

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana serta dilakukan oleh individu untuk mencapai suatu tujuan tertentu, diantaranya yaitu olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan, dan olahraga pendidikan (Giriwijoyo dkk., 2005). Pada umumnya olahraga dianggap sebagai aktivitas fisik dasar yang melibatkan pengumpulan sumber daya tubuh untuk menyelesaikan berbagai tugas fisik yang menuntut seperti kecepatan, kekuatan, stamina, kebugaran, koordinasi, kelincahan, fleksibilitas, dan ketahanan sangat dihargai dalam olahraga (Brewer, 2009). Terdapat berbagai macam jenis serta cabang dalam olahraga, salah satunya yaitu olahraga bela diri atau seni bela diri. Olahraga bela diri merupakan suatu kesenian yang muncul sebagai salah satu cara individu dalam mempertahankan diri (Fitriani & Suparman, 2016).

Karate merupakan seni bela diri yang dalam prakteknya menggunakan tangan kosong (Nastiti, 2011). Karate adalah metode pertempuran berdasarkan penggunaan tangan dan kaki bukan dengan menggunakan senjata (Mente, 2017). Menurut Hadjarati (2021) karate merupakan teknik bertarung dengan tidak menggunakan senjata, menggunakan tangan kosong, dan pada hakekatnya karate memiliki makna mendalam lebih dari teknik membela diri. Seni bela diri karate, hampir bisa diikuti oleh semua kalangan dari anak-anak sampai dewasa selama dapat mengikuti gerakan serta instruksi dari pelatih (Syahril, 2020). Salah satu fondasi penting yang harus dimiliki oleh atlet dalam mencapai kesuksesan dalam

olahraga adalah motivasi, dan pelatih memiliki peran penting dalam meningkatkan motivasi pada atlet (Lonsdale & Langan, 2014).

Istilah motivasi berasal dari bahasa latin “*moreve*” yang artinya menggerakkan dan menggambarkan kekuatan batin yang kuat serta untuk mengarahkan perilaku individu dengan cara tertentu (Karageorghis & Terry, 2011). Motivasi merupakan kekuatan yang menggerakkan individu untuk berperilaku, berpikir, dan merasa seperti yang individu ingin lakukan (King, 2010). Menurut Weinberg (2009), motivasi secara sederhana dapat diartikan sebagai arah dan intensitas usaha seseorang. Usaha tersebut mengacu saat seorang individu mencari pendekatan atau tertarik pada situasi tertentu.

Menurut Roth dan Deci (2009) motivasi intrinsik merupakan perilaku yang dilakukan karena minat pada aktivitas itu sendiri dan kepuasan inheren yang dihasilkan dari melakukannya, sedangkan motivasi ekstrinsik merupakan perilaku yang tidak memuaskan dalam dirinya sendiri tetapi berkontribusi pada hasil yang dapat dipisahkan secara operasional. Jarvis (2006) menjelaskan bahwa motivasi intrinsik dan ekstrinsik sama-sama memiliki peranan yang penting dalam olahraga, karena keduanya dapat meningkatkan kinerja atlet.

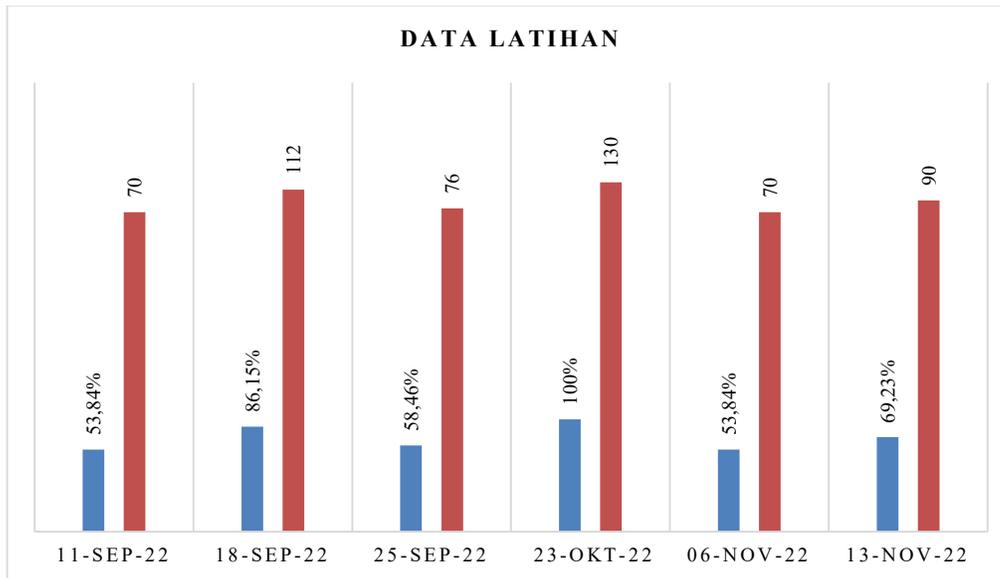
Pemberitaan yang diberitakan di kompas.id edisi 22 Oktober 2021, memberitakan bahwa pada pekan ketiga saat turnamen bulu tangkis di Eropa dalam kejuaraan Denmark Terbuka, Jonathan Christie berusaha menjaga motivasinya. Jonathan butuh menjaga motivasi dan kondisi supaya dapat tampil prima dalam melawan Momota yang empat kali mengalahkannya dalam lima pertemuan. Salah satu momen yang dijadikan Jonatan untuk menjaga motivasinya adalah penampilan

dalam Piala Thomas yang menghasilkan gelar juara bagi Indonesia. Pengaruh Piala Thomas bagi Jonatan cukup terasa karena ia merasa dapat bermain dengan cukup baik, dan hal tersebut menambah kepercayaan diri Jonatan dalam pertandingan Denmark Terbuka.

Berita yang dimuat di Kompas.id edisi 4 Maret 2020, memberitakan Praveen Jordan dan Melati Daeva Oktaviani menjadi salah satu pembawa harapan Indonesia untuk meraih gelar juara dalam kejuaraan *All England*. Praveen bercita-cita menjadi juara dalam kejuaraan *All England* dengan pasangan yang berbeda. Pada tahun 2018, dalam kejuaraan *All England* Praveen berpasangan dengan Debby meskipun pada turnamen lain berpasangan dengan Melati. Pada tahun 2019, Praveen dan Melati menjuarai Denmark dan Prancis Terbuka. Fakta tersebut membuat Praveen dan Melati menjadi salah satu harapan bagi Indonesia untuk menjuarai kejuaraan *All England*. Menurut Praveen, untuk menjadi juara dengan pasangan yang berbeda tentu tidak mudah. Hal ini menjadi motivasi bagi Praveen. Praveen dan Melati menjadi juara di Prancis dan Denmark dengan lawan yang berat. Kemenangan pada kejuaraan di Prancis dan Denmark memotivasi Praveen bahwa mereka juga bisa mendapat juara di kejuaraan *All England*.

Grafik 1.1

Data Organisasi Lembaga Karate-Do Indonesia Cabang Kudus mengenai Jumlah Karateka yang Berlatih pada Bulan September- November Tahun 2022, dengan Jumlah Karateka Sebanyak 130 atlet.



Pada tanggal 11, 18, dan 25 September 2022, sebanyak 53.84 %, 86.15 %, dan 58.46 % atlet yang berlatih karate. Pada tanggal 23 Oktober 2022 atlet yang berlatih karate sebanyak 100 %. Pada tanggal 06 serta 13 November 2022 sebanyak 53.84 % dan 69.23 % atlet yang berlatih karate. Pada tanggal 11 September hingga 13 November 2022, persentase atlet yang berlatih mengalami kenaikan sebanyak 32.31 %, mengalami penurunan sebanyak 27.69 %, mengalami kenaikan sebanyak 41.54 %, mengalami penurunan sebanyak 46.16 %, dan mengalami kenaikan sebanyak 15.39 %. Frekuensi latihan yang naik turun mengindikasikan tingkatan motivasi berlatih atlet karate.

Berdasarkan pada Grafik 1.1, fluktuasi latihan yang naik turun mengindikasikan bahwa atlet memiliki motivasi berlatih yang rendah dan hal ini

dapat menyebabkan tidak tercapainya program pembinaan yang telah dirancang oleh pelatih guna meningkatkan kemampuan atlet. Menurut Alesi dkk. (2014) latihan karate secara teratur dalam meningkatkan koordinasi, kecepatan, dan keterampilan kekuatan kaki eksplosif dapat meningkatkan daya ledak otot, performa lompat, dan kecepatan maksimal yang memiliki peranan penting dalam kapasitas karateka untuk memiliki performa tingkat tinggi.

Menurut Weinberg (2009) atlet yang profesional sangat termotivasi untuk mengasah keterampilan, berlatih secara konsisten selama bertahun-tahun untuk mencapai tujuan yang diinginkan, memiliki motivasi untuk berlatih, bertahan dengan komitmen untuk meningkatkan dan mencapai performa yang terbaik. Motivasi dapat memengaruhi dalam pemilihan aktivitas individu, keterlibatan yang berkelanjutan (ketekunan), usaha yang dilakukan individu dalam praktik dan persaingan, serta kualitas kinerja individu. Menurut Tod (2022) atlet yang kehilangan motivasinya cenderung untuk menarik diri dari olahraga dan kurang berminat untuk berpartisipasi dalam olahraga. Beberapa alasan umum yang menyebabkan atlet kurang berminat untuk berpartisipasi dalam olahraga yaitu, kurangnya kesenangan saat berlatih, kesulitan dalam menjalin komunikasi yang baik dengan pelatih maupun atlet yang lain, cedera, penekanan berlebihan pada kemenangan, keinginan untuk mencoba aktivitas baru, dan kurangnya waktu untuk latihan.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan partisipan penelitian dengan inisial O, pada tanggal 17 September 2022 diketahui bahwa partisipan penelitian mengikuti karate sejak TK namun sempat berhenti dan melanjutkannya

lagi ketika kelas tujuh SMP. Partisipan penelitian menekuni olahraga karate karena bingung mau mengikuti ekstrakurikuler apa selain karate dan tertarik mengikuti olahraga karate karena kakaknya. O berlatih selama satu kali dalam seminggu dan tidak pernah berlatih pada sore hari karena malas serta karena pulang sekolah jam dua siang. Partisipan penelitian O pernah kehilangan motivasi dan dorongan untuk latihan dikarenakan malas dan sedang lelah, meskipun pernah kehilangan motivasi O tidak ingin berhenti dari karate dan masih mau menekuni karate. Tujuan partisipan penelitian mengikuti karate adalah untuk menambah nilai ketika akan masuk ke jenjang sekolah yang lebih tinggi dan untuk mencapai tujuan tersebut, partisipan penelitian menggunakan rencana dengan tetap menekuni karate. Partisipan penelitian O tidak menetapkan waktu untuk mencapai tujuan yang diinginkannya dan O belum mencapai tujuan yang diharapkan selama mengikuti karate. O pernah kesulitan dalam mengatur diri dan partisipan penelitian O biasanya melakukan evaluasi mengenai tekniknya selama berlatih karate. O sering membandingkan kemampuan maupun kinerjanya selama ini ketika menjadi atlet karate. O membandingkan dirinya dengan temannya yang berinisial IZ. O dan IZ sama-sama mengikuti karate sejak TK dan IZ sekarang sudah sabuk hitam tetapi O masih sabuk putih. Partisipan penelitian merasa iri ketika membandingkan dirinya dengan temannya IZ, dan partisipan penelitian berusaha untuk seperti IZ.

Berdasarkan wawancara dengan partisipan penelitian IF pada tanggal 04 Desember 2022, diketahui bahwa partisipan penelitian mengikuti karate sejak kelas dua sekolah dasar. IF tertarik mengikuti karate karena ekstrakurikuler dan karena adanya keinginan dari diri sendiri. IF berlatih karate sebanyak dua kali dalam

seminggu, terkadang dalam satu minggu partisipan penelitian tidak berlatih sama sekali karena kesulitan membagi waktu. Partisipan penelitian pernah kehilangan motivasi untuk berlatih karate dikarenakan merasa jenuh, ketika merasa jenuh IF akan melakukan kegiatan lain dan tidak berlatih hingga rasa jenuhnya hilang. Namun partisipan penelitian belum ada kepikiran untuk berhenti dari karate. Partisipan penelitian memiliki tujuan selama mengikuti karate yaitu agar berprestasi. Untuk mencapai tujuannya, IF menggunakan rencana dengan sering berlatih dan tidak menetapkan waktu untuk mencapai tujuannya. Partisipan penelitian IF akan langsung menetapkan tujuan baru ketika salah satu tujuannya sudah tercapai. Partisipan penelitian juga pernah kesulitan dalam mengatur diri selama mengikuti karate dikarenakan terlalu sibuk mengikuti kegiatan lain disekolah. Partisipan penelitian juga sering melakukan evaluasi diri selama berlatih. Partisipan penelitian sering membandingkan kemampuan maupun kinerjanya selama latihan, dan membandingkan dirinya dengan D dan IP yang merupakan teman satu perguruan. IF membandingkan dirinya dengan temannya D dan IP karena jam terbang mereka lebih jauh dibandingkan dengan diri partisipan penelitian. Selain membandingkan jam terbangnya dengan D dan IP, IF juga membandingkan prestasinya dengan D dan IP. Partisipan penelitian merasa iri ketika membandingkan dirinya dengan D dan IP, namun partisipan penelitian juga ingin menjadi seperti D dan IP.

Berdasarkan hasil wawancara dengan partisipan penelitian K, pada tanggal 04 Desember 2022 diketahui bahwa partisipan penelitian K mengikuti karate sejak kelas enam sekolah dasar. K awalnya mengikuti karate karena hanya ikut-ikutan

dengan temannya, tetapi partisipan penelitian K merasa kecanduan dengan karate sehingga menekuninya. K tertarik mengikuti karena melihat video di *youtube* mengenai atlet-atlet karate yang bagus sehingga tertarik dan tambah berminat. K berlatih dalam satu minggu sebanyak dua kali dalam seminggu karena bekerja, namun dulu partisipan penelitian K berlatih sebanyak empat sampai lima kali dalam seminggu. Partisipan penelitian pernah kehilangan motivasi saat berlatih ketika ia merasa kurang bersemangat. Meskipun pernah kehilangan motivasi K tidak pernah kepikiran untuk berhenti dari karate. Partisipan penelitian kesulitan dalam mengatur diri karena banyaknya kegiatan yang diikuti. Selain berlatih karate, K sudah bekerja di sebuah perusahaan dan menjadi pendamping parrmuka di beberapa sekolah. Partisipan penelitian melakukan evaluasi diri ketika berlatih sebanyak satu kali dalam sebulan. Partisipan penelitian sering membandingkan kemampuan maupun kinerjanya dengan temannya. Partisipan penelitian merasa iri ketika membandingkan dirinya dengan temannya mengenai kemampuan yang dimiliki oleh temannya dan partisipan penelitian K menjadi ingin lebih baik dari temannya tersebut.

Hasil preeliminary yang diperoleh dari beberapa partisipan penelitian menunjukkan bahwa motivasi dipengaruhi oleh perbandingan sosial (*Social-comparison*). Menurut Schunk dan usher (2012), motivasi dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah perbandingan sosial. Lockwood dan Pinkus (2008) menjelaskan bahwa perbandingan sosial merupakan salah satu faktor eksternal motivasi karena dampak dari perbandingan sosial terhadap motivasi dipengaruhi oleh tingkat kesesuaian arah perbandingan. Perbandingan sosial keatas

dapat mendorong individu untuk lebih mengembangkan diri mencapai masa depan yang lebih positif, serta individu yang lebih superior sebagai panutan yang lebih baik untuk pencapaian yang dapat diusahakan, dan panduan dalam mencapai tujuan. Perbandingan sosial ke bawah dapat mendorong individu untuk lebih berhati-hati, mengetahui rintangan yang akan di hadapi di masa depan, dan membuat individu dapat menggambarkan perilaku yang harus dihindari agar terhindar dari kegagalan.

Perbandingan sosial merupakan proses belajar individu mengenai kemampuan dan pendapat yang dimilikinya dengan membandingkan kemampuan dan pendapat yang dimiliki oleh individu dengan orang lain (Stangor, 2016). Sarwono (2003) mengartikan perbandingan sosial sebagai proses individu untuk saling memengaruhi dan perilaku untuk saling bersaing dalam interaksi sosial yang ditimbulkan oleh adanya kebutuhan untuk menilai diri sendiri. Menurut Corcoran dkk. (2011) perbandingan sosial adalah perbandingan antara diri sendiri dengan orang lain yang memengaruhi penilaian, pengalaman, dan perilaku setiap individu.

Teori perbandingan sosial dapat digunakan untuk lebih mengenal diri sendiri dengan cara individu belajar mengenai kemampuan, sikap diri sendiri, dan membandingkannya dengan orang lain (Aronson dkk., 2016). Individu menggunakan teori perbandingan sosial keatas guna membantu memotivasi diri mereka sendiri untuk mencapai arah tujuan yang diinginkan, dan ketika individu menggunakan teori perbandingan sosial ke bawah hal tersebut dapat membantu individu dalam memberikan dorongan untuk lebih baik dari individu lain yang di bawahnya (Carver & Scheier, 2003).

Penelitian yang dilakukan oleh Diel dkk. (2021) dalam penelitiannya yang berjudul "*Motivational and emotional effects of social comparison in sports*" menunjukkan bahwa atlet dapat memperoleh manfaat dari perbandingan sosial jika perbandingan sosial yang digunakan merupakan perbandingan sosial ke atas yang moderat. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa perbandingan sosial yang cenderung ke atas akan membuat motivasi pada atlet menurun dan cenderung mengakibatkan perselisihan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Diel dan Hofmann (2019) yang berjudul "*Inspired to perspire: The interplay of social comparison direction and standart extremity in the context of challenging exercising goals*" menjelaskan bahwa perbandingan sosial ke atas yang moderat dan perbandingan sosial yang terlalu keatas meningkatkan motivasi dibandingkan dengan perbandingan sosial ke bawah, namun tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara perbandingan sosial ke atas yang moderat dan perbandingan sosial yang terlalu ke atas dikarenakan perbedaan tersebut sama-sama memotivasi.

Hasil preeliminary juga menunjukkan bahwa motivasi dipengaruhi oleh regulasi diri individu (*self-regulation*). Menurut Schunk dan Usher (2012) regulasi diri merupakan salah satu faktor internal motivasi, hal ini dikarenakan sebelum memulai tugas individu menetapkan tujuan dan menentukan strategi yang akan digunakan. Individu juga mengatur perilakunya, mengevaluasi kemajuan, merubah strategi jika tidak ada kemajuan dalam mencapai tujuan, merefleksikan pengalaman individu untuk memahami dan menentukan langkah selanjutnya agar sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Efikasi diri individu meningkat ketika individu

merenungkan hal-hal yang telah dilakukan dan membuat individu menjadi termotivasi untuk terus belajar.

Banfield dkk. (2004) berpendapat bahwa regulasi diri tidak hanya mengacu pada proses eksekutif seperti memori kerja, perhatian, memori, dan pengambilan keputusan, tetapi juga pada kontrol emosi yang mencakup masalah afektif, dorongan, dan motivasi. Regulasi diri merupakan kapasitas individu untuk menetapkan sebuah tujuan jangka panjang secara psikologis demi tujuan psikologis yang lebih dekat (Berkman, 2016). Menurut Alwisol (2015) regulasi diri merupakan strategi reaktif yang digunakan individu untuk mencapai tujuan, ketika tujuan hampir tercapai strategi proaktif akan menentukan tujuan baru yang lebih tinggi. Vohs dkk. (2018) mengartikan regulasi diri sebagai proses dimana individu dengan sengaja mengubah tanggapannya, pikiran, impuls, kinerja dan perilaku berdasarkan standar seharusnya atau tidak seharusnya.

Regulasi diri merupakan salah satu aspek penting dalam menentukan perilaku individu, dan merupakan upaya untuk mengatur diri sendiri dalam suatu aktivitas dengan menggunakan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif (Faqulama & Pranoto, 2020). Menurut Cashmore (2008) regulasi diri mengacu pada setiap upaya yang dimaksudkan untuk mengubah perilaku individu tanpa intervensi dari badan eksternal, dalam psikologi olahraga biasanya melibatkan serangkaian teknik dalam pembelajaran yang dilakukan oleh Michael Bar- Eli's, berupa autogenic, imagery, dan BFB (*Biofeedback*) yang menjadi salah satu teknik paling ampuh guna memfasilitasi pembelajaran gairah regulasi diri. Mora dan Ozakinci (2013); Morczek, dkk. (2006) menjabarkan perilaku umum dari model regulasi diri meliputi

penetapan tujuan, mengembangkan dan menerapkan strategi untuk mencapai tujuan, mengembangkan strategi untuk lebih cepat dalam mencapai tujuan, menentukan apakah perlu mengubah tujuan jika tujuan tidak segera tercapai, mampu mengontrol suasana hati, hidup dengan cara yang lebih terorganisir, dan yakin bahwa individu dapat mencapai tujuan.

Penelitian yang dilakukan oleh Jordalen (2017) dalam penelitiannya yang berjudul "*Development of excellence in young Norwegian Athletes: The interaction between motivation and self-regulation*" menunjukkan bahwa terdapat hubungan timbal balik yang kuat antara motivasi dan regulasi diri diseluruh pengembangan atlet muda tingkat tinggi. Berdasar pada penelitian yang dilakukan oleh Tanti dkk. (2020) dalam penelitiannya yang berjudul "*Student's self-regulation and motivation in learning science*" menunjukkan bahwa siswa yang memiliki regulasi diri yang baik dapat mendorong motivasi ekstrinsik siswa. Hal tersebut juga didukung oleh adanya hubungan regulasi diri siswa dengan motivasi dan terdapat pengaruh antara kedua variabel tersebut.

Berdasar uraian permasalahan di atas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam melalui penelitian dengan judul "Hubungan antara Perbandingan sosial dan Regulasi diri dengan Motivasi Berlatih pada Atlet Karate".

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui secara empiris hubungan antara perbandingan sosial dan regulasi diri dengan motivasi berlatih pada atlet karate.

C. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun secara praktis bagi berbagai pihak. Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan dalam pengembangan psikologi terutama dalam bidang psikologi olahraga berkaitan dengan variabel perbandingan sosial, regulasi diri, dan motivasi berlatih.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi partisipan penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan tambahan bagi atlet maupun pelatih karate mengenai hubungan antara perbandingan sosial dan regulasi diri dengan motivasi berlatih pada atlet karate. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu partisipan penelitian mendapatkan informasi mengenai cara untuk meningkatkan motivasi.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti lain yang akan melaksanakan penelitian di bidang yang sama guna menyempurnakan hasil penelitian.

c. Bagi pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan bagi pelatih mengenai pentingnya motivasi dan cara untuk menjaga motivasi berlatih pada atlet.