

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Prestasi seorang atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu; faktor fisik, teknik, taktik dan mental atau psikologis. Keempat faktor tersebut mempunyai keterkaitan yang sangat erat antara satu dengan yang lainnya. Dengan kata lain, keempat faktor tersebut harus dikembangkan secara seimbang dan bersama-sama.

Faktor mental atau psikologis sebagai salah satu faktor yang turut mempengaruhi prestasi, akhir-akhir ini menjadi perhatian serius bagi para pelatih, karena pada kenyataannya banyak atlet yang mengalami penurunan prestasi karena kurang memperhatikan keadaan psikologisnya, khususnya dalam segi motivasi dan pola hidupnya kurang terjaga dengan baik.

Pencapaian prestasi dalam dunia olahraga merupakan tujuan dari proses latihan yang dijalani. Dalam proses pencapaian tujuan tersebut seorang atlet harus menempuh proses latihan yang berkesinambungan dengan dibarengi rasa tanggung jawab dan disiplin tinggi. Hal ini dikarenakan proses latihan merupakan cikal bakal dari prestasi yang akan diraih. Dengan kata lain baik atau buruknya prestasi yang dicapai tergantung dari salah satu faktor tersebut yaitu proses latihan yang dijalani.

Dalam olahraga loncat indah, seorang atlet yang ingin berprestasi, maka ia harus melakukan latihan dengan baik. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara mematuhi program-program latihan yang telah disiapkan oleh pelatihnya secara

disiplin dan penuh rasa tanggung jawab. Tapi pada kenyataannya, dalam menjalani proses latihan terkadang atlet mengalami rasa malas dan jenuh, sehingga yang terjadi kemudian adalah atlet tersebut tidak hadir dalam latihan yang telah dijadwalkan. Kasus seperti itu terjadi karena kurangnya motivasi dan pemahaman pada diri atlet akan pentingnya proses latihan. Persoalan ini sering menjadi perhatian para pelatih dikarenakan hal tersebut dapat mengganggu kelangsungan proses latihan dan akan berakibat buruk terhadap rasa tanggung jawab dan kedisiplinan atlet, sehingga proses pencapaian prestasi pun akan mengalami gangguan.

Kurangnya motivasi dalam diri seorang atlet untuk melakukan latihan secara rutin, disebabkan oleh rasa malas yang timbul dalam dirinya, hal tersebut muncul dikarenakan kurangnya sikap disiplin yang seharusnya dimiliki oleh seorang atlet. Dengan kata lain, atlet tersebut kurang mempunyai dorongan untuk mencapai tujuannya yaitu berprestasi dengan sebaik-baiknya. Ibrahim (2001:23) mengatakan bahwa : “Motivasi dapat diartikan sebagai suatu tenaga atau kekuatan dalam diri individu, yang mendorong perilaku seseorang untuk mencapai tujuan tertentu”.

Motivasi biasanya timbul karena adanya dorongan dalam diri seseorang sebagai akibat dari rasa berkekurangan dalam dirinya. Dalam hal ini, motivasi berlatih seorang atlet loncat indah timbul karena adanya dorongan untuk berprestasi dengan lebih baik lagi.

Untuk dapat berprestasi dengan baik, seorang atlet tidak hanya dituntut untuk memiliki motivasi yang tinggi dalam berlatih, akan tetapi diperlukan juga

kedisiplinan atau keteraturan dalam menjalani kehidupannya sebagai seorang atlet. Hal itu dikarenakan seorang atlet harus menjalani kehidupannya sehari-hari di luar latihan secara teratur dan efektif. Sehingga energi atau tenaga yang dimiliki tidak akan terbuang sia-sia untuk kegiatan yang tidak penting, seperti yang dikatakan Irmim dan Rochim (2004 : 104) : “Hidup dalam aturan adalah hidup secara efektif, baik efektif dalam waktu maupun efektif dalam energi”.

Berdasarkan kutipan tersebut, bahwa hidup teratur merupakan cerminan dari penggunaan tenaga maupun waktu yang dimiliki oleh seorang atlet haruslah digunakan secara efektif sesuai dengan kebutuhan hidupnya sebagai seorang atlet. Tapi pada kenyataannya, hal tersebut tidaklah sesuai dengan apa yang terjadi dalam kehidupan seorang atlet yang sesungguhnya.

Berdasarkan pengamatan penulis secara sekilas, tidak sedikit atlet loncat indah yang pola hidupnya kurang mencerminkan adanya kedisiplinan dan keteraturan dalam hidupnya. Misalnya pola makan dan istirahat yang tidak teratur, waktu tidur yang kurang dari semestinya, kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol, serta kebiasaan-kebiasaan buruk lainnya yang secara tidak langsung dapat berakibat buruk terhadap penampilannya di lapangan, sehingga prestasi yang diraihnyapun menjadi kurang maksimal.

Alkoholisme, narkoba, dan kebiasaan-kebiasaan buruk lainnya dapat membawa pengaruh negatif pada pola hidup sehingga akan mengakibatkan kurangnya motivasi untuk berlatih di keesokan harinya. Hal tersebut dikarenakan energinya telah terkuras untuk kegiatan yang tidak penting, sehingga yang terjadi kemudian adalah timbulnya rasa malas sebagai akibat dari lemahnya kondisi

tubuh. Dampak lebih jauhnya adalah prestasi yang ingin dicapai tidak akan pernah dapat digapai sesuai dengan yang diinginkannya.

Contoh tersebut merupakan sisi negatif dari kehidupan atlet sehari-hari yang tidak banyak diketahui oleh masyarakat luas, dan tidak menutup kemungkinan atlet-atlet lainnyapun melakukan hal yang sama dengan atlet tersebut. Hal itu menjadi sangat ironis karena dalam hal pola hidup, seorang atlet dituntut untuk hidup lebih teratur dan penuh kedisiplinan, baik dalam segi aktifitas sehari-hari maupun dalam proses latihan, sehingga pada akhirnya akan berakibat positif terhadap prestasi yang akan diraihinya.

Selain pola hidup dan motivasi berlatih, faktor lain yang dapat mempengaruhi prestasi adalah dukungan orang tua. Dukungan orang tua meliputi dukungan moral yang bersifat perhatian. Perhatian dari orang tua merupakan harapan yang sangat di inginkan semua atlet, karena dengan adanya dukungan dari orang tua diharapkan dapat menambah motivasi akan berprestasi. Sedangkan dukungan orang tua yang berupa material menyangkut keadaan ekonomi orang tua yang dapat digunakan untuk biaya melengkapi peralatan maupun perlengkapan selama latihan. Keadaan suatu keluarga yang kelas ekonominya menengah ke bawah akan merasa kesulitan dalam memenuhi kebutuhan anaknya yang tentunya berkaitan dengan fasilitas latihan. Dengan demikian keadaan tersebut akan sangat mempengaruhi kegiatan latihan atlet dan berdampak pada prestasi yang diraih atlet tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian mengenai pola hidup, motivasi atlet dan dukungan orang tua dalam

melakukan latihan serta hubungannya dengan prestasi, yang disimpulkan dalam sebuah judul: **“Hubungan Antara Pola Hidup, Motivasi Berlatih dan Dukungan Orang Tua dengan Prestasi.”** (Suatu Studi Terhadap Atlet Loncat Indah PORDA XI Jawa Barat).

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang seperti yang dijelaskan di atas, terdapat beberapa hal yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian yang terdapat pada hal-hal berikut di bawah ini :

1. Apakah terdapat hubungan antara pola hidup dengan prestasi olahraga loncat indah?
2. Apakah terdapat hubungan antara motivasi berlatih dengan prestasi olahraga loncat indah?
3. Apakah terdapat hubungan antara dorongan orang tua dengan prestasi olahraga loncat indah?
4. Apakah terdapat hubungan antara pola hidup, motivasi berlatih dan dorongan orang tua secara bersama-sama dengan prestasi olahraga loncat indah?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara pola hidup teratur, motivasi berlatih, dukungan orang tua dan peningkatan prestasi.

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui dan menganalisa hubungan antara pola hidup dengan prestasi atlet loncat indah.
2. Untuk mengetahui dan menganalisa hubungan antara motivasi berlatih dengan prestasi olahraga loncat indah.
3. Untuk mengetahui dan menganalisa hubungan antara dukungan orang tua dengan prestasi olahraga loncat indah.
4. Untuk mengetahui dan menganalisa hubungan antara pola hidup, motivasi berlatih dan dukungan orang tua secara bersama-sama dengan prestasi olahraga loncat indah.

D. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang dilakukan oleh penulis, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat antara lain :

1. Secara teoritis penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi para pelatih dalam upaya peningkatan kemampuan para atletnya.
2. Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk lebih memperhatikan pola hidup, motivasi berlatih dan dukungan orang tua para atletnya bagi pelatih.
3. Sebagai bahan perbandingan bagi para atlet agar hidup lebih teratur dan mempunyai motivasi yang tinggi dalam berlatih.
4. Sebagai bahan masukan, referensi maupun rujukan untuk keperluan penelitian selanjutnya.

E. Batasan Penelitian

Dalam penelitian ini penulis membatasi permasalahan yang akan diteliti yaitu menekankan pada hubungan antara pola hidup, motivasi berlatih dan dorongan orang tua dengan prestasi atlet loncat indah. Oleh karena itu untuk menghindari kesalahan penafsiran mengenai ruang lingkup penelitian maka permasalahan penelitian dibatasi sebagai berikut :

1. Meneliti pola hidup yang dimiliki atlet loncat indah.
2. Meneliti motivasi atlet dalam mengikuti latihan.
3. Meneliti dorongan orang tua dalam mendukung para atlet loncat indah.
4. Meneliti prestasi olahraga loncat indah yang dapat dilihat pada daftar peringkat yang dikeluarkan setiap bulan berdasarkan pertandingan intern.
5. Meneliti hubungan di antara variabel pola hidup, motivasi berlatih, dorongan orang tua dan prestasi olahraga loncat indah.
6. Populasi dan sampel penelitian ini adalah atlet loncat indah yang terdaftar di Pengda PRSI Jawa Barat.
7. Pola hidup yang diteliti adalah pola hidup atlet yang selanjutnya berkedudukan sebagai variabel bebas.
8. Motivasi yang diteliti dibatasi pada motivasi atlet dalam mengikuti latihan, kedudukannya adalah sebagai variabel bebas.
9. Dorongan orang tua yang diteliti dibatasi pada dorongan orang tua atlet dalam mendukung atletnya yang selanjutnya berkedudukan sebagai variabel bebas.

10. Prestasi yang diteliti dibatasi pada prestasi olahraga loncat indah yang selanjutnya berkedudukan sebagai variabel terikat.

F. Anggapan Dasar

Dalam usaha mencapai prestasi yang baik, seorang atlet dituntut untuk melakukan latihan dengan baik pula. Hal ini merupakan syarat mutlak yang harus dipenuhi oleh seorang atlet, di samping hal-hal lainnya yang turut mendukung prestasinya tersebut. Harsono (1988:100) mengatakan bahwa :

“tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal ini, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) aspek fisik, (b) aspek teknik, (c) aspek taktik, dan (d) aspek mental”.

Pola hidup sebagai salah satu upaya yang dijalani oleh seseorang dalam melakukan semua aktivitas, merupakan tindakan yang bertujuan untuk menjaga kondisi fisiknya. Dengan kata lain, atlet yang menjalani pola hidup teratur senantiasa memelihara semua kemampuan fisik yang terdapat dalam dirinya. Sehingga lebih memungkinkan bagi dirinya untuk berprestasi dengan lebih baik lagi.

Motivasi merupakan salah satu bagian terpenting dari aspek mental atau psikologis yang harus tetap dipelihara dan ditingkatkan lagi untuk menunjang prestasi yang akan diraihinya. Karena dalam kenyataannya, tidak sedikit atlet yang mempunyai motivasi tinggi baik untuk berlatih maupun untuk bertanding.

Dukungan orang tua merupakan salah satu bagian terpenting dari aspek psikologis dari atlet, dikarenakan sebagai orang tua harus dapat membantu dan

mendukung segala usaha yang dilakukan oleh atletnya, baik dukungan moral maupun material agar dalam usaha atlet untuk berprestasi dapat dilakukan secara maksimal.

Berkaitan dengan uraian tersebut di atas, maka penulis mempunyai anggapan bahwa :

1. Pola hidup adalah salah satu usaha untuk menjaga kondisi fisik, sehingga dengan kondisi fisik yang baik, memungkinkan atlet untuk berprestasi dengan baik pula.
2. Motivasi sebagai bagian dari aspek psikologis merupakan salah satu faktor yang memberikan sokongan bagi prestasi yang akan diraih oleh seorang atlet.
3. dukungan orang tua sebagai bagian dari aspek psikologis merupakan salah satu faktor yang memberikan sokongan bagi prestasi yang akan diraih oleh seorang atlet.
4. Pola hidup merupakan bagian dari aspek fisik dan motivasi berlatih dan dukungan orang tua yang merupakan bagian dari aspek psikologis adalah bagian unsur yang dapat menunjang peringkat olahraga loncat indah.
5. Motivasi berlatih, pola hidup dan dukungan orang tua mempunyai tingkat hubungan yang berbeda dengan prestasi.

G. Hipotesis

Dalam penelitian ini penulis menggunakan penelitian yang bersifat deskriptif dengan parameter angket. Oleh karena itu hipotesis tidak mutlak

disusun sebagaimana mestinya. Hal ini sesuai dengan penjelasan dalam buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah (2007:52) : “dalam penelitian yang bersifat deskriptif yang bermaksud mendeskripsikan masalah yang diteliti, hipotesis tidak diperlukan.” Namun demikian dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut :

H₁ : Terdapat hubungan yang signifikan antara pola hidup dengan prestasi olahraga loncat indah.

H₂ : Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi berlatih dengan prestasi olahraga loncat indah.

H₃ : Terdapat hubungan yang signifikan antara dorongan orang tua dengan prestasi olahraga loncat indah.

H₄ : Terdapat hubungan yang signifikan antara pola hidup, motivasi berlatih dan dorongan orang tua secara bersama-sama dengan prestasi olahraga loncat indah.

H. Batasan Istilah

1. Hubungan Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1988:76) adalah “Ketergantungan antara satu hal dengan hal lain yang saling mempengaruhi”.
2. Pola hidup diartikan sebagai cara hidup atlet loncat indah dalam menjalani kehidupannya sehari-hari yang meliputi keteraturan dalam hal pola makan, pola istirahat, disiplin dalam berlatih, dan melaksanakan tugas rutin dengan baik agar mendapatkan prestasi yang baik.

3. Motivasi berlatih diartikan sebagai dorongan yang timbul dalam diri seorang atlet yang ditunjukkan oleh kesungguhan dalam mengikuti program-program latihan yang telah ditentukan dan disiplin dalam kehadiran pada saat latihan agar mendapatkan prestasi yang baik.
4. Dorongan orang tua diartikan sebagai dorongan yang timbul dari luar seorang atlet dalam hal ini dukungan dari orang tua baik moral maupun material agar mendapatkan prestasi yang baik.
5. Prestasi atlet loncat indah yaitu peringkat atlet, ditunjukkan dalam peringkat bermain yang merupakan hasil pertandingan intern setiap bulannya di Pengda PRSI Jawa Barat.

