

BAB I

PENDAHULUAN

- **Latar Belakang Masalah**

Pembinaan dan pengembangan pendidikan jasmani dan olahraga prestasi merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia yang ada di Indonesia. Salah satu cara untuk meningkatkan olahraga prestasi dalam peningkatan kualitas manusia di Indonesia yang harus lebih dulu ditingkatkan adalah meningkatkan kesehatan jasmaninya, mental, rohani masyarakat, serta ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan bangga terhadap dirinya sendiri.

Mulai dari anak-anak hingga dewasa memiliki cita-cita dan tujuan yang berbeda karena dalam diri setiap orang memiliki konsep diri yang berbeda juga. Salah satu faktor yang berperan dalam mewujudkan cita-cita salah satunya adalah menyiapkan konsep diri sebaik mungkin untuk motivasi berprestasi. Seseorang yang mempunyai konsep diri yang baik dia akan memiliki motivasi yang tinggi, oleh sebab itu dia akan berusaha melakukan yang terbaik dan akan berusaha secara maksimal mungkin. Orang yang memiliki konsep diri yang baik akan mempunyai tanggung jawab yang besar dan akan termotivasi untuk lebih baik dalam mencapai tujuannya dengan penuh rasa percaya diri.

Manusia pada hakikatnya mempunyai kemampuan untuk berprestasi di atas kemampuan orang lain. Masalah yang sering kali ada dalam diri manusia itu karena adanya rasa kurang percaya diri setiap kali melakukan suatu kegiatan, khususnya

dalam kegiatan olahraga prestasi. Sangat sering sekali terjadi dalam olahraga prestasi karena kurangnya rasa percaya diri sangat mengganggu mental para atlet sehingga membuat atlet tersebut kurang termotivasi untuk meraih prestasi yang seharusnya dapat dicapai. Kurangnya motivasi tersebut karena tidak percaya diri yang diakibatkan karena di dalam dirinya tidak dipersiapkan sebuah konsep diri yang baik atau konsep diri positif. Seandainya saja jika seorang atlet dapat mengkonsep dirinya dengan baik atau secara positif maka atlet tersebut akan lebih percaya diri dan termotivasi untuk meraih prestasi yang dia inginkan. Tetapi jika sebaliknya, dia mengkonsep dirinya secara negatif dan kurang baik dia tidak akan merasa percaya diri setiap kali dia melakukan tindakan atau kegiatan.

Secara umum, menurut Cratty (1973: 250) istilah motivasi untuk mengacu kepada faktor-faktor dan proses-proses yang bermaksud untuk mendorong orang beraksi atau untuk tidak beraksi dalam berbagai situasi. Motivasi terbagi menjadi dua yaitu motivasi ekstrinsik dan motivasi intrinsik. Motivasi ekstrinsik berfungsi karena ada rangsangan dari luar diri seseorang. Misalnya saja, seseorang termotivasi karena di janjikan hadiah kepadanya bila ia menang. Sedangkan motivasi Intrinsik berfungsi karena dorongan-dorongan yang berasal dari dalam diri individu sendiri. Misalnya saja, seseorang selalu berusaha untuk semakin meningkatkan kepintarannya, kemampuannya dan keterampilannya, karena hal tersebut akan memberikan kepuasan terhadap dirinya.

Salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi adalah percaya diri (*self confidence atau confidence in oneself*). Secara sederhana percaya diri berarti rasa percaya terhadap kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai

prestasi tertentu (Hornby, 1987: 92) (Husdarta, 2010: 92). Untuk menumbuhkan rasa percaya diri kita harus mengkonsep diri sebaik dan semaksimal mungkin agar prestasi yang dicapai juga menjadi maksimal. Kurang baik akibatnya bagi seorang atlet yang tidak menata ataupun merencanakan konsep diri karena dia akan merasa kurang percaya diri dan tidak akan termotivasi untuk bisa mencapai tangga keberhasilan secara maksimal, karena sasaran atau target yang ditetapkan lebih rendah dari kemampuan yang dimilikinya.

Sedangkan konsep diri itu sendiri meliputi komponen kognitif dan komponen efektif, menurut Rahmat (1988: 93) konsep diri itu meliputi dua komponen yaitu: “komponen kognitif merangkum semua hal tentang yang dipikirkan dan komponen efektif meliputi segala hal tentang yang dirasakan”. Dan menurut (Komarudin dan Rusli Ibrahim, 2008: 93) dalam psikologi sosial, komponen kognitif disebut citra diri (*self image*) dan komponen afektif disebut harga diri (*self-esteem*). Bila seorang atlet merasa memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan, maka kesulitan apapun yang dihadapi ketika bertanding pada akhirnya dia dapat mengatasinya

Seseorang dengan konsep diri positif akan mempunyai kemampuan individu dan kelompok yang baik, yang memungkinkan untuk melakukan evaluasi secara obyektif terhadap dirinya sendiri. Seseorang dengan konsep diri yang positif akan terlihat lebih optimis, penuh percaya diri dan selalu bersikap positif terhadap segala sesuatu, juga terhadap kegagalan yang dialaminya. Berikut menurut Husdarta (2010: 94) dirunut beberapa ciri seseorang yang memiliki konsep diri negatif dan positif. Ciri negatif meliputi (1) peka terhadap kritik, (2) responsif sekali terhadap pujian, (3) hiperkritis, (4) cenderung merasa tidak disenangi orang lain, dan (5) pesimis terhadap kompetisi. Ciri positif meliputi (1) yakin akan kemampuannya untuk mengatasi masalah, (2)

merasa setara dengan orang lain, (3) menerima pujian tanpa merasa malu, (4) menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat, dan (5) mampu memperbaiki dirinya.

Orang dengan konsep diri yang positif akan mampu menghargai dirinya dan melihat hal-hal yang positif yang dapat dilakukan demi keberhasilan di masa yang akan datang sehingga dengan diberikannya pelatihan konsep diri dapat meningkatkan motivasi berprestasi pada atlet. Sedangkan obyek studi formal psikologi olahraga cukup banyak yang meliputi gejala-gejala kejiwaan dalam olahraga yang perlu diselidiki oleh para ahli psikologi olahraga. Gejala-gejala kejiwaan dalam olahraga itu antara lain: Sikap dan motivasi berolahraga, *motor learning reaction time stabilitas emosional, fatigue, boredom, stress, anxiety, frustrasi rileksasi, agresifitas, aktivasi, atribusi, mental training, peak performance*, dan sebagainya.

Untuk memahami kepribadian seseorang yang demikian kompleksnya itu, tentu tidak cukup dengan hanya memahami konsep dasar beserta aspek-aspeknya saja. Untuk itu, berbagai ahli telah mencoba memformulasikan berbagai pendekatan untuk memahami kepribadian tersebut, sehingga lahir pulalah berbagai teori tentang kepribadian itu yang berbeda-beda, sesuai dengan latar belakang pendidikan dan pengetahuan ahli yang menemukannya. Salah satunya menurut Sigmund Freud (1856) yang dikutip oleh Rusli Ibrahim dan Komarudin (2008: 80), kepribadian seseorang itu terdiri atas tiga sistem atau aspek. Tiga aspek tersebut dibagi dan dibedakan yaitu: “ *Id (Das Es)* sebagai system atau aspek biologis, *Ego (Das ich)* sebagai system atau aspek psikologis dan *Super Ego (Das Ueber Ich)* sebagai System atau aspek sosiologis ”.

Meskipun ketiga sistem ini mempunyai fungsi, sifat, komponen, prinsip kerja,

dan dinamika masing-masing, namun ketiganya berkaitan erat sehingga sukar dipisahkan satu sama lain. Ketiganya memberikan pengaruh bersama-sama terhadap perilaku manusia. Sebagaimana menurut Rusli Ibrahim dan Komarudin (2008: 73) bahwa konsep diri adalah: "Sementara pengertian dari konsep diri itu sendiri adalah suatu gambaran secara sadar tentang diri sendiri".

Menurut Poerwadarminta (2000: 62) yang menjelaskan tentang pengertian olahraga bahwa: "Olahraga adalah untuk mengolah, melatih raga atau tubuh manusia untuk menjadi sehat dan kuat". Setiap cabang memiliki karakteristik sesuai dengan jenis keterampilan yang terdapat dalam permainan yang bersangkutan, salah satu jenis cabang yang memasyarakat dan merupakan salah satu olahraga permainan adalah olahraga bola voli dan sepak bola (futsal). Olahraga bola voli dan futsal merupakan salah satu olahraga kelompok, pembinaan pada cabang olahraga kelompok ternyata lebih kompleks dari pada cabang olahraga individu, karena pelatih selain harus membina keterampilan individual, juga harus menangani beberapa pemain secara bersamaan, untuk melakukan latihan kerja sama tim. Sedangkan masing-masing pemain itu memiliki karakteristik yang berbeda, baik dari segi fisik maupun psikologis.

Masalah-masalah rumit yang dialami manusia, seringkali dan bahkan hampir semua sebenarnya berasal dari dalam diri. Mereka tanpa sadar menciptakan mata rantai masalah yang berakar dari problem konsep diri. Dengan kemampuan berpikir dan menilai, manusia malah suka menilai yang negatif terhadap diri sendiri maupun orang lain, dan bahkan meyakini persepsinya yang belum tentu obyektif. Dari situlah muncul problem seperti inferioritas, kurang percaya diri, dan hobi mengkritik diri sendiri. Karena konsep diri berpengaruh terhadap munculnya problem yang dialami

manusia sehari-hari.

Konsep diri dapat didefinisikan sebagai keyakinan, penilaian atau pandangan seseorang terhadap dirinya. Orang yang memiliki konsep diri negatif berciri-ciri: meyakini dan memandang bahwa dirinya lemah, tidak berdaya, malang, tidak kompeten, gagal, tidak menarik, tidak disukai, bodoh, dll. Orang yang memiliki konsep diri negatif akan bersikap pesimistik terhadap kehidupan dan kesempatan yang dihadapinya. Mereka adalah tipe orang yang gagal sebelum berperang, tidak melihat sebuah kesempatan sebagai sebuah tantangan, melainkan sebagai suatu masalah. Sebaliknya, orang yang memiliki konsep diri yang positif akan memandang kehidupan secara optimis. Mereka penuh dengan rasa percaya diri, mereka siap menghadapi tantangan sekaligus kegagalan yang mungkin sesekali mereka temui. Namun kegagalan itu tidaklah membuat mereka menyerah dan putus asa, namun kegagalan menjadi sebuah pelajaran untuk menjadi lebih baik.

Khususnya dalam olahraga wanita cabor bola voli dan futsal terdapat beberapa faktor yang sangat mempengaruhi konsep diri misalnya saja: kegagalan yang terus menerus, depresi, pola asuhan orang tua yang negatif. Biasanya semua itu sering kali berpengaruh besar pada psikologi seorang atlet yang dapat membuat atlet tersebut merasa tidak percaya diri dan motivasi yang ada didalam dirinya tidak tertuju kepada prestasi yang sebenarnya. Olahraga yang biasanya dilakukan oleh putra dan sekarang dilakukan oleh putri bisa saja mengganggu faktor biologis, sosiologi dan psikologis, misalnya saja pada cabang olahraga futsal yang di mainkan oleh putri. Pada dasarnya olahraga itu dimainkan oleh putra tidak sedikit atlet putri yang gayanya seperti atlet putra dan tidak sedikit pula semua itu terbawa ke dalam masalah psikologisnya. Itu semua terjadi karena konsep diri yang di miliki tidak kuat dan

tidak sepositif mungkin.

Salah satu unsur kondisi fisik yang dimiliki dalam permainan bola voli dan futsal adalah kekuatan, kelenturan, kelincahan, kecepatan dan daya tahan. Berdasarkan karakteristik tersebut maka permainan bola voli dan futsal harus melatih komponen itu. Komponen itu tentunya melalui proses latihan, dimana tujuan latihan adalah membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan yang semaksimal mungkin. Dalam latihan kedua cabang tersebut antara bola voli dan futsal, futsal merupakan salah satu olahraga yang identik dengan kekerasan. Menurut Nina Sutresna (2001: 5) kekerasan sering diartikan sebagai lambang *masculinities*. Salah satu hasil penelitian yang digarap oleh Brown dan Davies (1978: 4) yang dikutip oleh Nina Sutresna (2001: 4) bahwa mengindikasikan sikap wanita terhadap jenis olahraga yang keras (*body contact*) masih sangat rendah. Maksud dari keras disini yaitu keras dalam latihan fisik.

Dalam sebuah latihan bukan fisik saja yang harus dilatih akan tetapi teknik juga perlu dilatih, seperti halnya menurut Harsono (1988: 100) bahwa: “Teknik (*technical training*) adalah latihan yang harus dimaksudkan guna membentuk dan memperkembangkan *neuro muscular*”. Kesempurnaan teknik dasar adalah penting, karena gerak dasar setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna agar menghasilkan gerakan yang sempurna. Dari berbagai definisi yang dikemukakan para ahli, dapat disimpulkan bahwa psikologi olahraga itu pada hakikatnya merupakan ilmu yang menerapkan atau menggunakan teori, prinsip-prinsip, metode dan teknik-teknik, psikologi dalam mempelajari, memahami, dan memecahkan masalah-masalah psikologi dalam situasi olahraga.

- **Masalah Penelitian**

Sesuai dengan latar belakang diatas maka perumusan masalah dibawah ini adalah adanya beberapa faktor yang mempengaruhi konsep diri pada olahraga wanita terutama pada cabang olahraga bola voli dan cabang olahraga futsal. Konsep diri sangat berpengaruh pada diri seorang atlet putri dalam penampilannya pada saat pertandingan. Sedangkan masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana profil konsep diri atlet bola voli putri di ukm bola voli FPOK UPI?
2. Bagaimana profil konsep diri atlet futsal putri di ukm futsal FPOK UPI?

- **Tujuan Penelitian**

Dari permasalahan yang diungkapkan dalam penelitian ini peneliti bisa terarah, maka penulis menetapkan tujuan penelitian yaitu:

- Untuk mengetahui gambaran konsep diri yang dimiliki atlet bola voli putri di ukm bola voli FPOK UPI untuk menumbuhkan motivasi atlet agar berprestasi dan berpenampilan baik saat dalam pertandingan.
- Untuk mengetahui gambaran konsep diri yang dimiliki atlet futsal di ukm futsal FPOK UPI untuk menumbuhkan motivasi atlet agar berprestasi dan percaya diri terhadap penampilannya khususnya dalam menghadapi pertandingan berpenampilan baik saat dalam pertandingan.

Untuk lebih mengetahui pentingnya mempunyai konsep diri untuk bisa memotivasi sekaligus dapat menumbuhkan rasa percaya diri dengan konsep diri yang baik. Kita harus dapat mengetahui mana atlet voli yang sudah memiliki konsep diri yang baik sesuai dengan kemampuannya dan mana atlet voli yang sudah memiliki konsep diri tetapi tidak sesuai dengan kemampuan dirinya. Di situ kita akan melihat

tingkat keberhasilan prestasi atlet yang mempunyai konsep diri yang baik dengan konsep diri atlet yang kurang baik, begitupun pada atlet futsal kita harus dapat mengetahui mana atlet futsal putri yang memiliki konsep diri yang baik sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya dan mana atlet yang memiliki konsep tetapi tidak sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya, karena mengkonsep diri itu dibuat untuk mengarahkan kita agar termotivasi ke arah yang lebih baik.

- **Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis, yang dipaparkan sebagai berikut:

- Secara teoritis:
 - Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan acuan untuk para pembaca untuk mengkonsep diri secara baik dan benar sesuai dengan arah dan tujuan diri sendiri, khususnya bagi para atlet ukm putri cabang olahraga bola voli dan futsal, yang ada di fpok upi.
 - Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar patokan pengetahuan untuk para atlet agar tidak menyimpang dari konsep yang telah dibuat sebelumnya untuk bisa selalu percaya diri dan termotivasi untuk dapat mencapai prestasi.
 - Untuk dijadikan sumber bacaan dan pengetahuan baru bagi penulis dan para pembacanya, mudah-mudahan hasil dari penelitian ini banyak manfaatnya.
Amin....
- Secara praktis:

- Untuk dijadikan acuan bagi setiap orang khususnya bagi para atlet dan pelatih sebagai sumber pengetahuan baru yang sangat perlu diperhatikan bahwa untuk mencapai tujuan hidup itu perlu dibuat konsep diri yang positif. Supaya apa yang dikerjakan ataupun dilakukan sesuai dan sejalan dengan apa yang telah direncanakan, dengan demikian kita akan lebih percaya diri untuk menjalani dan mencapai tujuan kita itu.
- Hasil penelitian ini bisa dijadikan pengetahuan baru bagi pelatih dan juga para atlet semoga hasil dari penelitian ini bisa dijadikan pengetahuan yang dapat bermanfaat.amin

- **Batasan Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti membatasi permasalahan agar dapat terkontrol dan terarah, maka diperlukan suatu pembatasan masalah. Pembatasan-pembatasan tersebut adalah sebagai berikut:

- Penelitian ini hanya membahas tentang pentingnya menumbuhkan konsep diri untuk memotivasi prestasi pada atlet bola voli dan atlet futsal di UKM FPOK UPI.
- Populasi dan sampel yang menjadi objek penelitian adalah atlet putri cabang olahraga bola voli dan futsal di UKM FPOK UPI.

- **Metode Penelitian**

Pada proses ini suatu penampilan hendaknya dapat menentukan suatu metode penelitian yang akan digunakan, hal ini berdasarkan pada suatu pemahaman bahwa metode penelitian dapat dijadikan suatu cara atau langkah untuk memperoleh suatu

data, menganalisis data, sehingga pada akhirnya akan mendapatkan hasil dari sasaran serta tujuan penelitian yang dilakukan. Dengan kata lain, penelitian deskriptif merupakan pengambilan masalah atau memusatkan perhatian kepada masalah-masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilaksanakan. Metode deskriptif adalah kegiatan yang meliputi pengumpulan data dalam rangka menguji hipotesis atau menjawab pertanyaan yang menyangkut keadaan pada waktu yang sedang berjalan dari pokok suatu penelitian.

- **Lokasi dan Sampel**

Penelitian ini dilakukan di Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudhi No. 299 Bandung 40154 dan Jl. Sampel yang di gunakan adalah atlet putri cabang olahraga bola voli dan futsal di ukm FPOK UPI yang selama ini berlatih untuk nama baik dan prestasi FPOK UPI Bandung. Latihan-latihan yang di laksanakan oleh anak-anak UPI tidak lain hanya untuk atas nama FPOK UPI Bandung. Sampel yang digunakan adalah sampel jenuh, sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

- **Anggapan Dasar**

Anggapan dasar atau postulat menurut Arikunto (2006: 24) adalah suatu titik tolak pemikiran yang diyakini kebenarannya dan diterima oleh penyelidik itu sebagai hal-hal yang dipakai untuk tempat berpijak bagi peneliti didalam melaksanakan penelitian. Anggapan dasar yang ada didalam penelitian ini yaitu adanya konsep diri positif dan konsep diri negatif di dalam diri seseorang. Konsep diri sangat berpengaruh terhadap perkembangan atlet, karena dengan tidak adanya konsep diri

seorang atlet tidak akan bisa berkembang dengan baik. Jangankan untuk berprestasi, untuk tampil dalam kejuaraan pun atlet itu tidak akan percaya diri sehingga motivasi untuk berprestasi menjadi kurang. Itulah. Untuk menumbuhkan rasa percaya diri perlu adanya konsep diri positif yang dibentuk dalam diri atlet, karena dengan penuh rasa percaya diri atlet akan dapat termotivasi untuk berprestasi lebih baik.

Menurut Poerwadarminta (2000: 62) bahwa: "Olahraga adalah untuk mengolah, melatih raga atau tubuh manusia untuk menjadi sehat dan kuat". Dengan keikutsertaan wanita dalam cabang olahraga yang menekankan pada *body contact* masih minim. Salah satu hasil penelitian yang digarap oleh Brown dan Davies (1978: 4) yang dikutip oleh Nina Sutresna (2001: 4) mengidentifikasi bahwa sikap wanita terhadap jenis olahraga yang keras (*body contact*) masih sangat rendah, dibandingkan dengan kaum laki-laki.

Menurut Ghufro dan Risnawati (2010: 13) mendefinisikan bahwa konsep diri sebagai gambaran mental diri seseorang. Menurut Ghufro dan Risnawati (2010: 14) konsep diri adalah apa yang dipikirkan dan dirasakan tentang dirinya sendiri. Ada dua konsep diri, yaitu *self image* dan *self esteem*. *Self image* adalah pengetahuan individu tentang dirinya mencakup pengetahuan "siapa saya" yang akan memberikan gambaran tentang diri saya (citra diri). *Self esteem* adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang akan membentuk bagaimana penerimaan terhadap diri dan harga diri individu.

Di dalam diri seseorang konsep diri menurut Husdarta (2010: 94) terbagi menjadi dua ciri yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Ciri negatif meliputi: (1) peka terhadap kritikan, (2) responsif sekali terhadap pujian, (3) hiperkritis, (4) cenderung merasa tidak disenangi orang lain, dan (5) pesimis terhadap

kompetisi. Ciri positif meliputi: (1) yakin akan kemampuannya untuk menghadapi masalah, (2) merasa setara dengan orang lain (3) menerima pujian tanpa merasa malu, (4) menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat, dan (5) mampu memperbaiki dirinya. .

- **Batasan Istilah**

Untuk menghindari salah pengertian terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, adanya penjelasan yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Bola voli. Menurut Adrian Nugraha (2010: 21) adalah cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki 6 orang pemain. Menurut Sugiarto (2009: 2) permainan bola voli berasal dari permainan mintonette? permainan tersebut ditemukan oleh William Morgan tahun 1895 di Massachusetts (AS). Pada tahun 1896 namanya dirubah menjadi permainan bola voli oleh Alferd Halstead. Nama ini diambil dari kata *volleying*. Artinya, melambungkan bola sebelum menyentuh tanah.
- Futsal berasal dari Montevideo, ibu kota Uruguay pada tahun 1930. Menurut Aulia Narti (2009: 1) Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu dengan satu regunya sebanyak 5 orang. Tujuan permainan ini, sama dengan permainan sepak bola, yaitu memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Setiap regu dalam futsal memiliki 5 orang pemain dan pemain cadangan. Menurut Irawan (2009: 1) kata Futsal berasal dari bahasa Spanyol, yaitu Futbol (sepak bola) dan Sala (ruangan) yang jika di gabung, artinya menjadi “Sepak Bola

dalam Ruangan”. Futsal di mulai pada tahun 1930 montevideo, Uruguay. Permainan futsal terdiri atas 5 orang, 1 orang penjaga gawang, 4 orang penyerang, dan maksimal 7 orang pemain cadangan.

- Konsep diri. Menurut Rusli Ibrahim & Komarudin (2008: 73) adalah suatu gambaran secara sadar tentang diri sendiri. Menurut Husdarta (2010: 93) konsep diri adalah pandangan atau perasaan kita tentang diri kita. Menurut Ghufron (2010: 14) bahwa konsep diri adalah apa yang dirasakan dan dipikirkan oleh seseorang mengenai dirinya sendiri.
- Istilah Motivasi. Menurut Cratty (1973: 250) mengacu pada faktor-faktor dan proses-proses yang bermaksud untuk mendorong orang untuk beraksi atau untuk tidak beraksi dalam berbagai situasi. Menurut George yang di kutip oleh Moekijat (2004: 33) yang dikutip oleh Husdarta (2010: 33) bahwa: “*motivation is the desire within an individual that stimulates him or her to action.*” Motivasi adalah keinginan di dalam diri seseorang yang mendorong untuk bertindak.
- Atlet. Menurut Desi Anwar (2002: 51) dalam kamus bahasa indonesia adalah orang yang gemar berolahraga. Olahragawan adalah orang yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan).