

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Renang merupakan salah satu cabang olahraga terukur akuatik yang sudah menjadi *trend* gaya hidup pada zaman yang modern ini. Renang di Bali terkhusus di Buleleng sudah menjadi minat di mata masyarakat umum disamping untuk rekreasi, juga untuk pelatihan pembibitan prestasi. Dalam kurun waktu 3 tahun terakhir, prestasi cabang olahraga renang Buleleng saat ini meningkat dari sebelumnya. Dilihat dari hasil pada Pekan Olahraga Provinsi Bali XIV 2019, yang berlangsung pada bulan September 2019, Buleleng menoreh medali 4 emas di nomor 200 dan 100 meter gaya dada putri atas nama atlet Eva Lilian Van Leeneen, kemudian di nomor 50 dan 100 meter gaya kupu-kupu putra atas nama Muhammad Fauzan Athaya Martzah. Kontingen Buleleng juga memperoleh 2 perak (1 estafet) dan 4 perunggu (1 estafet) untuk perolehan dalam ajang Porprov Bali XIV 2019 tersebut. Ini membuktikan bahwa prestasi renang kontingen Buleleng meningkat secara signifikan.

Mubarok (2019:145) menjelaskan bahwa upaya yang dilakukan untuk pembinaan olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga melalui aspek – aspek latihan yang perlu diperhatikan yakni aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Disisi lain Husdarta (dalam Suratmin. 2018:133) juga menjelaskan mengenai hasil evaluasi dan analisis para juara-juara dunia yang menunjukkan bahwa, atlet-atlet yang menghasilkan prestasi yang ajeg dan berkelanjutan hanyalah atlet-atlet yang ; (1) memiliki fisik prima, (2) menguasai teknik yang sempurna, (3) memiliki

karakteristik psikologis dan moral yang diperlukan pada cabang olahraga yang digeluti, (4) sudah berpengalaman berlatih dan berlomba bertahun-tahun. Dapat disimpulkan bahwa terdapat 4 aspek yang penting dalam latihan yaitu: fisik, teknik, taktik atau strategi dan mental yang dipaparkan oleh Sholichah & W(2020:2).

Komponen fisik merupakan komponen paling dasar dalam mengikuti pelatihan olahraga agar mencapai suatu prestasi. Hidayat (2014:9) menyatakan bahwa Kondisi fisik yang prima akan berdampak positif pada prestasi. Komponen teknik menunjang untuk efisiensi gerak setelah terbentuknya komponen fisik. Sedangkan komponen taktik atau strategi berguna untuk merancang juga mengatur (*pace time*) atau jarak tempuh waktu bagi atlet renang jarak menengah hingga jauh. Semua komponen tersebut tentu harus dimiliki oleh atlet sebagai dasar guna menghasilkan performa yang baik. Tidak hanya fisik, teknik dan taktik saja yang mendukung performa atlet selama berlomba, tetapi juga psikologis. Kondisi psikologis yang baik akan mempengaruhi performa yang baik bagi atlet saat berlomba. Ditinjau dari konsep pelatihan, kesiapan psikologis atlet secara matang dapat meningkatkan prestasi lebih tinggi dari sebelumnya.

Psikologis sangat berperan dalam cabang olahraga renang, dikarenakan renang merupakan olahraga perorangan yang mengutamakan kemampuan secara individu. Kondisi psikologis tentu mencakup mental dari atlet, karena selama proses latihan maupun berlomba atlet akan dihadapi dengan situasi lingkungan yang tidak bisa diekspetaskan juga banyak hal yang bisa terjadi dilapangan. Psikologis atlet tentu akan terfokus selama berlaga atau berlomba dan akan berenang sekuat tenaga untuk melampaui waktu terbaik (*best time*) dirinya sendiri. Melawan diri sendiri menjadi peranan utama selama atlet berlomba tersebut,

dikarenakan dukungan dari para teriakan penonton tidak jelas, penonton tidak terlihat bahkan lawan juga tidak jelas terlihat, yang berarti mental atlet harus benar-benar terbentuk untuk tetap terfokus pada dirinya sendiri selama berlomba.

Pada saat sebelum perlombaan, atlet akan bertemu dengan lawan. Berbagai macam persepsi akan muncul dalam diri atlet tersebut, baik positif maupun negatif disaat melihat lawan secara langsung. Kemungkinan hal ini membuat terpengaruhnya *self-confidence* atlet yang bersangkutan. Postur tubuh akan menjadi suatu perbandingan bagi diri atlet yang akan menimbulkan suatu persepsi yang mungkin saja belum sesuai dengan kenyataan, dikarenakan perenang dengan postur tinggi belum tentu memiliki kecepatan yang lebih baik dengan yang memiliki postur rendah. Motif, warna maupun *brand* pakaian menjadi hal yang mencolok dimata atlet, teruntuk atlet dengan kategori masih anak-anak. Hal-hal tersebut yang mungkin akan mempengaruhi langsung *self-confidence* atlet, tergantung dari kondisi mental atlet yang bersangkutan.

Dalam Kuloor (2020:2) menjelaskan mengenai Tingkat dari *self-confidence* atlet dipengaruhi dari 8 faktor yaitu penguasaan teknik, persiapan fisik dan mental, kondisi keadaan fisik, dukungan sosial, kepemimpinan dari pelatih, pengalaman berlomba, kenyamanan lingkungan dan ilmu pengetahuan keolahrgaan. 8 hal diatas yang kemudian menjadi acuan dalam mengetahui tingkat dari *self-confidence* atlet renang tersebut. Diketahui pada setiap proses latihan renang, terdapat banyak atlet berkecimpung dalam proses latihan tersebut. Beragam sifat dan karakter atlet dengan tingkat *self-confidence* yang berbeda-beda, kategori umur para atlet yang beragam, dan situasi lingkungan pertemanan yang beragam banyak dijumpai pada suatu lingkungan latihan.

Pada saat observasi dilakukan di kolam renang Nirmala Asri, Banyuasri, Buleleng, atlet renang Porprov Bali Desentralisasi kontingen Buleleng yang sedang menjalani proses latihan, terdapat 3 orang pelatih dan seorang kepala pelatih yang menjadi pemimpin untuk proses latihan dari para atlet tersebut. Jumlah dari atlet renang tersebut pada awalnya 23 orang, kemudian ada beberapa atlet yang mengundurkan diri dan juga pemangkasa atlet sebesar 6% yang menjadi 18 orang. Para atlet tersebut tergolong atlet baru yang akan terjun dalam ajang Porprov Bali 2022 Bulan Oktober mendatang. Berikut nama-nama atlet desentralisasi porprov cabor renang kontingen buleleng.

Tabel 1. Nama-Nama Atlet Renang Desentralisasi Kontingen Buleleng

No.	Nama	Pa/Pi
1	Md Pryamanaya Satria D G P	Pa
2	I Gst Bagus Pramana D	Pa
3	Bryga Islami Azalea S	Pa
4	Made Bayu Artiana P	Pa
5	Owen Kurniawan Kartika	Pa
6	Km Gd Arya Sukawidiasa	Pa
7	Kadek Wira Darpawan	Pa
8	Komang Kevin Semara Putra	Pa
9	Dw Nyoman Indra Arta W	Pa
10	Keshavananda Agung Putu Krishnamurti	Pa
11	I Gusti Bagus Radityasa Pramjyoti	Pa
12	Lana Ozora Lucky	Pi
13	Ni Ketut Karina Santika P	Pi
14	Ni Kd Dea Puti Ariyani	Pi
15	Putu Anya Permata	Pi
16	Komang Dea Pebriana Putri	Pi
17	Ni Putu Nindy Arnayla	Pi
18	Kadek Dwi Purnamaningsih	Pi

Kondisi selama latihan terbilang cukup kondusif sesuai dengan proses latihan pada umumnya. Dilihat dari atlet-atlet tersebut dapat dikatakan semuanya tergolong atlet baru atau junior yang turun dalam ajang Porprov untuk kontingen Buleleng saat ini. Beberapa atlet memang sudah sering mengikuti kejuaraan renang. Akan

tetapi jika dilihat dari ajang kali ini merupakan *multievent* yang mewakili Kabupaten daerah masing-masing di Bali. Dengan demikian pastinya ada suatu tuntutan yang dipikul bagi pihak yang terlibat terutama pada atlet. Kaitan dengan *self-confidence* sangat erat teruntuk atlet dan juga pelatih. Berdasarkan hasil observasi, peneliti ingin mengetahui tingkat dari faktor psikologis atlet Porprov kontingen Buleleng cabang olahraga renang dikarenakan subyek tergolong pemula dalam mengikuti ajang Porprov Bali mendatang. Dalam hal ini yang menjadi permasalahan peneliti yakni *self-confidence*, sehingga peneliti ingin mengangkat tentang tingkat *self-confidence* pada atlet renang.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, muncul sejumlah permasalahan yang perlu diidentifikasi antara lain sebagai berikut.

1. Hubungan antara pelatih dan atlet yang dapat mempengaruhi prestasi atlet.
2. Hubungan antar atlet dalam lingkungan latihan yang dapat mempengaruhi kenyamanan latihan..
3. Tingkat motivasi yang mempengaruhi pencapaian prestasi atlet.
4. Pembentukan tingkat *self-confidence* atlet yang dapat mempengaruhi prestasi atlet.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini lebih terarah, terfokus, dan menghindari pembahasan menjadi terlalu luas, Penelitian ini akan melihat pada *self-confidence* atlet yang terfokus pada pembentukan tingkat *self-confidence* pada atlet renang Buleleng.



#### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah ditetapkan di atas, maka dibutuhkan arah yang lebih jelas dalam penelitian ini melalui rumusan masalah.

Adapun rumusan masalah yang dapat dijadikan acuan penelitian antara lain :

1. Berapakah tingkat *self-confidence* atlet renang Buleleng?
2. Berapakah tingkat *self-confidence* atlet renang Buleleng berdasarkan faktor Internal?
3. Berapakah tingkat *self-confidence* atlet renang Buleleng berdasarkan faktor Eksternal?

#### 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, adapun tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat *self-confidence* atlet renang Buleleng.
2. Untuk mengetahui tingkat *self-confidence* atlet renang Buleleng berdasarkan faktor Internal.
3. Untuk mengetahui tingkat *self-confidence* atlet renang Buleleng berdasarkan faktor Eksternal.

#### 1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Dengan penelitian ini maka akan didapatkan berbagai macam manfaat, antara lain:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat melengkapi kajian teori tentang psikologi olahraga.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis penelitian ini bagi pelatih, dapat digunakan untuk menambah pengetahuan mengenai *self-confidence* atlet yang dapat mempengaruhi performa atlet renang tersebut. Bagi peneliti, dapat digunakan sebagai literasi dikemudian hari dan dapat digunakan sebagai bahan kajian untuk karya ilmiah untuk penelitian selanjutnya.

