

# **BAB 1**

## **PENGANTAR**

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

Atlet ialah seorang pelaku olahraga yang dilatih agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan tubuh, kelincahan, kecepatan, kelenturan, dan kesemimbangan dalam mempersiapkan suatu pertandingan (Purwati, 2019). Menurut Keung & Enari (2022), atlet profesional merupakan orang-orang yang memiliki bakat alami, stamina, dorongan secara kompetitif, refleks koordinasi yang baik dan sangat disiplin dalam berbagai hal latihan maupun pelatihan ketat serta bimbingan dan teladan yang baik. Keberhasilan maupun kegagalan seorang atlet dengan memiliki performa olahraga secara baik maupun buruk, hal tersebut juga dipengaruhi oleh karakteristik psikologi (Nopiyanto & Dimiyati, 2018).

Karakteristik psikologi yang dimiliki oleh atlet salah satunya adalah motivasi. Motivasi secara sederhana dapat didefinisikan sebagai bentuk usaha atau intensitas usaha seseorang, intensitas tersebut mengacu pada arah bagaimana seorang individu mencari pendekatan atau ketertarikan pada situasi tertentu (Jarvis, Matt & Blackwell, 2018). Motivasi merupakan proses yang bertanggung jawab untuk menghasut, menumbuhkan, dan mempertahankan perilaku guna membantu individu dalam mencapai sejumlah hasil, seperti tujuan kinerja dan pengembangan pribadi (Kyndt, Tim & Rowell, 2012).

Motivasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor maupun aspek, salah satunya gender atau jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi motivasi seseorang dengan kontribusi pada keyakinan individu

(Gredler, 2011). Selain itu, motivasi juga menjelaskan bahwa bagaimana cara menjalankan fungsi persepsi tentang sebuah pengalaman lingkungan dan faktor yang berkaitan dengan prestasi masa lalu, dan sikap individu, perbedaan tentang gender (jenis kelamin), klise kultural pokok masalah, dan pengalaman masa lalu yang berkaitan dengan motivasi (Wigfield & Eccles, 2000).

Atlet profesional akan menghasilkan prestasi secara optimal jika terdapat proses pembelajaran dan didukung oleh motivasi yang kuat, artinya berlatih saja tidak cukup tanpa adanya usaha yang optimal (Firdaus, 2012). Atlet membutuhkan motivasi sebagai pendukung hasil penampilan atau performa atlet itu sendiri, maka motivasi juga dapat menurun jika terdapat perbedaan kualitas antara atlet sendiri atau pengaruh luar misal dengan lawannya. Jika prestasi atau kualitas lawan tidak terlampaui tinggi dari atlet itu sendiri, maka motivasi yang terdapat dalam individu itu akan meningkat dan lawan dapat dikalahkan (Gunarsa, 2004).

Karakteristik psikologi yang terkait pada motivasi yang memiliki pengaruh pada atlet terdapat karakteristik psikologis lain yaitu kepercayaan diri yang dapat mempengaruhinya. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap psikis atau mental seseorang dalam menilai diri maupun objek di sekitar lingkungannya sehingga dirinya akan memiliki kemampuan dan keyakinan hingga dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri (Supriyanto, 2015). Kepercayaan diri sebagai keyakinan bahwa individu itu mampu dan berhasil melakukan perilaku yang diinginkan, dalam pandangan lain kepercayaan diri dipengaruhi oleh budaya organisasi tertentu dan kekuatan sosiokultural umum di sekitar bidang olahraga (Weinberg, Robert & Gould, 2015).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri dalam olahraga merupakan budaya organisasi, karakteristik kepribadian, dan karakteristik demografi. Karakteristik demografi dapat dilihat dan berkaitan dengan jenis kelamin atau gender dan ras (Tangkudung, James & Mylsidayu, 2017). Atlet memiliki dasar kepercayaan diri yang tinggi ialah mereka yang percaya bahwa memiliki keterampilan teknis, kekuatan, fleksibilitas, dan stamina untuk melakukan rutinitas akan mencapai prestasi yang tinggi. Kepercayaan diri dapat dilihat sebagai keadaan atau sifat yang mengacu pada pemikiran biasa atau tipikal atlet tentang peluang mereka untuk berhasil dalam olahraganya, namun jika kepercayaan diri itu tidak terdapat pada atlet atau sifat tersebut menurun, maka keberhasilan atau pencapaian atlet tidak dapat memenuhi keinginannya bahkan tidak berhasil (Tod, 2022).

Kepercayaan diri dan motivasi bukanlah konsep yang sama, namun keduanya memiliki hubungan yang sangat erat yang berkaitan dengan kemampuan atlet. Atlet yang memiliki motivasi tinggi cenderung sangat percaya diri tentang kemampuan mereka, sementara itu atlet termotivasi untuk berlatih dan berprestasi karena mereka memiliki keyakinan bahwa mereka dapat unggul dan berhasil dalam olahraga mereka, sebaliknya dengan atlet yang tidak memiliki motivasi dalam diri mereka namun kepercayaan diri atlet yang ditunjukkan secara berlebihan cenderung tidak berhasil dalam olahraga atau aktivitas tertentu (Cox, 2012).

Salah satu atlet dengan memiliki kepercayaan dan motivasi yang tinggi dapat ditunjukkan pada kerja kerasnya dan bangkit atas kekalahan yang dialami. Ia adalah Gloria atlet bulu tangkis yang mengaku drop dan kalah saat pertandingan

tertentu berkali-kali dan ia harus melakukan berbagai cara agar dapat mengembalikan kepercayaan diri untuk tetap bertahan pada pertandingan-pertandingan selanjutnya (Miranti, 2021). Sementara atlet laki laki dari cabang olahraga bulu tangkis menyatakan ia akan menambah kepercayaan dirinya seiring dengan kemenangan bagi Indonesia bisa bermain tanpa cedera pada event Gemilang Final Piala Thomas, atlet tersebut adalah Fajar dan Rian (Artikel, 2022).

Kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian individu bagi kehidupan sehari-hari, hal tersebut mendorong individu untuk mencoba hal baru dan dapat menyelesaikan tugas dengan baik, kepercayaan diri dapat dikembangkan melalui belajar dan modelling. Individu yang memiliki kepercayaan yang tinggi ialah yang mampu melaksanakan tugas-tugas dan tanggung jawab atas rencana masa depannya, sedangkan individu yang memiliki kepercayaan diri rendah ialah seperti merasa tidak aman dan takut, ragu-ragu, banyak membuang waktu dalam mengambil keputusan, dll. (Supriyanto, 2015).

Berdasarkan hasil wawancara pada atlet laki-laki A dengan cabang olahraga atletik atau lempar lembing berusia 26 tahun. Responden mengatakan bahwa awal mula ia membentuk motivasi menjadi seorang atlet karena dorongan seorang pelatih dengan keinginan berprestasi dan dikenal di lingkungan sekolahnya. Ketika kepercayaan diri maupun motivasi menurun, hal tersebut terjadi pada peningkatan drastis musuh yang sebelumnya di bawahnya menjadi di atasnya bahkan peningkatannya bisa melebihi yang ia lakukan, dan hal tersebut dapat menurunkan kepercayaan dirinya, selain itu terjadi cedera tidak bisa mengikuti pertandingan bahkan sampai mengundurkan diri dari turnamen. Jika ia tidak memiliki motivasi

yaitu seperti tidak memiliki target untuk kejuaraan, menjadi atlet hanya sekedar ikut-ikutan dan tidak memiliki target untuk juara. Ketika dalam pertandingan berlangsung, ia sempat merasa tidak mampu atau kalah, merasa mental lemah serta takut dalam bermain, hal tersebut membuat performa tidak stabil dan menyebabkan ia kurang percaya diri dalam bermain. Namun, ketika ia mendapatkan lawan dengan kualitas yang baik, ia jauh lebih berenergi untuk memenangkan pertandingan.

Berdasarkan wawancara dengan responden atlet laki-laki B berusia 23 tahun dengan cabang olahraga karate. Mengatakan bahwa ia menjadi seorang atlet dengan memiliki motivasi pada bidang non akademik, ia juga mengatakan bahwa hasil prestasi seorang atlet dapat menjadi bekal untuk bersekolah (beasiswa) ke depannya. Ketika performa itu turun pada saat latihan maupun kompetisi, hal tersebut membuat kepercayaan dirinya turun. Responden B merasa buruk dalam performanya karena kondisi psikis atau mentalnya, misalnya banyak tekanan yang muncul, masalah pribadi yang mengganggu, selain itu faktor dari luar yaitu bertemu dengan lawan yang mengira performa jauh lebih baik daripada dirinya. Ia mengatakan jika kepercayaan diri menurun pasti disebabkan keadaan mentalnya, dari hal tersebut ia membutuhkan sebuah dorongan atau bentuk motivasi, agar memiliki mental yang baik. Ia juga menjaga pola makan dan istirahat secara teratur untuk menjaga kondisi fisik sebagai seorang atlet.

Berdasarkan hasil wawancara dari responden atlet perempuan C yang memiliki cabang olahraga futsal dan sepakbola, berusia sekitar 21 tahun. Responden mengatakan bahwa ketika motivasi itu turun, dikarenakan kesibukan dan mengganggu aspek-aspek kehidupan lain, banyak dispensasi yang harus

dilakukan karena banyak kompetisi, serta banyak latihan yang diikuti karena kejuaraan. Ketika pertandingan atau kompetisi berlangsung, suporter yang menjengkelkan dan ia merasakan kebingungan, dan tidak dapat mengatur waktu dengan baik, hal tersebut dapat mengakibatkan performa menurun dan kepercayaan dirinya berkurang. Responden mengaku lebih percaya diri jika ia mampu memimpin dan mengarahkan strategi tim dengan baik dan benar. Selain itu, ia tetap rajin berlatih meskipun tidak dalam keikutsertaan kompetisi atau kejuaraan.

Hasil wawancara pada responden atlet perempuan D mengatakan bahwa ia memulai sebagai atlet taekwondo dengan menjadikan pengalaman pada kehidupannya, ingin merasakan bagaimana suasana di dalam pertandingan, namun tidak terlalu berharap untuk menjadi juara pada sebuah kompetisi. Ketika mengikuti kompetisi atau pertandingan dan ia mengalami cedera karena kurangnya latihan dapat mengakibatkan performa ia tidak stabil dan hal tersebut membuat kepercayaan diri menurun dan tidak adanya motivasi untuk memenangkan pertandingan. Responden sering menonton kompetisi-kompetisi taekwondo pada setiap *event* meskipun jauh dari asal daerahnya, dari hal tersebut ia belajar bagaimana melihat lawan dengan kualitas yang baik, sehingga ia mampu menjadikan pembelajaran untuk dirinya agar dapat memahami setiap gerakan atau strategi bermain dengan baik.

Ngetich, (2015) melakukan penelitian mengenai perbedaan motivasi partisipasi kegiatan dan hasil capaian atau prestasi atlet itu sendiri untuk gender yaitu seorang perempuan dan laki-laki, bahwa motivasi sangat berpengaruh dalam memahami perubahan perilaku dan aktivitas fisik seorang atlet. Atlet mahasiswa

ilmu keolahragaan mempersepsikan status kesehatan fisik sangat berpengaruh pada partisipasi seorang atlet tanpa membedakan perbedaan gender yang signifikan. Kendala yang didapat untuk aktivitas fisik pada seorang atlet tersebut yaitu kurangnya motivasi, waktu dan kendala cedera. Secara khusus kekhawatiran atlet perempuan terhadap status berat badan daripada laki-laki. Hasil dari motivasi untuk partisipasi olahraga lebih terikat pada alasan intrinsik sedangkan motivasi untuk berolahraga terkait pada alasan ekstrinsik, karena laki-laki lebih banyak berpartisipasi dalam olahraga daripada perempuan.

Penelitian lain yang telah dilakukan oleh Miller, dkk. (2019), tentang penilaian motivasi berprestasi objektif pada atlet dengan membandingkan perbedaan jenis kelamin, jenis olahraga, dan tingkat persaingan yang bertujuan untuk membandingkan motivasi pencapaian objektif atlet elit sesuai dengan gender, jenis olahraga, dan tingkat kompetitif. Laki-laki ditemukan memiliki motivasi yang lebih tinggi melalui persaingan daripada perempuan, atlet olahraga tim juga ditemukan memiliki motivasi yang lebih tinggi melalui persaingan daripada atlet olahraga individu dan atlet tingkat kompetitif yang lebih tinggi ditemukan memiliki motivasi terkait tugas yang lebih besar daripada atlet tingkat kompetitif yang lebih rendah. Motivasi atlet dapat bervariasi karena faktor yang berbeda-beda, salah satunya adalah perbedaan gender.

Kepercayaan diri yang ada dalam perbedaan gender menunjukkan pengalaman dalam olahraga secara kompetitif menunjukkan kepercayaan diri yang lebih tinggi dan meningkatkan kemauan untuk masuk dalam sistem kompetitif, dikarenakan salah satunya wanita (perempuan) yang banyak menghindari risiko

dengan pengalaman olahraga secara kompetitif, sedangkan pria (laki-laki) sebaliknya. Oleh karena itu, diberikan wawasan dalam memandu intervensi kebijakan untuk mengurangi perbedaan gender dengan cara meningkatkan presentase wanita (perempuan) tingkat atas dalam kompetisi berolahraga (Comeig, dkk., 2016).

Ong (2019) melakukan penelitian tentang kepercayaan diri dalam pengaruh gender yang bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara kepercayaan diri yang dilaporkan dalam *intubasi endotrakeal* (ETI) dan karakteristik magang pediatrik (jenis kelamin, pengalaman intubasi sebelumnya). Peserta pelatihan magang pria dilaporkan memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi daripada wanita, kepercayaan pasca kurikulum di antara laki-laki juga lebih tinggi tetapi tidak signifikan secara statistik. Peserta magang laki-laki melaporkan sendiri kepercayaan awal yang lebih tinggi pada ETI dibandingkan dengan perempuan.

Berdasarkan paparan di atas, maka peneliti ingin meneliti apakah terdapat perbedaan antara motivasi dan kepercayaan diri pada atlet profesional laki-laki dan perempuan.

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menguji perbedaan motivasi dan kepercayaan diri pada atlet profesional laki-laki dan perempuan.



## C. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan tambahan perkembangan ilmu pengetahuan pada bidang psikologi secara umum dan secara khusus pada psikologi olahraga mengenai perbedaan motivasi dan kepercayaan diri pada atlet profesional laki-laki dan perempuan.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Para atlet

Hasil penelitian ini mampu memberikan informasi tambahan bagi seluruh atlet berbagai cabang olahraga yang berkaitan dengan motivasi dan kepercayaan diri terutama pada atlet profesional laki-laki dan perempuan.

#### b. Penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya perihal motivasi dan kepercayaan diri pada atlet profesional laki-laki dan perempuan.