

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Dalam berkarir, atlet akan menghadapi banyak rintangan atau hambatan yang akan dihadapi (Oliver, Hardy, & Markland, 2010). Atlet merasa komponen yang diperlukan untuk mencapai kinerja yang optimal adalah fokus pada pemikiran dan memiliki strategi ketika bersaing (Nietfeld, 2010). Oleh sebab itu, Metakognisi sangat penting bagi para atlet untuk menyadari apa yang mereka pikirkan dan juga berpikir dengan hati-hati tentang apa dan mengapa mereka melakukan suatu tindakan (Siegit & Richard, 2017). Zimmerman (2002) juga menambahkan bahwa kesadaran seseorang terhadap metakognisinya dapat membuat seseorang lebih mengontrol dirinya.

Kematangan usia seseorang mempengaruhi perkembangan pengetahuan, representasi, strategi, kepercayaan dan metakognisi (Pintrich & Zusho, 2002). Atlet pemula memiliki metakognisi tidak lebih baik dibandingkan dengan atlet elit, hal ini menunjukkan bahwa atlet elit lebih sadar akan tindakan sebelumnya sehingga dapat belajar dari tindakan yang sudah dilakukan dan melakukan hal-hal yang lebih baik kedepannya dan lebih banyak melibatkan diri untuk meningkatkan kinerja mereka (T. T. Toering, Jordet, & Visscher, 2009). Dalam ruang lingkup olahraga, metakognisi yang memiliki peran besar yaitu dari segi refleksi, karena refleksi memfasilitasi pengembangan karakteristik spesifik olahraga yang penting untuk mewujudkan potensi penuh seseorang (Jonker, Elferink-Gemser, & Visscher, 2010)

Kemampuan refleksi dapat membantu seseorang dalam berbagai situasi serta memahami pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh, kemudian menerapkan / mengaplikasikannya (Peltier et al., 2006). Jonker et al., (2010) juga menyatakan bahwa refleksi dapat dianggap sebagai proses kunci dalam pengembangan atlet junior internasional dan dapat membantu dalam mencapai status senior internasional karena membuat belajar/latihan menjadi efisien (Jonker et al., 2010). Elemen penting selanjutnya jika seseorang terlibat dalam olahraga yaitu motivasi, di mana motivasi memainkan peran penting (Pero et al., 2009).

Bentuk motivasi seseorang pasti beragam, ada yang termotivasi untuk menjadi yang terbaik, sebagai dorongan untuk sukses, menjadi kompetitif, fokus pada tujuan seseorang atau bahkan hanya sebatas memotivasi diri (Oliver et al., 2010). Sejalan dengan itu, Hidayat (2018) menyatakan bahwa ada atlet yang termotivasi karena tujuannya ingin memperoleh hadiah, uang atau penghargaan lainnya, dan ada juga atlet yang memang termotivasi karena kesenangan atau kepuasan dirinya sendiri atas performa olahraga yang dilakukan. Namun, atlet yang memiliki motivasi baik tidak akan terpengaruh dengan motivasi ekstrinsik yang bersifat material, atlet yang baik hanya mengikuti keinginan pribadi yang mengutamakan prestasi untuk kepuasan diri (Gunarsa, 1989). Masalah utama dalam motivasi yang sering terjadi pada seseorang yaitu ketika mereka tidak memiliki strategi untuk memengaruhi, mengendalikan dan mengatur keyakinan motivasi dirinya (Pintrich & Zusho, 2002).

Motivasi sangat mudah sekali dipengaruhi, bahkan ketika seorang atlet melihat kemampuannya sendiri pun dapat menghasilkan keyakinan motivasi diri yang berbeda (Clark & Ste-marie, 2007). Atlet yang kurang mampu untuk mengendalikan diri atau terlalu monoton ketika bertanding dapat menyebabkan atlet merasa tertekan atau determinasi sehingga mereka tidak berdaya mempersepsi kegagalan penampilannya yang mengakibatkan atlet mengalami amotivasi/tidak termotivasi (Hidayat, 2018). Seorang atlet dengan motivasi tinggi memberi lebih banyak upaya dalam karirnya dan lebih fokus pada latihan mereka (Siegit & Richard, 2017). Tanpa motivasi, latihan saja tidak cukup untuk meraih keberhasilan, karena motivasi akan mendorong seseorang untuk bekerja keras bahkan mengalahkan orang yang sudah memiliki bakat (Van de Wiel, Szegedi, & Weggeman, 2004). Motivasi yang dimiliki pun dapat memengaruhi perilaku atlet, dalam situasi kompetitif, atlet yang prestasinya lebih tinggi akan memilih tugas-tugas yang lebih menantang dan relatif lebih sulit serta akan bekerja lebih efisien, sebaliknya untuk atlet yang prestasinya lebih rendah kerjanya kurang efisien, kurang menyukai tugas yang menyulitkan, serta lebih menghindari tugas yang jauh menantang (Hidayat, 2018).

Oliver et al., (2010) menyatakan penting bagi atlet berperilaku baik, secara jujur dan penuh hormat untuk menunjukkan sikap profesional sebagai seorang atlet. Perilaku berguna untuk membantu atlet untuk memahami tuntutan sebagai

seorang yang profesional dalam gaya hidup, dan membantu mereka untuk lebih menyadari tentang sifat dedikasi dan pengorbanan sebagai atlet (Holt & Dunn, 2010).

Jika atlet dapat menjaga perilakunya, maka tidak akan terjadi seperti empat atlet bola basket putra Jepang yang dicoret dari ajang Asian Games 2018 oleh Komite Olimpiade Jepang karena terlibat prostitusi saat berada di Jakarta (Suastha, 2018). Tidak hanya itu, Susy Susanti (Kepala Bidang Pembinaan dan Prestasi PBSI) menyampaikan ada beberapa atlet nasional yang akan berlaga membela negara di ajang internasional tetapi tidak dapat memegang komitmen, karena melakukan tindakan indisipliner dengan keluar malam pada saat pemusatan latihan nasional (Majid, 2019). Atlet harus memahami cara terbaik untuk menyusun gaya hidup mereka, agar mengoptimalkan peluang mereka untuk pengembangan karir (Holt & Dunn, 2010). Dalam perspektif pelatih, atlet yang memiliki masalah dalam perilaku berpotensi mengalami kegagalan (Oliver et al., 2010). Zimmerman (dalam Ghufron & S Risnawati, 2010) menyebutkan bahwa metakognitif, motivasi, dan perilaku merupakan aspek yang melatar belakangi regulasi diri atau *self regulation* seseorang.

Kualitas seseorang yang paling penting sebagai manusia adalah kemampuan untuk mengatur diri sendiri (Zimmerman, 2000). Regulasi diri yang baik adalah salah satu yang wajib dikuasai seorang atlet, sebab regulasi diri sangat adaptif dan unik sehingga mereka dapat mengesampingkan dan mengendalikan respons mereka, termasuk menyesuaikan dan mengubah kehidupannya dengan standar sosial dan standar lainnya (Baumeister, Gailliot, & Dewart, 2006). Kemampuan untuk mengubah respons seseorang agar sejalan dengan cita-cita, nilai-nilai moral, norma sosial, hukum, dan standar lainnya merupakan suatu kunci penting untuk kesuksesan dalam hidup (Baumeister et al., 2006). Semua itu dapat diartikan bahwa setiap orang sebenarnya mempunyai kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, menetapkan tujuan personal, merencanakan strategi, mengevaluasi dan mengendalikan perilaku (Pervin, Cervone, & Jhon, 2010). Dalam olahraga kompetitif, gender dan usia mengakibatkan perbedaan antar atlet (Jonker et al., 2010).

Dalam bidang akademik penelitian tentang perbedaan gender dalam regulasi diri sudah banyak dilakukan. Bembenutty (2007) menyatakan adanya perbedaan gender dan etnis dalam motivasi, penggunaan strategi kognitif, dan penggunaan regulasi diri dalam belajar. Sejalan dengan Bembenutty, berdasarkan temuan Alivernini, Manganelli, Cavicchiolo, Chirico, & Lucidi (2018) anak laki-laki juga melaporkan tingkat kognitif yang lebih rendah dalam regulasi diri daripada anak perempuan. Ada kemungkinan bahwa laporan *self-efficacy* verbal anak laki-laki mungkin terlalu optimis atau anak perempuan terlalu pesimis. Namun Temuan Pajares (2002) menunjukkan bahwa anak perempuan mengembangkan keyakinan *self efficacy* yang lebih tinggi dan melibatkan lebih banyak strategi regulasi diri di rumah dan ruang kelas.

Di sisi lain, dalam ruang lingkup olahraga penelitian tentang perbedaan regulasi diri antar gender masih terbatas. Jordalen, Lemyre, & Durand-bush (2019) menyatakan dalam regulasi diri, atlet perempuan mengalami keterbatasan dalam proses metakognisi, dan mereka didorong oleh pengalaman yang menyenangkan dan kesenangan, namun karena persaingan olahraga sangat kompetitif, atlet wanita mengalami pergeseran motivasi oleh faktor eksternal. Akan tetapi, setiap orang pasti akan berusaha untuk mengatur dirinya sendiri dalam beberapa cara untuk mencapai tujuan hidupnya dan hal ini bukan berarti seseorang yang kurang mengatur dirinya atau bahkan tidak adanya *self regulation* dalam dirinya akan gagal dalam mencapai tujuan (Winne, 1997). Karena seseorang mungkin dapat mengatur dirinya dalam satu kinerja, tetapi tidak dalam kinerja yang lain (B.J.Zimmerman, 2000)

Fenomena yang terjadi di lapangan pun saat ini masih banyak pelatih yang hanya melihat kemampuan atlet secara teknik saja dalam melakukan identifikasi bakat terhadap atlet (Jonker et al., 2010). Pelatih mengesampingkan aspek yang ada di regulasi diri, padahal terkait dengan pengembangan potensi, aspek regulasi diri bertanggung jawab atas kemampuan mengatasi atlet selama periode yang tidak stabil dalam perkembangan mereka (T. Toering, Elferink-Gemser, Jordet, Pepping, & Visscher, 2012). Berdasarkan penjabaran di atas maka perlu adanya penelitian mengenai perbedaan *self regulation* antara atlet laki-laki dengan atlet perempuan, karena masih terbatasnya penelitian mengenai permasalahan tersebut.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat di rumuskan permasalahan sebagai berikut: Apakah terdapat perbedaan *self regulation* atlet berdasarkan gender?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan uraian rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini yaitu untuk menguasai perbedaan *self regulation* atlet berdasarkan gender.

1.4 Manfaat Penelitian

Dalam proses penelitian suatu kegiatan atau hasil proses penelitian sangat dibutuhkan data yang objektif sehingga mendapatkan data yang memenuhi persyaratan tersebut haruslah memberikan manfaat.

Hasil akhir dari penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat baik secara teoritis, praktis, segi kebijakan, dan segi isu serta aksi sosial. Adapun manfaatnya adalah sebagai berikut:

1) Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan acuan atlet, pelatih, dan masyarakat dalam mengetahui pentingnya regulasi diri, serta dapat dijadikan referensi bacaan serta referensi pengetahuan baru untuk penulis khususnya dan bagi pembaca secara umumnya. Selain itu diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan bagi penelitian selanjutnya.

2) Secara Segi Kebijakan

Manfaat dari segi kebijakan penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memberi arahan kebijakan untuk pengembangan regulasi diri atlet dikemudian hari.

3) Secara Praktis

Manfaat untuk Pelatih, pelatih dapat memperhatikan regulasi diri atletnya sehingga para atletnya dapat terhindar dari berbagai masalah yang timbul dari kemampuan regulasi diri yang buruk dan dapat memudahkan pelatih dalam proses seleksi, latihan maupun pertandingan.

Manfaat untuk Atlet, atlet mendapatkan deskripsi, gambaran dan referensi tentang regulasi diri. Sehingga atlet yang memiliki regulasi diri kurang baik dapat memperbaiki dirinya untuk bisa lebih mengontrol diri agar hasil kedepannya lebih baik untuk atlet tersebut.

Manfaat untuk Peneliti, manfaat bagi peneliti sendiri, peneliti memperoleh pengetahuan lebih tentang regulasi diri seseorang pada umumnya, khususnya pada atlet.

4) Secara Segi Isu serta aksi sosial

Manfaat dari segi isu serta aksi sosial, penelitian ini dapat memberikan informasi kepada semua pihak mengenai pentingnya mengetahui dan meningkatkan kemampuan regulasi diri agar dapat memudahkan seseorang dalam mencapai suatu tujuan.

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Dalam penulisan skripsi, peneliti menyusun dan menjelaskan sesuai pedoman karya ilmiah UPI tahun 2019 (Peraturan Rektor Universitas Pendidikan Indonesia, 2019) dengan penjelasan secara singkat sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan, latar belakang penelitian ini dilandasi oleh kebutuhan atlet untuk memiliki kemampuan metakognisi, perbedaan metakognisi pada atlet, bentuk-bentuk motivasi pada atlet, peran dan pengaruh motivasi pada atlet, pentingnya berperilaku baik bagi atlet, contoh perilaku yang tidak baik pada atlet, regulasi diri, permasalahan penelitian yang menjelaskan mengenai perlunya dilakukan penelitian. Selanjutnya, rumusan masalah apakah terdapat perbedaan *self regulation* atlet berdasarkan gender, serta tujuan dalam penelitian ini agar dapat menguasai perbedaan atlet laki-laki dan perempuan dalam *self regulation*, dan untuk manfaat penelitian ini bisa menjadi acuan bagi atlet dan pelatih agar mendapatkan tujuan prestasi terbaiknya yaitu memperoleh medali.

Bab II Kajian Pustaka, menjelaskan tentang definisi *self regulation*, aspek aspek dalam *self regulation* yang terdiri dari metakognisi, motivasi dan perilaku, fase-fase *self regulation*, faktor-faktor yang memengaruhi *self regulation*, perbedaan sifat laki-laki dan perempuan, perbedaan psikologi laki-laki dan perempuan. Kemudian menyebutkan penelitian terdahulu yang relevan terhadap penelitian ini. Selanjutnya kerangka pemikiran yang mengenai penjelasan terhadap

Ilham Maulana, 2020

PERBEDAAN SELF REGULATION ATLET BERDASARKAN GENDER

Universitas pendidikan indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

suatu permasalahan mengapa penelitian ini dilakukan. Serta hipotesis penelitian yang menyatakan dugaan sementara mengenai hasil akhir penelitian.

Bab III metode penelitian membahas bagaimana proses penelitian akan dilakukan mulai dari desain penelitian yang digunakan yaitu Desain *Causal Comparative*. Partisipan pada penelitian ini terdiri 3 orang yang membantu menyebarkan angket, 59 atlet untuk melakukan validasi angket, dan 90 atlet sebagai sampel. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa berprestasi di Universitas Pendidikan Indonesia, kemudian sampel dipilih menggunakan teknik *Purposive sampling*. Instrument yang digunakan berupa angket *Self-Regulation of Learning Self-Report Scale (SRL-SRS)* yang diadaptasi dari penulis aslinya (T. Toering & Elferink-gemser, 2012). Selanjutnya, pengolahan data menggunakan analisis data statistik *independent sample T test*, serta data sebelumnya di uji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu yang kemudian diperoleh nilai *cronbach alpha* 0,945.

Bab IV Temuan dan Pembahasan. Diawali dengan deskripsi data penelitian yang menyebutkan jumlah sampel, nilai maksimal, nilai minimal, nilai rata-rata, dan nilai standar deviasi. Kemudian pemaparan hasil uji normalitas data yang menghasilkan nilai sig 0,2 yang mengartikan bahwa data dalam penelitian ini normal karena lebih dari 0,05. Begitupula dengan uji homogenitas yang menunjukan data dalam penelitian ini homogen karena diperoleh nilai sig 0,98 atau lebih dari 0,05. Selanjutnya uji hipotesis diperoleh nilai sig 0,58 yang berarti tidak terdapat perbedaan regulasi diri atlet berdasarkan gender. Setelah itu, dilakukan pembahasan penyebab tidak adanya perbedaan dalam penelitian ini yang dipengaruhi oleh lingkungan, individu, perilaku.

Bab V kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi. Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan *self regulation* yang signifikan berdasarkan gender. Kemudian implikasi membahas penelitian selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai evaluasi terhadap penelitian selanjutnya. Serta rekomendasi dari penelitian ini berharap peneliti selanjutnya menggunakan karakteristik sampel yang beragam, dari segi kualitas dan kuantitasnya, serta atlet dan pelatih dapat memanfaatkan keterampilan *self regulation* kemudian menciptakan lingkungan yang mendukung dalam mencapai tujuan yaitu meraih prestasi berupa medali.