivasi atlet.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan motivasi atlet.

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini dibagi ke dalam dua bagian bagi semua pihak, yaitu:

1. Manfaat Teoretis
  - a. Dapat memberikan informasi dan masukan kepada pelatih mengenai pemberian *goal setting* kepada atletnya.
  - b. Sebagai masukan bagi para pelatih olahraga mengenai konsep *goal setting* dan pengaruhnya terhadap motivasi dan kepercayaan diri atlet.



- c. Sebagai referensi bagi yang akan melakukan penelitian mengenai materi yang berhubungan dengan *goal setting* di kemudian hari.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Dapat dijadikan sebagai rekomendasi untuk pelatih mengenai pemberian *goal setting* kepada atletnya.
- b. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi rujukan kepada para pembina olahraga di Indonesia mengenai pentingnya pemberian *goal setting*.
- c. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi lembaga-lembaga terkait untuk dapat lebih memperhatikan masalah perkembangan psikologis atlet-atlet dalam proses pelatihan.

## E. Batasan Masalah

Agar penelitian tidak menyimpang dari permasalahan yang akan dibahas dan untuk memperoleh keakuratan dalam pengumpulan data, maka penulis membatasi permasalahan sebagai berikut :

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *goal setting*.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri dan motivasi.
3. Sasaran penelitian adalah atlet PPLP Jawa Barat.

## F. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam memahami konsep istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, penulis perlu menafsirkan istilah tersebut sebagai berikut:

1. Hubungan. Menurut Nurhasan, dkk. (1999: 17) hubungan adalah adanya keterkaitan antara variabel yang satu dengan variabel yang lain, yang besar kecilnya ditentukan oleh koefisien korelasi.
2. *Goal Setting*. Menurut Cashmore (2008: 200) *goal setting* adalah *the process of establishing a level performance proficiency which should be reached within a prescribed time periode*. Maksudnya adalah cara untuk menentukan tingkat kecakapan yang harus dicapai dalam waktu yang sudah ditentukan.
3. Kepercayaan Diri. Menurut Hornby yang dikutip Husdarta (2011: 92) secara sederhana percaya diri berarti rasa percaya terhadap kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi tertentu.
4. Motivasi. Menurut Sarlito dalam Ibrahim dan Komarudin (2008: 164) motivasi merupakan istilah yang lebih umum, yang menunjukkan kepada seluruh proses gerakan itu, termasuk situasi yang mendorong, dorongan yang timbul dalam diri individu, perilaku yang ditimbulkan oleh situasi tersebut dan tujuan atau akhir dari gerakan atau perbuatan.
5. Atlet. Menurut Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 1 ayat 7 atlet atau Olahragawan adalah pengolahragaya yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi.

## G. Asumsi Dasar

Anggapan dasar atau asumsi adalah pegangan penulis untuk melakukan penelitian, karena asumsi merupakan dasar dari sebuah penelitian. Menurut Surakhmad seperti dikutip oleh Arikunto (2010: 104) “Anggapan dasar atau postulat adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik.”

Dalam penelitian ini, asumsi yang dijadikan sebagai landasan untuk menetapkan suatu hipotesis adalah sebagai berikut :

*Goal setting* dapat diartikan sebagai suatu cara untuk meningkatkan kemampuan dengan menetapkan tujuan yang harus dicapai seseorang dalam jangka waktu tertentu. *Goal setting* tidak dapat dilepaskan dari olahraga prestasi, karena *goal setting* merupakan salah satu bagian yang penting dalam mempersiapkan pencapaian prestasi. Berikut alasan mengapa *goal setting* penting bagi atlet, seperti dijelaskan oleh Harsono (1988: 79-80):

1. Penentuan sasaran akan membantu atlet dalam mencurahkan perhatian pada sasaran-sasaran yang akan dicapai. Artinya, daripada berlatih tanpa tujuan yang jelas, berlatih dengan tujuan tertentu akan dapat menambah konsentrasi, usaha, motivasi, serta semangat atlet untuk berlatih.
2. Kalau ada sasaran, atlet akan pula dapat mengatur rencana kegiatannya, langkah-langkahnya, siasat, serta usaha-usahnya untuk mencapai sasaran tersebut.
3. Secara mental, atlet akan merasa berkewajiban dan terikat untuk mencapai sasaran tersebut.
4. Dengan adanya sasaran, atlet akan dapat mendidik dirinya sendiri untuk (a) memaksa diri mencapai sasaran tersebut, dan (b) percaya diri bahwa dia sanggup mencapai sasaran yang ditetapkan.

Mencapai sebuah keberhasilan dalam olahraga harus termasuk *goal setting* yang efektif. *Goal setting* merupakan langkah pertama untuk mencapai



prestasi dalam olahraga. Menurut Pate *et al.* (1964: 38) *Goal setting* memiliki empat fungsi penting, yaitu:

1. Tujuan menyiapkan mental dan emosional olahragawan untuk memainkan peran dan tanggung jawabnya
2. Tujuan menggambarkan rasa percaya diri
3. Tujuan menciptakan citra diri yang positif, suatu hal yang menyebabkan olahragawan dapat mengendalikan perbaikan dan penampilan dirinya sendiri.
4. Tujuan memberikan arah untuk usaha-usaha mendatang.

*Goal setting*, motivasi dan kepercayaan diri merupakan salah satu penunjang untuk meraih prestasi yang maksimal, karena motivasi dapat meningkatkan usaha atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal dengan cara berlatih dengan sungguh-sungguh. Selain itu, kepercayaan diri merupakan penunjang seseorang untuk meraih prestasi maksimal, karena kepercayaan diri merupakan salah satu modal dasar untuk mencapai prestasi maksimal. Terkait dengan hal tersebut Husdarta (2007: 93) menjelaskan:

Untuk sampai pada tangga juara yang paling tinggi seorang atlet harus *full confidence*, karena sikap mental seperti ini akan sangat membantu atlet dalam proses adaptasi menghadapi ketegangan yang berlebihan, memantapkan *emotional security*-nya, berusaha mencapai target yang ditetapkannya sendiri, dan menghindarkan atlet dari perasaan frustrasi dan kegagalan.

Setyobroto (2002: 43) menambahkan bahwa “Tanpa penuh rasa percaya diri sendiri atlet tidak akan dapat mencapai prestasi tinggi, karena ada saling hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri.”

Berdasarkan pada uraian di atas, penulis beranggapan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *goal setting* dengan motivasi dan kepercayaan diri atlet.

## H. Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu jawaban sementara terhadap rumusan masalah dalam penelitian, yang kebenarannya belum teruji secara ilmiah.

Sugiyono (2012: 64) menjelaskan:

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Berdasarkan anggapan dasar yang penulis rumuskan dalam penelitian, maka penulis mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *goal setting* dengan kepercayaan diri atlet.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara *goal setting* dengan motivasi atlet.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan motivasi atlet.

#### **I. Lokasi Penelitian**

Penulis memiliki rencana untuk melakukan penelitian ini di mess PPLP Jawa Barat yang terletak di jalan Aceh no. 256 Bandung. Hal ini bertujuan untuk memanfaatkan waktu dan biaya secara efektif dan juga untuk mempermudah penulis dalam

hal perizinan dan juga dalam proses pelaksanaan penelitian.

## J. Metode Penelitian

Metode sangat diperlukan dalam suatu penelitian, metode adalah suatu cara atau jalan yang harus ditempuh untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan dari penelitian ini adalah mengungkapkan, menggambarkan dan menyimpulkan data untuk memecahkan suatu permasalahan sesuai dengan prosedur penelitian.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa signifikan hubungan antara *goal setting* dengan kepercayaan diri dan motivasi. Oleh karena itu, penulis menggunakan metode deskriptif. Arikunto (2010: 3) menjelaskan “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian.”

Penelitian deskriptif memiliki sekurang-kurangnya lima jenis penelitian, Arikunto (2010: 3) menjelaskan jenis penelitian deskriptif yaitu: “(a) penelitian deskriptif murni atau survey, (b) penelitian korelasi, (c) penelitian komparasi, (d) penelitian penelusuran, dan (e) penelitian evaluasi.”

Jenis penelitian deskriptif yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional. Arikunto (2010: 4) menjelaskan:

Penelitian korelasi adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada.

Jadi metode penelitian deskriptif korelasional sesuai dengan yang dilakukan oleh penulis, yang ingin mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih.

