



**TINGKAT MOTIVASI ATLET RENANG PEMUSATAN
LATIHAN DAERAH (PELATDA) JAWA TENGAH
TAHUN 2016**

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

Oleh

GESIT PRADINA IKRAR PRASTUTI PERTIWI

6301412138

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2016**

ABSTRAK

Gesit Pradina Ikrar Prastuti Pertiwi, 2016. Tingkat Motivasi Atlet Renang Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) Jawa Tengah Tahun 2016. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I: Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes. dan Pembimbing II: Sungkowo, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: Motivasi, Prestasi, Atlet Renang Pelatda

Pemusatan latihan daerah merupakan tempat dimana atlet dibimbing untuk mengharumkan nama setiap daerah yang di tinggalinya. Motivasi adalah suatu dorongan yang ada pada diri individu sendiri dan ada juga motivasi dari pihak luar supaya atlet memiliki dorongan untuk berprestasi. Permasalahan penelitian adalah bagaimana motivasi pada atlet renang pemusatan latihan daerah (PELATDA) Jawa Tengah? Tujuan penelitian untuk mengetahui motivasi atlet renang pemusatan latihan daerah (PELATDA) Jawa Tengah terhadap prestasi renang.

Populasi penelitian ini adalah semua atlet pemusatan latihan daerah (PELATDA) yang latihan di Jawa Tengah dengan jumlah 8 atlet. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *study* sensus, yaitu seluruh atlet pemusatan latihan daerah (PELATDA) Jawa Tengah. Variabel penelitian ini motivasi atlet. Pengumpulan data menggunakan angket dan selanjutnya dianalisis menggunakan rumus deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat motivasi atlet renang pemusatan latihan daerah (PELATDA) Jawa Tengah Tahun 2016 secara keseluruhan adalah sangat tinggi. Kriteria sangat tinggi dengan jumlah 62, 50%, kriteria tinggi dengan jumlah 37, 50%, tidak ada kriteria rendah dan sangat rendah.

Tingkat motivasi atlet renang pemusatan latihan daerah (PELATDA) Jawa Tengah Tahun 2016 secara keseluruhan adalah sangat tinggi. Berdasarkan penelitian penulis memberikan saran antara lain: 1) Bagi pihak pelatih PELATDA Jawa Tengah supaya membina dan mengarahkan atlet agar meningkatkan prestasinya. 2) Bagi pihak orang tua dan lingkungan supaya terus mendorong, memberi perhatian dan memberi semangat kepada atlet. 3) Bagi pihak atlet PELATDA harus memiliki motivasi yang sangat tinggi agar dipertahankan dan ditingkatkan lagi, untuk mencapai prestasi.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Gesit Pradina Ikrar Prastuti Pertiwi

NIM : 6301412138

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Tingkat Motivasi Atlet Renang Pusat Pelatihan Daerah (Pelatda)
Jawa Tengah Tahun 2016

Menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang,

2016

Yang menyatakan,



Gesit Pradina Ikrar Prastuti.P

NIM 6301412138

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah di setujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang
panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 25-Agustus-2016

Pembimbing I



Dra. Kaswarganti Rahayu, MKes.
NIP. 19670119.199203.2.001

Pembimbing II



Sungkowo, S.Pd. M.Pd.
NIP. 19800225.200912.1.004

Mengetahui,
Ketua Jurusan PKLO



Soedjatmiko, M.Pd.
NIP. 19720815.199702.1.001

HALAMAN PENGESAHAN

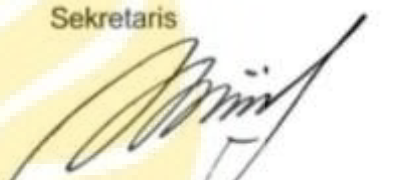
Skripsi atas Nama Gesit Pradina Ikrar Prastuti Pertiwi Nim 6301412138. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga judul “Tingkat Motivasi Atlet Renang Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) Jawa Tengah Tahun 2016” telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, tanggal 1 September Tahun 2016.

Panitia Ujian

Ketua

Prd. Andhyo Rahayu, M.Pd
NIP. 1061003201984032001

Sekretaris


Soedjatmiko, S.Pd., M.Pd.
NIP.19720815.199702.1.001

Dewan Penguji

1. Tri Tunggal S., S.Pd., M.Kes.
NIP. 19680302.199702.1.001

(Ketua)

2. Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes.
NIP. 19670119.199203.2.001

(Anggota)

3. Sungkowo, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19800225.200912.1.004

(Anggota)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Karena sesungguhnya, sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya, sesudah kesulitan itu ada kemudahan (QS. 94:4-5)



PERSEMBAHAN

Ayah saya Harry Indrianto dan Ibunda saya Indah Kusumawatiningsih. Kakanda saya Alfian Eka Rosyadi. Guru saya. PR.Tirta Wahana. Teman-teman Kost JJ4905. Kirana Kost. IKK Renang dan teman-teman PKLO 2012
Almamater FIK UNNES

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak berhasil tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak, baik bantuan moril maupun materil. Untuk itu penulis dengan rasa rendah hati mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah menerima penulis sebagai mahasiswa di UNNES Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, atas ijin penelitian ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah banyak membimbing dan memberikan arahan, saran serta banyak meluangkan waktu dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Sungkowo S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah banyak memberikan motivasi dan arahan serta banyak meluangkan waktu dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Hartadi Noertjojo, S.E selaku Ketua Harian PRSI Jawa Tengah dan Bapak Ade Tabha Kussiandaru sebagai Pelatih atlet Pelatda Renang Jawa Tengah yang bersedia memberikan ijin dan membantu dalam kelancaran pelaksanaan penelitian skripsi ini.

7. Semua atlet pemusatan latihan daerah (PELATDA) Jawa Tengah tahun 2016 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
8. Teman-teman IKK Renang Angkatan 2012 yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam penelitian ini, betugas sebagai tester dalam penelitian skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan, pengorbanan dan amal baik semuanya mendapat balasan yang melimpah dari Allah SWT. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca khususnya Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Semarang, Agustus 2016

Penulis



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERTNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
1.2 IDENTIFIKASI MASALAH.....	5
1.3 PEMBATAHAN MASALAH.....	6
1.4 RUMUSAN MASALAH.....	6
1.5 TUJUAN PENELITIAN.....	6
1.7 MANFAAT PENELITIAN.....	7
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS.....	8
2.1.1 Psikologi Olahraga.....	8
2.1.2 Motivasi.....	9
2.1.3 Jenis-Jenis Motivasi.....	10
2.1.3.1 Motivasi Intrinsik.....	10
2.1.3.2 Motivasi Ekstrinsik.....	11

2.1.3.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi.....	14
2.1.3.4 Cara Meningkatkan Motivasi.....	16
2.1.4 Renang.....	20
2.1.5 Atlet Pelatda Jawa Tengah.....	20
2.1.6. Kerangka Berpikir.....	21
2.2 Hipotesis.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
3.1 Jenis Penelitian.....	23
3.1.2 Populasi dan Sampel.....	23
3.1.2.1 Populasi.....	23
3.1.2.2 Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	23
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian.....	24
3.3 Instrumen Penelitian.....	24
3.3.1 Menyusun Instrumen Penelitian.....	25
3.4 Pemeriksaan Keabsahan Data.....	27
3.4.1 Uji Validitas.....	27
3.4.2 Uji Reliabilitas.....	29
3.5 Analisis Data.....	29
3.5.1 Langkah-Langkah Analisis Data.....	30
3.5.1.1 Persiapan.....	30
3.5.1.2 Tabulasi.....	30
3.5.1.3 Penerapan Data Sesuai dengan Pendekatan Penelitian.....	31
3.6 Pelaksanaan Uji Coba Instrumen.....	32
3.7 hasil Uji Coba Instrumen.....	32
3.7.1 Menghitung Kesahihan/Kevalidan Butir Pertanyaan.....	33

3.7.2 Menghitung Keterandalan/Reliabilitas Instrumen.....	33
3.7.3 Analisis Data Penelitian Deskriptif.	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.	37
4.1 Hasil Uji Instrumen.	37
4.1.1 Hasil Penelitian.	37
4.1.2. Motivasi Diri Sendiri.	37
4.1.3 Motivasi Latihan.....	38
4.1.4 Motivasi Pelatih.....	39
4.1.5 Motivasi Orang Tua.....	39
4.1.6 Motivasi Lingkungan.	40
4.1.7 Motivasi Keseluruhan.....	41
4.1.8 Hasil Hipotesis.	42
4.2 Pembahasan.	42
4.2.1 Indikator Motivasi Diri Sendiri.....	43
4.2.2 Indikator Motivasi Latihan.	43
4.2.3. Indikator Motivasi Latihan.	43
4.2.4 Indikator Motivasi Orang Tua.	44
4.2.5 Indikator Motivasi Lingkungan.....	44
4.3 Keterbatasan.....	45
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.	47
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.	51

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Angket Penelitian.....	26
Tabel 3.2 Kriteria Pemberian Skor Tahap Alternatif.	27
Tabel 3.3 Hasil Uji Coba Angket Pertanyaan Tidak Valid.....	32
Tabel 3.4 Statistik Reliabilitas.	32
Tabel 3.5 Pertanyaan Yang Gugur.	34
Tabel 4.1 Motivasi Diri Sendiri.	38
Tabel 4.2 Motivasi Latihan.....	38
Tabel. 4.3 Motivasi Pelatih.....	39
Tabel 4.4 Motivasi Orang Tua.....	40
Tabel 4.5 Motivasi Lingkungan.....	40
Tabel 4.6 Motivasi Keseluruhan.....	41



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Amotivation Intrinsic Motivation</i> dalam sebuah tangga <i>kontinum</i> (Whitehead, 1993) Sumber: Ali Maksum. 2008 p. 55.	14
Gambar Persentase Keseluruhan Tingkat Motivasi.	41



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Usulan Pembimbing.....	51
Lampiran 2. SK Penetapan Dosen Pembimbing.....	52
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian.....	53
Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	54
Lampiran 5. Angket Penelitian.....	55
Lampiran 6. Hasil Uji Coba Instrumen.....	61
Lampiran 7 Data Responden.....	66
Lampiran 8. Hasil Penelitian.....	67
Lampiran 9 Dokumentas Penelitian.....	70



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Motivasi adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk bereaksi/tidak bereaksi untuk menentukan arah aktivitas terhadap pencapaian tujuan. Selain itu, dapat disimpulkan bahwa motivasi sangat penting dalam proses belajar, penampilan olahraga, dan pencapaian prestasi. Selanjutnya, motivasi berbeda dengan motif. Motif dikatakan sebagai dorongan atau kehendak yang menyebabkan seseorang bertindak untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Motif merupakan suatu kondisi internal/disposisi (kesiapsiagaan). Motif menjadi aktif saat-saat tertentu bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan/dihayati. Termotivasinya individu untuk berbuat bergantung dari besar kecilnya motif. (Apta Mylsidayu. 2014: 23-24).

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat dijelaskan beberapa sifat-sifat motif, yaitu:

1. Merupakan sumber penggerak dan pendorong dari dalam diri subjek yang terorganisasi,
2. Terarah pada tujuan tertentu secara selektif,
3. Mendapatkan kepuasan atau menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan,
4. Dapat disadari/tidak disadari,
5. Ikut menentukan pola kegiatan,
6. Suatu tindakan dapat didorong oleh berbagai motif,
7. Bersifat dinamik, dapat berubah dan dapat dipengaruhi,
8. Merupakan ekspresi dari suatu emosi/afeksi,

9. Ada hubungannya dengan unsur kognitif dan konatif, dan motivasi merupakan determinan sikap dan tindakan. (Apta Mylsidayu. 2014: 24).

Pada dasarnya olahraga ada beberapa jenis yang dapat dilakukan, oleh setiap orang untuk menjaga kesehatannya seperti bola basket, bola voly, lari, arung jeram, senam, renang, para layang dan sebagainya. Renang merupakan olahraga air yang banyak digemari di semua kalangan yaitu dari anak-anak sampai orang dewasa, yang di dalamnya mencakup permainan, perlombaan, bahkan hal-hal yang berhubungan dengan keselamatan terutama bagi orang-orang yang memiliki kegiatan sehari-harinya berhubungan dengan alam dalam hal ini air, seperti dengan kolam renang, wisata bahari, kehidupan di pinggir sungai. Berkaitan dengan setiap individu di haruskan memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang olahraga renang.

Olahraga renang bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, keselarasan antara perkembangan kecerdasan otak dan keterampilan serta yang paling pokok adalah dapat membantu anak dalam pertumbuhan jasmani yang seimbang. (Indik Karnadi, dan Sumarno, 2009: i).

Renang merupakan olahraga rekreasi dan bisa jadi olahraga prestasi jika seorang anak menekuni latihan renang sesuai program latihan yang pelatih berikan untuk anak tersebut. Renang sebagai olahraga rekreasi yaitu untuk meregangkan badan yang kaku dan lelah akan kesibukan sehari-hari sehingga bekerja lembur larut malam. Renang sebagai olahraga rekreasi hanya untuk bersenang-senang dengan teman, bermain air, atau bahkan hanya untuk selfie.

Renang termasuk cabang olahraga untuk tujuan prestasi. Hal ini terbukti adanya pengiriman atlet-atlet renang pada *event-event* perlombaan renang di tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Olahraga prestasi khususnya

renang pada saat ini telah berkembang menjadi suatu kegiatan yang terlembaga dengan struktur organisasi formal, sehingga pembinaan ini mendorong para pembina dan pelatih olahraga bekerja lebih efektif dalam mencari serta membina calon-calon atlet yang berbakat. Hal ini dilakukan hampir di semua negara termasuk di negara Indonesia yang berusaha keras melakukan pembinaan atlet renang sejak usia dini.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga (UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I pasal 1). Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa yang dilakukan setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi (UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab IV pasal 20). Pembinaan dan pengembangan keolahragaan meliputi pengolahragaan, ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, metode, prasarana dan sarana, serta penghargaan keolahragaan yang dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi (UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab VII pasal 21 ayat 2 dan 3). Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional yang dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga tingkat pusat maupun pada tingkat daerah (UU RI Nomor 3 Tahun 2005

tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab VII pasal 27 ayat 1 dan 2). (Kang Rendy. 2010. Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi. online).

Prestasi bisa tercapai, apabila memenuhi beberapa komponen seperti: atlet potensial, selanjutnya dibina dan diarahkan oleh sang pelatih. Untuk memenuhi sarana dan prasarana latihan dan kebutuhan kesejahteraan pelatih dan atlet perlu perhatian dari pembina/pengurus induk cabang olahraga. Untuk melihat dan mengevaluasi hasil pembinaan, perlu memberikan uji coba dengan melakukan kompetisi dan *try out* baik di dalam negeri maupun di luar negeri dengan tujuan mengukur kemampuan bertanding/berlomba dan kematangan sebagai pembentukan teknik, fisik, dan mental bertanding. (Kang Rendy. 2010. Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi. online).

Dukungan psikologi dari diri sendiri, pelatih, ataupun dari orang tua individu merupakan hal yang sangat penting untuk mempersiapkan mental para atlet menjalankan program latihan dan kejuaraan-kejuaraan yang menguji mental seorang atlet untuk mewujudkan prestasi, cita-cita, dan menjunjung nama baik suatu bangsa. Selanjutnya, motivasi berprestasi merupakan dorongan yang ada dalam diri seseorang untuk berusaha meningkatkan kemampuannya dengan menggunakan standar keunggulan. Motivasi berprestasi perenang akan mempengaruhi kinerjanya terhadap prestasi renang dalam setiap perlombaan. Motivasi orang tua sangat dibutuhkan oleh seorang atlet, karena orang tua merupakan sesuatu yang utama untuk memberikan dorongan kepada anaknya. Oleh karena itu seorang atlet agar dapat mewujudkan harapan dan cita-citanya untuk berprestasi ditingkat yang lebih tinggi lagi dari yang sebelumnya, maka orang tua harus mendukung kegiatan anak jika kegiatan tersebut kegiatan positif. Jika anak di dukung orang tuanya maka individu merasakan apa yang dilakukan

itu tidak ditentang oleh orang tua dan seorang anak akan punya rasa semangat yang lebih jika orang tuanya mendukung anak tersebut. Motivasi berprestasi adalah dorongan seseorang berkaitan dengan prestasi, yang memiliki sebagai berikut: menguasai, memanipulasi mengatur lingkungan, dan memelihara kualitas kerja yang tinggi, bersaing berusaha untuk melebihi hasil yang kemarin serta mengungguli hasil orang lain. Adanya "*achievement motivation*" yang merupakan motivasi intrinsik adalah daya penggerak dalam diri seseorang untuk mencapai prestasi. Motivasi berprestasi merupakan motivasi yang mendorong individu untuk sukses, dan bertujuan untuk berhasil dalam kompetisi dengan beberapa ukuran keunggulan (*standart of excellence*). Ukuran keunggulan adalah patokan yang berhubungan dengan tugas, yaitu menilai berdasarkan pencapaian hasil dan patokan yang berhubungan dengan prestasi yang pernah dicapai sendiri pada masa lalu. Motivasi berprestasi berhubungan dengan pola tindakan dan perasaan yang terkait dengan kerja keras dan perjuangan tidak kenal menyerah dalam berlatih untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi. Karakter atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi sebagai berikut: 1) mengerjakan tugas waktu, berusaha menyelesaikan tugas yang direncanakan sendiri, pelatih, atau kelompok, dan 2) bertanggung jawab terhadap keberhasilan dalam berlatih. Atlet yang memiliki motivasi berprestasi sebagai kebutuhan berharap untuk sukses dan bersikap positif terhadap tujuan yang dicapai, serta tidak banyak memikirkan kegagalan (Boyke Mulyana, 2013: 490-491).

1.2 IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat motivasi diri sendiri atlet renang Pelatda Jawa Tengah?
2. Bagaimana tingkat motivasi latihan atlet renang Pelatda Jawa Tengah?
3. Bagaimana tingkat motivasi pelatih atlet renang Pelatda Jawa Tengah?
4. Bagaimana tingkat motivasi orangtua atlet renang Pelatda Jawa Tengah?
5. Bagaimana tingkat motivasi lingkungan atlet renang Pelatda Jawa Tengah?
6. Bagaimana tingkat motivasi keseluruhan atlet renang Pelatda Jawa Tengah?

1.3 PEMBATASAN MASALAH

Pembatasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut dengan judul “Tingkat Motivasi Atlet Renang Pemusatan latihan daerah (Pelatda) Jawa Tengah Tahun 2016” Metode pengambilan data menggunakan metode kuantitatif, dengan membagikan angket yang di dalamnya ada 45 soal kemudian sampel mengerjakan selama 60 menit kemudian angket yang dibagikan akan dikembalikan lagi.

1.4 RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah Tingkat Motivasi Atlet Renang Pemusatan latihan daerah (Pelatda) Jawa Tengah tahun 2016 adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat motivasi diri sendiri atlet renang Pelatda Jawa Tengah?
2. Bagaimana tingkat motivasi latihan atlet renang Pelatda Jawa Tengah?
3. Bagaimana tingkat motivasi pelatih atlet renang Pelatda Jawa Tengah?
4. Bagaimana tingkat motivasi orang tua atlet renang Pelatda Jawa Tengah?
5. Bagaimana tingkat motivasi lingkungan atlet renang Pelatda Jawa Tengah?
6. Bagaimana tingkat motivasi keseluruhan atlet renang Pelatda Jawa Tengah?

1.5 TUJUAN PENELITIAN

Maka tujuan penelitian tentang, Kontribusi Motivasi Terhadap Prestasi Atlet Renang Pemusatan latihan daerah (Pelatda) Jawa Tengah adalah:

1. Mengetahui tingkat motivasi diri sendiri pada atlet renang Pelatda Jawa Tengah.
2. Mengetahui tingkat motivasi latihan pada atlet renang Pelatda Jawa Tengah.
3. Mengetahui tingkat motivasi pelatih pada atlet renang Pelatda Jawa Tengah.
4. Mengetahui tingkat motivasi orang tua pada atlet renang Pelatda Jawa Tengah.
5. Mengetahui tingkat motivasi lingkungan pada atlet renang Pelatda Jawa Tengah.
6. Mengetahui tingkat motivasi keseluruhan pada atlet renang Pelatda Jawa Tengah.

1.6 MANFAAT PENELITIAN

1. Untuk meningkatkan motivasi diri sendiri pada atlet renang Pelatda Jawa Tengah.
2. Untuk meningkatkan motivasi latihan pada atlet renang Pelatda Jawa Tengah.
3. Untuk meningkatkan motivasi pelatih pada atlet renang Pelatda Jawa Tengah.
4. Untuk meningkatkan motivasi orang tua pada atlet renang Pelatda Jawa Tengah.
5. Untuk meningkatkan motivasi lingkungan pada atlet renang Pelatda Jawa Tengah.
6. Untuk meningkatkan motivasi keseluruhan pada atlet renang Pelatda Jawa Tengah.

BAB II

LANDASAN TEORI, DAN HIPOTESIS

2.1 LANDASAN TEORI

2.1.1 Psikologi Olahraga

Olahraga menurut para pakar adalah suatu aktivitas yang dapat menyehatkan diri dari dalam maupun luar tubuh atau yang biasa disebut sehat jasmani dan rohani. Menurut kamus lengkap bahasa Indonesia, penerbit gitamedia press, kata olahraga merupakan kata kerja yang diartikan gerak badan agar sehat. UNESCO mendefinisikan olahraga sebagai “aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain, ataupun diri sendiri”.(Definisi Olahraga Menurut Para Ahli (nd). Online asseces 23/03/2016.

Psikologi olahraga adalah ilmu psikologi yang mempelajari tingkahlaku manusia dalam konteks olahraga. Misalnya bagaimana kepribadian berpengaruh terhadap penampilan atlet, bagaimana stres mempengaruhi tingkahlaku atlet menjelang pertandingan, dan bagaimana aktivitas olahraga mempengaruhi tingkah laku individu yang bersangkutan. (Ali Maksum. 2008:2).

Psikologi olahraga juga berkaitan dengan perasaan nyaman dan bugar (*wellness*), serta keharmonisan kepribadian seseorang. Artinya berolahraga secara teratur memiliki pengaruh tertentu terhadap kondisi psikis seseorang, yang berpengaruh terhadap kualitas kepribadian. Konsisi psikis akan berpengaruh secara positif dengan berolahraga, dan membentuk aspek/ciri kepribadian yang positif pula. (Apta Mylsidayu. 2014: 4).

Dalam artikel Teori Olahraga Yang Berhubungan dengan Psikologis yang dimaksud dengan psikologi olahraga adalah sebagai ilmu psikologis yang

diterapkan kedalam bidang olahraga, yaitu yang meliputi atlet sebagai individu dari kelompoknya yang memiliki faktor-faktor yang mempengaruhi kepribadian dan juga penampilannya. Tujuan dari psikologi dan olahraga antara lain sebagai berikut:

1. Untuk mempelajari bagaimana faktor-faktor dalam psikologi individu tersebut dapat mempengaruhi kemampuan dan keahlian seseorang.
2. Untuk memahami bagaimana cara partisipasi dalam kegiatan olahraga dapat mempengaruhi perkembangan diri individu, yang meliputi kesehatan, kesejahteraan hidupnya.

Kajian psikologis olahraga menjadi kajian yang penting dan harus diperhatikan dalam kegiatan olahraga. Karena para atlet memiliki tugas dan tujuan untuk memenangi perlombaan, membawa nama besar kelompok dan negaranya. Untuk menghadapi sebuah perlombaan, seorang atlet kebanyakan akan mengalami stres yang tidak menutup kemungkinan memunculkan tindakan atau reaksi yang negatif. Untuk psikologis olahraga menjadi sangat penting. (D. Gunarsa. (nd) Teori Olahraga Yang Berhubungan Dengan Psikologis. Online).

2.1.2 Motivasi

Motivasi merupakan ketrampilan mental yang bersifat mendasar yang perlu dimiliki oleh atlet. Oleh karena itu, motivasi yang harus dimiliki atlet adalah motivasi berprestasi sebab atlet yang memiliki motivasi berprestasi akan berpacu dengan keunggulan baik keunggulan diri sendiri, keunggulan orang lain, bahkan untuk mencapai kesempurnaan dalam menjalankan tugas latihan maupun kompetisi. (Komarudin. 2015: 22).

Motivasi yaitu dorongan untuk melakukan sesuatu, dorongan: “adalah yang menggerakkan individu untuk mencapai tujuan mengatasi masalah dalam

kehidupan". (Frans Nurseto, dkk. 2009: 45-46) motivasi itu seperti anak yang penuh talenta, individu akan tumbuh dan berkembang ditempat yang tepat, dan tempat yang tepat adalah berlatih. Manusia dapat beraktivitas atau berlatih dalam kondisi apapun, saat individu sudah tenggelam dalam latihan atau beraktivitas individu akan menikmati dan semangat untuk melanjutkan atau menyelesaikan dan tidak mustahil semakin asik melakukan latihan. Pada saat tertentu mungkin individu merasa lemah, tidak bersemangat, dan berat memulai latihan. Gangguan seperti itu akan semakin parah jika individu akan terlena karena terlanjur berhenti berlatih dalam waktu lama, yang mengakibatkan terasa berat untuk melangkah. Saat itulah diperlukan keberanian untuk bangkit dari istirahat dan mulai melangkah lagi melanjutkan latihan yang tertunda, jika masih terasa berat paksakan diri untuk memulai agar kita terbiasa kembali. Oleh karena itu, motivasi sering dianggap sebagai langkah penting pertama yang membuat kita mempersiapkan diri untuk menggerakkan kemauan atau mengatasi masalah dalam kehidupan yang pada gilirannya akan memuaskan kebutuhan. Hal ini akan mendorong seseorang untuk berbuat, jadi motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan. (Frans Nurseto dkk. 2009:45-45).

2.1.3 Jenis-Jenis Motivasi

2.1.3.1 Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik bersumber dari dalam diri individu itu sendiri untuk melakukan aktivitas olahraga. Motivasi intrinsik sifatnya permanen, mandiri, dan stabil karena dorongan berasal dari dalam, kondisi kejiwaan orang tersebut, yang akan menentukan kuat atau tidaknya motivasi dan berlangsung lama atau tidaknya motivasi tersebut. Motivasi intrinsik terbagi menjadi dua, yaitu: 1)

motivasi intrinsik positif adalah keinginan untuk tumbuh dan berkembang, mengekspresikan diri, seperti ingin karier dalam olahraga lebih baik, dan aktualisasi diri. 2) Motivasi intrinsik negatif, karena tekanan, ancaman, ketakutan, dan kekhawatiran seperti takut tertinggal dengan teman-teman yang lain dalam tim. (Apta Mylsidayu. 2014: 27).

Menurut Komarudin (2015: 25) motivasi intrinsik sangat menentukan atlet dalam memutuskan dirinya untuk terus berpartisipasi dalam olahraga yang digelutinya. Bagi atlet yang memiliki motivasi intrinsik aktivitasnya dilakukan secara sukarela, penuh kesenangan dan kepuasan, sehingga atlet merasa kompeten dengan apa yang dilakukannya.

Ketika anak didik/atlet merasa senang dan puas atas keterlibatannya dalam aktivitas olahraga maka anak didik/atlet tersebut termotivasi secara intrinsik. Ciri-ciri atlet yang memiliki motivasi intrinsik, antara lain: 1) berorientasi pada kepuasan dalam dirinya, 2) biasanya tekun, rajin, kerja keras, teratur, dan disiplin dalam latihan, 3) tidak suka bergantung pada orang lain, 4) aktivitas lebih permanen, dan 5) memiliki karakteristik kepribadian yang positif, matang, jujur, sportif, dan lain-lain. (Apta Mylsidayu. 2014:28).

2.1.3.2 Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar diri individu yang menyebabkan individu beradaptasi dalam olahraga. Dorongan ini berasal dari pelatih, guru, orang tua, bangsa, ataupun berupa hadiah, sertifikat, penghargaan, atau uang. Motivasi ekstrinsik itu dapat dipelajari dan tergantung pada besarnya nilai penguat itu dari waktu ke waktu. Ini dapat karena mempertaruhkan nama bangsa dan negara, karena hadiah besar, karena publikasi lewat media massa. Dorongan yang demikian ini biasanya tidak bertahan lama. Perubahan nilai

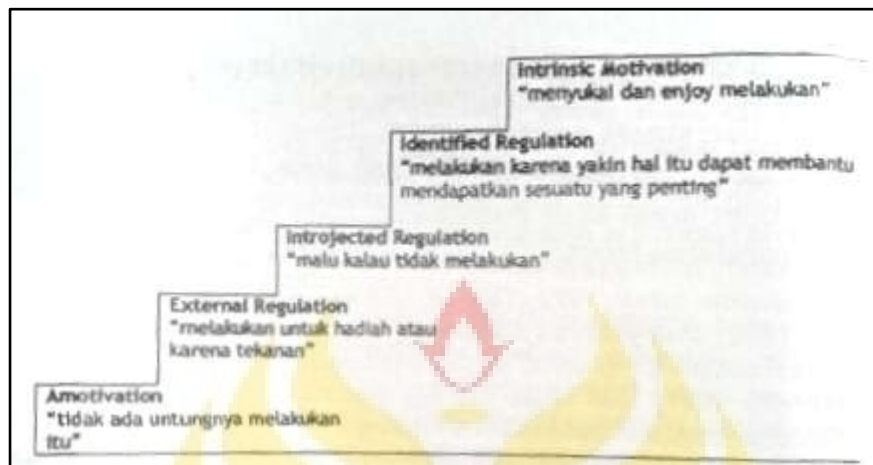
hadiah, tiadanya hadiah akan menurunkan semangat dan gairah berlatih. Kurangnya kompetisi menyebabkan latihan kurang tekun, sehingga prestasinya merosot. Motivasi ekstrinsik dalam olahraga meliputi juga motivasi kompetitif, karena motif untuk bersaing memegang peran yang lebih besar daripada kepuasan karena telah berprestasi baik. Kemenangan merupakan satu-satunya tujuan, sehingga dapat timbul kecenderungan untuk berbuat kurang positif atau kurang jujur seperti licik dan curang. Atlet-atlet yang bermotivasi ekstrinsik, sering tidak menghargai orang lain, lawannya, atau peraturan pertandingan. Agar dapat menang, maka ia cenderung berbuat hal-hal yang merugikan, seperti memakai obat perangsang, mudah dibeli atau disuap. Manusia hidup dengan lingkungannya dan bertindak laku dengan lingkungannya. Itulah sebabnya pengaruh lingkungan tidak terlepas dari kehidupan manusia. Motivasi ekstrinsik (pengaruh lingkungan) selalu menuntun tingkah laku manusia. Dengan demikian tingkah laku individu dalam olahraga dipengaruhi oleh motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik. Peran motivasi intrinsik dan ekstrinsik dapat kita lihat dalam pertandingan. Dalam pertandingan atlet atau tim akan bermain dilapangan yang baru, menghadapi penonton yang banyak. Sebelum dan selama pertandingan mereka selalu mendapat petunjuk-petunjuk dari pelatih baik teknik, strategi maupun dorongan semangat, agar mereka dapat bermain sebaik mungkin dan memenangkan pertandingan. Situasi penonton, lapangan yang baru petunjuk pelatih, menyebabkan tingkah laku mereka dalam kendali lingkungan. Artinya, motivasi ekstrinsik berfungsi. Dengan demikian dalam diri atlet atau tim berfungsi motivasi intrinsik karena adanya kebutuhan-kebutuhannya sendiri, dan motivasi ekstrinsik karena dipengaruhi keadaan dari luar. Motivasi menjadi unsur yang sangat penting dalam dunia olahraga. Seorang ahli David Krech menyatakan

motivasi adalah suatu kesatuan antaran keinginan dan tujuan yang bisa dijadikan pendorong untuk bertingkah laku. Motivasi merupakan jembatan yang menghubungkan antara keinginan untuk memenangkan pertandingan dengan cara-cara atau usaha yang dilakukannya. Hal yang serupa diungkapkan pula oleh Krech. Robert. N Singer yang menyatakan bahwa motivasi merupakan dorongan untuk mencapai tujuan, dorongan tersebut berasal dari dalam diri atlet. Dengan memahami motivasi dan psikologis para atlet, dapat terlihat kemampuan atlet dan dapat mengetahui cara tepat untuk memberikan motivasi. Dalam konteks ini prestasi pemain atau atlet dapat terealisasikan dengan semangat untuk melakukan latihan dengan disiplin. (Rendrapjko8. 2010. Motivasi Olahraga. Online).

Motivasi intrinsik dan ekstrinsik dilihat dari sumbernya, ada dua jenis motivasi, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari dalam individu yang bersangkutan. Seseorang yang memiliki motivasi intrinsik akan relatif tetap melakukan tindakannya karena individu menikmati tingkahlakunya. Sekalipun tidak ada dorongan atau hadiah dari luar. Individu yang memiliki motivasi intrinsik biasanya ulet dalam melaksanakan tugas. Sebaliknya, motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berasal dari luar diri individu. Tindakan yang dilakukan cenderung didasari oleh keinginan untuk memperoleh hadiah dari lingkungan seperti uang, piala, atau penghargaan lain. (Ali Maksum. 2008:54).

Motivasi ekstrinsik dan intrinsik bukanlah sesuatu yang terpisah secara hitam-putih melainkan merupakan tangga kontinum seperti (pada gambar 2.1). Dengan kerangka pemikiran yang demikian, terbuka kemungkinan individu yang tidak memiliki motivasi sekalipun, dapat dibentuk dan diarahkan menjadi motivasi

ekstrinsik, dan selanjutnya bergerak menuju motivasi intrinsik. Berikut ini gambar amotivation-intrinsic motivation dalam sebuah tangga kontinum.



Gambar 2.1 *Amotivation Intrinsic Motivation* dalam sebuah tangga kontinum (Whitehead, 1993) Sumber: Ali Maksum. 2008 p. 55

2.1.3.3 Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi

Ada banyak sekali faktor yang mempengaruhi tinggi rendah nya motivasi. Gunarsa (2004) menjelaskan bahwa ada 4 dimensi dari motivasi. Dimensi – dimensi tersebut adalah:

1. Atlet Sendiri

Atlet memegang peranan sentral dari munculnya motivasi. Atlet sendiri yang mengatur dirinya untuk mencapai atau mendapatkan sesuatu. Jika atlet sudah merasa puas dengan pencapaian yang ada, maka tidak ada lagi usaha keras untuk mendapatkan sesuatu yang baru.

2. Hasil penampilan

Hasil penampilan sangat menentukan motivasi seorang atlet selanjutnya. Kekalahan dalam pertandingan sebelumnya akan berdampak negatif terhadap motivasi atlet berikutnya. Atlet akan diliputi perasaan tidak berdaya dan seolah–olah tidak mampu lagi untuk bangkit. Terlebih lagi jika mengalami kekalahan dari

pemain yang dianggap lebih lemah dari dirinya. Sebaliknya, jika mendapatkan kemenangan, maka hal itu akan menumbuhkan sikap positif untuk mengulang keberhasilan yang berhasil dia raih.

3. Suasana Pertandingan

Suasana pertandingan sangat menentukan emosi seorang atlet. Karena pengaruh dari penonton ataupun wasit yang tidak *suportif*, hal tersebut mengakibatkan meningkatnya emosi seorang atlet sehingga berdampak pada motivasi atlet dalam menyelesaikan atau memenangkan sebuah pertandingan.

4. Tugas atau Penampilan

Motivasi juga ditentukan oleh tugas atau penampilan yang dilakukan. Jika tugas berhasil dengan baik diselesaikan, keyakinan diri atlet akan meningkat. Dengan keyakinan diri yang tinggi, motivasi juga akan mengalami kenaikan. Tugas yang berhasil dilaksanakan akan memberi tambahan energi dan motif untuk bekerja lebih giat. (Rendrapjko8. 2010. Motivasi Olahraga. Online).

5. Dari Pelatih

Pelatih memberikan pada atlet akan mempengaruhi perilaku atlet selanjutnya. Padahal, mungkin yang dimaksud oleh pelatih adalah atlet perlu memiliki sasaran yang lebih jelas dan perlu intensitas usaha yang lebih keras untuk mencapai sasaran tindakan, sekalipun sesungguhnya ia memiliki motivasi yang tinggi untuk berprestasi baik, hanya saja usaha yang dilakukannya belum cukup. Didalam proses pembinaan olahraga yang diberikan pelatih kepada atletnya yaitu ada beberapa bentuk motivasi yang harus dibedakan. Yang pertama adalah motivasi secara umum, artinya motivasi seseorang untuk melibatkan diri didalam suatu aktivitas tertentu dalam upaya memperoleh hasil atau mencapai sasaran tertentu. Yang kedua adalah motivasi untuk berprestasi (*achievement*

motivation), yaitu orientasi seseorang untuk tetap berusaha memperoleh hasil terbaik semaksimal mungkin dengan dasar kemampuan untuk tetap bertahan sekalipun gagal, dan tetap berupaya menyelesaikan tugas sebaik-baiknya karena ia merasa bangga untuk mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik. (Monty P. Satiadarma. 2000:73).

6. Dari Orang Tua

Orang tua adalah orang yang pertama dan utama yang bertanggung jawab terhadap kelangsungan hidup dan pendidikan anaknya (Hasbullah. 2001:39). Oleh karena itu, sebagai orang tua harus dapat membantu dan mendukung terhadap segala usaha yang dilakukan oleh anaknya serta dapat memberikan pendidikan informal guna membantu pertumbuhan dan perkembangan anak tersebut serta untuk mengikuti atau melanjutkan pendidikan pada program pendidikan formal di sekolah. Bentuk dan isi serta cara-cara pendidikan didalam keluarga akan selalu mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan watak, budi pekerti dan kepribadian tiap-tiap manusia. Pendidikan yang diterima dalam keluarga inilah yang akan dicontoh oleh anak sebagai dasar yang digunakan untuk mengikuti pendidikan selanjutnya di sekolah. (Den Danang. 2012. Online).

Mengingat tanggungjawab prestasi anak, dorongan orang tua yang paling utama, sebab komunikasi dapat berjalan dengan baik berasal dari didikan orang tua yang mengerti kemauan seorang anak, orang tua juga harus mengajarkan anak bagaimana caranya agar anak dapat menerima motivasi dari orang tua untuk mencapai prestasi itu.

2.1.3.4 Cara Meningkatkan Motivasi

Motivasi memegang peranan yang penting dalam olahraga prestasi harus

menjaga motivasinya agar tetap dalam level yang tinggi baik dalam proses latihan maupun pada saat menjalani pertandingan. Motivasi memang bukanlah kondisi yang tidak bisa berubah, setiap saat motivasi atlet bisa mengalami perubahan, sehingga diperlukan sebuah upaya agar motivasi atlet bisa mengalami perubahan, sehingga diperlukan sebuah upaya agar motivasi tetap terjaga pada level yang optimal. Ada beberapa cara untuk meningkatkan motivasi atlet, diantaranya adalah:

1. Menetapkan sasaran (goal setting)

Dalam dunia olahraga goal setting merupakan bagian yang penting dan mempunyai dampak langsung pada pencapaian atlet. Pengembangan goal setting mendapat perhatian banyak dari para psikolog olahraga dimana penggunaan dari program goal setting ini sekarang semakin luas di beberapa area bahkan dalam bisnis dan manajemen data penelitian eksperimental yang telah dikembangkan penerapan goal setting terbukti dapat meningkatkan performa. (Frans Nurseto. 2009: 98).

2. Persuasi Verbal

Persuasi verbal adalah metode yang paling mudah untuk dilakukan. Pelatih, official, atau keluarga adalah orang-orang yang sering memberikan persuasi secara verbal ini. Persuasi verbal adalah membakar semangat atlet dengan ucapan–ucapan yang memotivasi (Rendra8. 2010. Motivasi Olahraga)

3. *Imagery Training*

Latihan imagery merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri atau pengalaman didalam pikiran. Latihan imagery ini sering kali disamakan dengan latihan visualisasi karena sama-sama melakukan pembayangan gerakan didalam pikiran. Hal penting disini adalah atlet

merasakan dan melihat dirinya melakukan gerakan atau bereaksi secara benar. Namun, di dalam imagery, individu bukan hanya melihat gerakan dirinya namun juga memberfungsikan indera pendengaran, perabaan, penciuman, bahkan pengecap, untuk mengulang atau menciptakan pengalaman didalam pikirannya.

Hakikat imagery, pada intinya ada tiga hal yaitu: 1). Mengulang pengalaman bahkan menciptakan pengalaman baru dalam pikiran, 2) mengaktifkan seluruh panca indera seperti halnya dalam pengalaman nyata, 3) tidak diperlukan adanya stimulus eksternal, artinya tidak perlu harus berada ditempat sesungguhnya dengan mempergunakan alat yang sesungguhnya. Latihan imagery jika dilakukan dengan program yang tepat dapat bermanfaat untuk mempersiapkan atlet dalam melakukan suatu gerakan, gaya, atau ketrampilan baru. Dapat pula diterapkan untuk memperbaiki suatu gerakan, gaya, atau cara bereaksi. Selain itu, kesadaran diri atlet, meningkatkan rasa percaya diri, mengontrol emosi, mengurangi rasa sakit, mengatur arousal, dan memantapkan strategi persiapan pertandingan. (Frans Nurseto. 2009: 38 – 39).

4. Motivasi Supertisi (Tahayul)

Sutau bentuk kepercayaan kepada suatu yang merupakan suatu simbol dan yang dianggap mempunyai daya kekuatan atau daya dorongan mental, motivasi ini dapat mengubah laku menjadi lebih semangat, ambisius, dan lebih besar kemauannya untuk sukses.

5. Motivasi Dengan Gambar

Gambar atau poster yang ada hubungannya dengan cabang olahraga yang digeluti misalnya, gambar Ben Johnson yang sedang lari, gambar adegan yang menarik dalam pertandingan sepak bola, gambar mike tyson dan lain-lain.

6. Meningkatkan Kemampuan Atlet

Kemampuan atlet meliputi skill teknis dan fisik. Skill dan fisik yang bagus, akan mempengaruhi keinginan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Skill yang prima dapat dilihat dan dievaluasi melalui pertandingan yang diikuti oleh atlet. Untuk itu diperlukan metode kepelatihan yang modern dan efektif untuk meningkatkan keterampilan seorang atlet. Pelatih juga harus paham dengan pencapaian teknik dan fisik yang dimiliki oleh pemainnya.

7. Motivasi intensif (*Reward*)

Reward adalah metode yang paling banyak digunakan untuk memacu motivasi atlet. Reward ini bonus, hadiah, atau jabatan tertentu digunakan untuk memotivasi atlet. Reward ini ditujukan untuk menggugah motivasi ekstrinsik dari atlet. Dengan iming-iming bonus yang besar, diharapkan atlet akan terpacu tampil terbaik dan mengalahkan lawannya.

8. Motivasi Karena Takut

Ketakutan atau takut terhadap sesuatu dapat merupakan motivasi yang kuat bagi seseorang. Yaitu, perasaan takut atau malu jika atlet tidak tahu peraturan pertandingan/perlombaan tersebut (sportif), ketakutan atlet dalam porsi latihan yang diberikan, perasaan takut atau malu ketika tidak ikut serta dalam team (diskurs), perasaan takut atau malu jika tidak bisa memenuhi harapan-harapan atau sasaran yang ditetapkan oleh pelatih. Sehingga atlet akan berusaha sekuat tenaga dalam batas sportifitas.

2.1.4 Renang

Renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan atlet renang dalam berenang. Gaya renang yang diperlombakan adalah, gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada. Perenang yang memenangkan lomba renang

adalah perenang yang menyelesaikan jarak lintasan tercepat. Pemenang babak penyisihan maju kebabak semifinal. (Wikipedia renang online)

Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) adalah induk organisasi olahraga cabang renang di Indonesia. Olahraga air seperti loncat indah, renang indah, renang perairan terbuka dan polo air, pedoman peraturan perlombaan renang ditetapkan oleh badan dunia bernama Federasi Renang Internasional (FINA). Renang dilombakan pada kolam berbentuk persegi empat, dengan panjang 100 m dan lebar 25 m, kedalaman kolam minimum 1,35 m. Lebar lintasan paling sedikit 0,2 m. Tinggi balok start antara 0,5 m hingga 0,75 m dari permukaan air. Ukuran balok start 0,5 x 0,5 m dan di atasnya dilapisi bahan anti licin. Kemiringan balok start tidak melebihi 10 derajat. Perlombaan renang terdiri dari nomor-nomor perlombaan menurut jarak tempuh, jenis kelamin, dan empat gaya renang yaitu gaya bebas, gaya punggung, gaya kupu-kupu, gaya dada. Nomor-nomor renang putra dan putri yang dilombakan di olimpiade.

2.1.5 Atlet Pelatda Jawa Tengah

Atlet pelatda Jawa Tengah merupakan seorang atlet yang mewakili daerah asalnya kemudian dipantau perkembangan prestasinya sejak dini, karena atlet tersebut sering mengikuti lomba maupun pertandingan pada olahraga yang ditekuninya, dan mendapatkan juara, maka suatu induk organisasi olahraga tersebut menarik atlet yang berpotensi untuk dibina, dilatih dan diberi program latihan, untuk meningkatkan prestasi atlet kejenjang yang lebih tinggi, tidak hanya berprestasi di daerah saja tetapi memiliki target untuk berprestasi di tingkat nasional bahkan internasional.

2.1.6 Kerangka Berpikir

Aktivitas olahraga merupakan aktivitas yang melibatkan banyak hal. Di dalam olahraga prestasi tentunya sebagai puncaknya yaitu pencapaian prestasi maksimal sesuai dengan cabang olahraga yang geluti. Latihan renang di Pelatda Jawa Tengah mencakup latihan fisik, teknik, dan mental. Dari semua bahan latihan tersebut tentunya akan banyak aspek yang akan terkena dampaknya. Banyak atlet yang berlatih di Pelatda Jawa Tengah adalah atlet yang sudah diatas kelompok umur III atau kisaran umur 13 tahun keatas. Mereka memiliki tanggung jawab, yaitu menghabiskan porsi latihan dari pelatih yang diberikan kepada atletnya. Apakah sebagai seorang atlet mereka masih membutuhkan dukungan atau motivasi dari orang tua, pelatih, maupun motivasi dari dirinya sendiri untuk mencapai puncak prestasinya. Maka dari itu perlu dilakukan suatu penelitian untuk mengetahui pengaruh motivasi diri sendiri, motivasi dari pelatih, dan motivasi orang tua terhadap prestasi atlet renang.

2.2 Hipotesis

Berdasarkan kajian teori yang telah diuraikan sebelumnya maka hipotesis yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah:

1. Ada tingkat motivasi diri sendiri pada atlet renang Pelatda Jawa Tengah.
2. Ada tingkat motivasi latihan pada atlet renang Pelatda Jawa Tengah.
3. Ada tingkat motivasi pelatih pada atlet renang Pelatda Jawa Tengah.
4. Ada tingkat motivasi orang tua pada atlet renang Pelatda Jawa Tengah.
5. Ada tingkat motivasi lingkungan pada atlet renang Pelatda Jawa Tengah.
6. Ada tingkat motivasi keseluruhan pada atlet renang Pelatda Jawa Tengah.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan Tingkat Motivasi Atlet Renang Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) Jawa Tengah Tahun 2016 maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan Tingkat Motivasi Atlet Renang Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) Jawa Tengah Tahun 2016 menunjukkan secara keseluruhan bahwa persentase dari berbagai faktor motivasi atlet menghasilkan motivasi yang sangat tinggi yaitu:

1. Tingkat motivasi diri sendiri, kriteria sangat tinggi sebesar 75%, kriteria tinggi sebesar 25%. Rata-rata keseluruhan motivasi diri sendiri sebesar 86%.
2. Tingkat motivasi latihan, kriteria sangat tinggi sebesar 37,50%, kriteria tinggi sebesar 62,50%. Rata-rata keseluruhan motivasi latihan sebesar 81%.
3. Tingkat motivasi pelatih, kriteria sangat tinggi sebesar 62,50%, kriteria tinggi sebesar 37,50%. Rata-rata keseluruhan motivasi latihan sebesar 83%.
4. Tingkat motivasi orang tua, kriteria sangat tinggi sebesar 75%, kriteria tinggi sebesar 25%, Rata-rata keseluruhan motivasi latihan sebesar 85%.
5. Tingkat motivasi lingkungan, kriteria sangat tinggi sebesar 37,50%, kriteria tinggi sebesar 62,50%. Rata-rata keseluruhan motivasi latihan sebesar 80%.
6. Tingkat motivasi keseluruhan, kriteria sangat tinggi sebesar 62,50%, kriteria tinggi sebesar 37,50%. Rata-rata keseluruhan motivasi latihan sebesar 83%.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat diberikan saran-saran

sebagai berikut:

5.2.1 Bagi pihak pelatih khususnya pelatih Pelatda Jawa Tengah supaya bisa membina dan mengarahkan atletnya agar mempertahankan motivasi atletnya untuk meningkatkan prestasinya dalam kejuaraan renang yang disiapkan.

5.2.2 Bagi pihak orang tua dan lingkungan supaya terus mendorong, memberi perhatian, dan memberikan semangat kepada atlet agar anak merasa dipedulikan dan di banggakan oleh orang tua.

5.2.3 Bagi pihak atlet pelatda harus memiliki motivasi dari kelima faktor motivasi yaitu faktor diri sendiri, faktor latihan, faktor pelatih, faktor orang tua, dan faktor lingkungan agar di pertahankan, untuk mendorong motivasi intrinsik maupun ekstrinsik agar dapat berprestasi.



DAFTAR PUSTAKA

- Agung, R., dan Purwandono Saleh, 2012. *PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA -RENANG MELALUI PERKUMPULAN RENANG*. Yogyakarta: Perpustakaan UNY http://eprints.uny.ac.id/pembinaan_pestasi_olahraga_renang.(accesed 13/01/16)
- Ali Maksum. 2008. *Psikologi Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Apta Mysidayu. 2014. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Boyke Mulyana. "Hubungan Konsep Diri, Komitmen, Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Renang Gaya Bebas". *Cakrawala Pendidikan*. 03/Th.XXXII/November,2013:490-491
- Bunda Ria. 2014. *Pengertian Latihan Menurut Para Ahli*. Online <http://www.trigonalmedia.com/2014/11/pengertian-latihan-menurut-para-ahli.html>. (accesed 03/02/2016) pk 21.33Wib
- Danang Wicaksono. 2009. *Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi Belajar Sebagai Akibat Dari Latihan Bola Voly Terhadap Prestasi Belajar Atlet Di Sekolah*. Tesis. Program Pasca Sarjana. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Definisi *Olahraga Menurut Para Ahli* (nd). Online <http://danmogot.com/blog/artikel-1024-inilah-definisi-dan-pengertian-olahraga-menurut-para-ahli.html#.VvIddCWqqko>) asseced 23/03.2016
- Den Danang. 2012. *Pengaruh Motivasi Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Bidang Studi IPS*. Online http://denanang.blogspot.co.id/2012/01/pengaruh-motivasi-orang-tua-terhadap_12.html?m=1 (asseced 27/04/2016)
- Departemen keolahragaan. 2006. *Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Yogyakarta: Pustaka Yustisia.
- D. Gunarsa. (nd) *Teori Olahraga Yang Berhubungan Dengan Psikologis*. Online <http://www.bimbie.com/teori-olahraga.htm> (asseced 23/03/2016)
- Digilib.unimed.ac.id (nd). Online. Asseced 22/03/2016
- Dimiyati. *Karakteristik Psikologis Atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar*. *Jurnal Psikologi*. 02/Th.XL/Desember, 2013. 143-158
- Documents.tips. 2015. *Metode Analisis Data*. Googleweblight.com. online
- Duwi Priyanto. 2012. *Belajar Cepat Olah Data Statistik dengan SPSS*. Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET

- Frans Nurseto dkk. 2009. *Psikologi Olahraga Kunci Sukses Mencapai Prestasi*. Lampung
- Indik Karnadi, dan Sumarno, 2009. *Renang*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Kartika. (nd) Depdikbud. *Tekhnik Pernapasan yang Tepat Untuk Renang*. Online
<http://kartika.xyz/pendidikan-jasmani-kelas-xi/teknik-pernapasan-yang-tepat-untuk-renang/> (acceed 15/02/2016) pk 10.51 WIB
- Komarudin . 2015. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Rendrapjko8. 2010. *Motivasi Olahraga*. Online.
<https://rendrapjk08.wordpress.com/2010/10/30/motivasi-olahraga/>
(accesed 23/03/2016)
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukintoko dan Sukarno.1982. *Renang dan Metodik*. Jakarta : P.T Rosda Jayaputra