HUBUNGAN ANTARA RASA PERCAYA DIRI DAN MOTIVASI TERHADAP PRESTASI ATLET WUSHU KABUPATEN REMBANG

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1

Untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan

pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

Ade Erwin Syaputra

6101414072

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2019

ABSTRAK

Ade Erwin Syaputra. 2018. Hubungan Antara Rasa Percaya Diri Dan Motivasi Terhadap Prestasi Atlet Wushu Kabupaten Rembang. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.Pembimbing : Dr. Heny Stawati, M.Si.

Kata kunci : **Rasa Percaya Diri, Motivasi, Prestasi**.

Wushu adalah olahraga beladiri yang berasal dari China.di Indonesia, *Wushu* banyak digemari oleh kalangan usia muda sampai dewasa. Kabupaten Rembang, hampir semua atlet *wushu* berstatus masih pelajar SMA. Dalam latihan, mereka sangat bersemangat terutama ketika mempelajari teknik-teknik kesulitan di *wushu*. Namun rasa kepercayaan diri mereka ini kadang-kadang bisa hilang atau berubah menjadi rasa minder, hilangnya konsentrasi, grogi, bahkan sampai kehilangan semangat untuk bertanding.dari beberapa hal tersebut munculah permasalahan adanya beberapa atlet wushu di Kabupaten Rembang yang memiliki rasa percaya diri dan motivasi yang rendah dan hal itu berpengaruh pada hasil prestasi mereka yang kurang baik.tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara rasa percaya diri dan motivasi terhadap prestasi atlet *wushu* Kabupaten Rembang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif (non eksperimental). Metode yang digunakan adalah korelasional. Sampel dalam penelitian ini 30 atlet wushu dan menggunakan *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan angket dari para ahli serta menggunakan hasil pengamatan dan hasil kuisioner atlet.

hasil penelitian diperoleh keterangan bahwa rasa percaya diri dan motivasi sangat berpengaruh pada Prestasi atlet wushu Kabupaten Rembang ,besarnya pengaruh rasa percaya diri dan motivasi terhadap Prestasi atlet adalah R = 0.710 dan Hasil analisis varians variabel rasa percaya diri (X1) dan motivasi (X2) dengan prestasi (Y) memperoleh nilai F_{hitung} = 13.726 dengan signifikansi 0.000 < 0.05.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat diambil simpulan bahwa Ada hubungan rasa percaya diri dan motivasi dengan prestasi atlit wushu Kabupaten Rembang. Saran saya sebaiknya pengurus atlet wushu terus memotivasi atlitnya dalam bertanding agar tidak berkecil hati menatap lawan sehingga kepercayaan dirinya meningkat saat bertanding.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Ade Erwin Syaputra

NIM : 6101414072

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : "Hubungan Rasa Percaya Diri Dan Motivasi Tergadap Prestasi Atlet Wushu Kabupaten Rembang".

Menyatakan dengan 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 kutipan sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang,.....

Yang Menyatakan

Ade Erwin Syaputra

NIM. 6101414072

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :

Menyetujui

Ketua Jurusan PJKR	Pembimbing
11/12 2018	6/12-2018
Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.	Dr. Heny Setyawati, M.Si
NIP.19610903 198803 1 002	NIP.19670610 199203 2 001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama ADE ERWIN SYAPUTRA NIM 6101414072 Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul Hubungan Antara Rasa Percaya Diri dan Motivasi Terhadap Prestasi Atlet Wushu Kabupaten Rembang telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari kamis tanggal 17 Januari 2019.

Panitia Ujian

Ketua	Sekretaris
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd	Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd
NIP. 196103201984032001	NIP.197508252008121001

Dewan Penguji.

1. Donny Wira Yudha K, S.Pd, M.Pd. Ph.D (Penguji 1) _____
   NIP. 198402292009121004

2. Lulu April Farida, S.Pd M.Pd (Penguji 2) _____
   NIP. 198804052014042002

3. Dr. Heny Setyawati, M,Si (Penguji 3) _____
   NIP. 196706101992032001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- Dan barang siapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Allah menjadikan baginya kemudahan dalam urusannya. (QS. At-Talaq : 4)
- Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan sholat.(QS. Al Baqarah : 45)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala karunia-Nya, saya persembahkan Skripsi ini untuk :

1. Almamater PJKR FIK.
2. Almamater Universitas Negeri Semarang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Rasa Percaya Diri Dan Motivasi Terhadap Prestasi Atlet Wushu Kabupaten Rembang” ini untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Studi Strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menemui kesulitan dan hambatan, namum berkat bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum, Rektor Universitas Negeri Semarang atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menempuh studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd, Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi..

1. Dr. Heny Setyawati, M.Si. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan petunjuk, pengarahan, dorongan, dan motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

2. Bapak, ibu dosen serta staf karyawan PJKR FIK UNNES, atas informasi dan layanan yang baik demi terselesainya skripsi ini.
3. Bapak Siswadi Djoko Santoso sebagai ketua dan pembina Wushu Kabupaten Rembang, yang telah mengizinkan peneliti untuk pengambilan data serta informasi yang telah diberikan dalam penelitian ini.
4. Bapak Nur Cahyo Adi sebagai bendahara pengurus cabor wushu kabupaten dan selaku guru BK SMA Negeri 1 Sulang, yang telah membantu dan memberikan informasi saat penelitian.
5. Pelatih, Atlet-atlet wushu kabupaten Rembang yang telah bersedia menjadi responden penelitian
6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penelitian.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan baik serta mendapat pahala dari Allah SWT. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semarang, Januari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL i
ABSTRAK ii
PERNYATAAN iii
HALAMAN PERSETUJUAN iv
PENGESAHAN v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv

BAB I. PENDAHULUAN
1.1. Latar Belakang 1
1.2. Identifikasi Masalah 5
1.3. Pembatasan masalah 5
1.4. Rumusan Masalah 5
1.5. Tujuan Pengembangan 5
1.6. Manfaat Pengembangan 6

BAB II. KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR
2.1. Landasan Teori 7
2.1.1 Pengertian Kepercayaan Diri 7
2.1.1.1 Ciri-Ciri Kepercayaan Diri 9
2.1.1.2 Faktor-Faktor Mempengaruhi Rasa Kepercayaan Diri 10
2.1.1.3 Upaya Mengembalikan Rasa Percaya Diri 11
2.1.1.4 Aspek-Aspek Kepercayaan Diri 12
2.1.2 Motivasi 13
2.1.2.1 Jenis-Jenis Motivasi 15
2.1.2.2 Karakter Motivasi Berprestasi 15
2.1.2.3 Faktor-Faktor Mempengaruhi Motivasi 16
2.1.2.4 Fungsi dan Tujuan Motivasi 17
2.1.2.5 Motivasi Berprestasi 18
2.1.3 Prestasi Olahraga 19
2.1.3.1 Faktor Mempengaruhi Motivasi Berprestasi Olahraga 21
2.1.4 Wushu 22
2.1.4.1 Elemen Wushu 23
2.1.4.2 Nomor-Nomor Pada Taolu 24
2.1.4.2.1 Tangan Kosong 24
2.1.4.2.2 Senjata Pendek 26
2.1.4.2.3 Senjata Panjang 27
2.1.4.2.4 Koreografi Grup atau Berpasangan 28
2.1.4.3 Nomor Tradisional 29
2.1.4.4 Manfaat Wushu 30

2.1.4.5 Wushu di Indonesia 31
2.2. Kerangka Pikir 33
2.2.1 Hubungan Rasa Percaya Diri dengan Prestasi Atlet Wushu.....33
2.2.2 Hubungan Motivasi dengan Prestasi Atlet Wushu 33
2.2.3 Hubungan Rasa Percaya Diri dan Motivasi Terhadap Prestasi Atlet Wushu.....34
2.3 Hipotesis 36

BAB III. METODE PENELITIAN
3.1. Jenis dan Desain Penelitian 37
3.2. Variabel Penelitian 38
3.3. Populasi, Sample, dan Teknik Penarikan Sampel Penelitian 39
3.3.1 Populasi 39
3.3.2 Sampel 39
3.3.3 Teknik Penarikan Sampel Penelitian 40
3.4 Teknik Pengumpulan Data 40
3.4.1 Angket 40
3.4.2 Wawancara Tidak Terstruktur 42
3.5 Instrumen Penelitian 42
3.5.1 Uji Validitas Instrumen 42
3.5.2 Uji Reliabilitas Instrumen.....44
3.6 Teknik Analisis Data 44
3.6.1 Uji Normalitas 45
3.6.2 Uji Linearitas 45
3.6.3 Uji Homogenitas 46
3.6.4 Uji Keberartian Model Garis Regresi 46

BAB IV. HASIL PENELITIAN
4.1. Hasil Penelitian 47
4.1.1 Uji Vasilitas 47
4.1.2 Uji Reliabilitas.....49
4.1.3 Deskripsi Variabel Penelitian 51
4.1.3.1 Rasa Percaya Diri.....51
4.1.3.2 Motivasi 52
4.1.3.3 Prestasi Atlet 53
4.1.4 Hasil Analisis Data 54
4.1.4.1 Uji Prasyarat Analisis Data 54
4.1.4.1.1 Uji Normalitas.....54
4.1.4.1.2 Uji Linieritas.....56
4.1.4.1.3 Uji Homogenitas 57
4.1.4.1.4 Uji Keberartian Regresi 58
4.1.4.1.5 Uji Hipotesis 59
4.2. Pembahasan 64
4.2.1 Pengaruh Rasa Percaya Diri Terhadap Prestasi Atlet 64

4.2.2 Pengaruh Motivasi Terhadap Prestasi Atlet.....66
4.2.3 Pengaruh Rasa Percaya Diri dan Motivasi Terhadap Prestasi Atlet 66
BAB V. PENUTUP
5.1. Simpulan 68
5.2. Saran 68
DAFTAR PUSTAKA 70
LAMPIRAN 75

DAFTAR TABEL

Tabel

3.1 Kisi-Kisi Instrumen Angket Rasa Percaya Diri 41
3.2 Kisi-Kisi Instrumen Angket Motivasi 41
3.3 Kriteria Uji Reliabilitas 43
4.1 Hasil Uji Validitas Rasa Percaya Diri.....47
4.2 Hasil Uji Validitas Motivasi 48
4.3 Uji Reliabilitas Rasa Percaya Diri 50
4.4 Uji Reliabilitas Motivasi 50
4.5 Deskripsi Rasa Percaya Diri 51
4.6 Deskripsi Motivasi.....52
4.7 Deskripsi Prestasi Atlet 53
4.8 Uji Normalitas Data.....54
4.9 Uji Linieritas 56
4.10 Uji Keberartian Model Regresi 59
4.11 Koefesien X_1 dengan Y.....60
4.12 Analisis Varians Variabel X_1 dengan Y 60
4.13 Koefisien Korelasi X_2 dengan Y 61
4.14 Analisis Varians Variabel X_2 dengan Y 62
4.15 Koefesiensi Variabel X_1 dan X_2 dengan Y 63
4.16 Analisis Variabel X_1 dan X_2 dengan Y.....63
4.17 Sumbangan Efektif dan Relatif.....64

DAFTAR GAMBAR

Gambar

2.1. Bagan Hipotesis Penelitian 35
3.1. Desain Penelitian 38
4.1 Diagram Batang Rasa Percaya Diri 52
4.2 Diagram Batang Motivasi 53
4.3 Grafik Normal PP-Plot.....55
4.4 Grafik Scatterplot 58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Formulir Usulan Topik Skripsi 76
2. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing 77
3. Lembar Pengesahan Proposal Skripsi 78
4. Surat Ijin Penelitian 79
5. Surat Balasan Penelitian 80
6. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian 81
7. Kisi-Kisi Pertanyaan Penelitian 82
8. Tabulasi Data 87
9. Hasil Uji Validitas 88
10. Hasil Uji Reliabilitas 90
11. Hasil Uji Normalitas 91
12. Hasil Uji Linearitas 92
13. Hasil Uji Homogenitas 94
14. Hasil Uji Keberartian Model Regresi 95
15. Hasil Uji Hipotesis 96
16. Hasil Pengolahan Product Moment 98
17. Foto Piagam dan Medali 99
18. Foto Kejuaraan 101
19. Daftar Rekap Prestasi Atlet Wushu Kabupaten Rembang 103
20. Uji Validitas Instrument 107
21. Uji Reliabilitas 119

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dharmender Kumar,Sakti Ranjan Mishra (2015:17). *Wushu* adalah olahraga beladiri yang berasal dari China, wushu merupakan gabungan dari keseluruhan dari beladiri tradisional di China sehingga menjadi olahraga beladiri yang khas di China dan olahraga ini mulai berkembang di Cina pada tahun 1949. *Wushu* berasal dari bahasa tionghoa yaitu "*wu*" yang berarti ilmu berperang dan "*shu*" yang berarti seni. Sehingga wushu dapat diartikan sebagai seni dalam berperang. Mempelajari *Wushu* tidak hanya terbatas pada hal-hal yang berhubungan dengan gerakan fisik dan kekerasan saja, tetapi juga melibatkan pikiran. Mempelajari *Wushu* berarti kita juga belajar mengolah pernafasan, memahami anatomi tubuh kita, dan juga mempelajari ramuan atau obat-obatan untuk memperkuat tubuh maupun untuk pengobatan Selain itu, berlatih *Wushu* juga akan melatih kita untuk lebih disiplin, cerdas, waspada, percaya diri, berjiwa kesatria, persaudaraan dan lain sebagainya. Bahasa Tionghoa *kung fu* semua kategori Seni bela diri China tradisional, keras dan lembut dapat disebut *Wushu*. *Wushu* keras termasuk tinju selatan *Nanquan* dan tinju panjang *Changquan*. *Wushu* lembut termasuk tinju *Taiji*, Telapak *Baguazhang*, dan tinju *xingyiquan*. Adapun seni beladiri *Wushu* yang telah dikembangkan oleh etnis China yang menetap di wilayah Asia Tenggara (terutama Indonesia) seringkali disebut dengan istilah Kuntao.

Sugiarto, Herry Siswantoro, Lauw Thjing Houw (1999:6).Olahraga *wushu* mulai berkembang di Indonesia pada akhir Oktober 1992 yang diprakarsai oleh tokoh olahraga IGK Manila yang kemudian menjadi ketua umum PBWI yang pertama. Olahraga ini dapat dibedakan menjadi dua golongan yaitu Sanda (tarung bebas) dan Taolu (seni bertarung). Dalam perkembangannya, wushu golongan Sanda lebih mudah dipelajari dibandingkan *wushu* golongan Taolu, hal itu dikarenakan, untuk menyesuaikan karakter serta teknik-teknik jurus yang ada di taolu sendiri lebih beragam dan beberapa tekniknya sangat sukar dipelajari. Di Indonesia, *Wushu* banyak digemari oleh kalangan usia muda sampai dewasa. Mereka berlatih *wushu* bukan hanya sekedar untuk olahraga saja tapi bahkan untuk mencapai target prestasi di satu kejuaraan *wushu* tertentu dan sekarang olahraga *wushu* juga sudah mulai merata di kabupaten-kabupaten atau kota di Jawa Tengah.

Di Kabupaten Rembang, hampir semua atlet *wushu* taolunya berstatus masih pelajar SMA. Mereka dapat dikategorikan di junior A karena usia mereka antara 14-18 tahun. Mereka berlatih *wushu* rutin setiap hari Sabtu (pukul 13:00-15:00 WIB) dan Minggu (pukul 08:00-10:00 WIB). Dalam latihan, mereka sangat bersemangat terutama ketika mempelajari teknik-teknik kesulitan di *wushu*. Hal itu juga tak lepas dari rasa keinginan mereka untuk bisa. Selain itu rasa percaya diri mereka sangat berpengaruh dalam setiap performanya pada saat berlatih maupun pada saat bertanding di kejuaraan-kejuaraan yang diikutinya. Cox (2007:28) Rasa percaya diri erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri dan keyakinan diri. Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan.disamping itu mereka juga

memiliki motivasi untuk meraih prestasi-prestasi sehingga bisa membanggakan orang tua mereka. Motivasi disini merupakan suatu kekuatan yang dapat mendorong seseorang melakukan suatu kegiatan untuk mencapai tujuan, dapat juga dipandang sebagai daya pendorong yang menyebabkan seseorang melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan (Hangga Kusuma, Agus Kristiyanto, Kiyatno 2016:51).

Namun rasa kepercayaan diri mereka ini kadang-kadang bisa melemah atau berubah menjadi rasa minder, hilangnya konsentrasi, grogi, bahkan sampai kehilangan semangat untuk bertanding. Hakim (2002:121) mengatakan bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri mempunyai ciri-ciri selalu bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu,mempunyai potensi dan kemampuan memadai,mandiri, mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi,memiliki keahlian atau keterampilan,memiliki kemampuan bersosialisasi,optimis,bertanggung jawab, tidak memerlukan dukungan orang lain.ketika rasa percaya diri mereka lemah,maka itu akan berpengaruh juga dengan pencapaian prestasi atlet tersebut.Henny Setyawati (2014:51) berpendapat kurangnya rasa percaya diri akan mempengaruhi keyakinan dan daya juang sang atlet. Masalah yang muncul saat berlatih maupun bertanding bisa saja memperlemah rasa percaya dirinya, meski sang atlet sudah berlatih dengan baik.

Melemahnya rasa percaya diri mereka juga berdampak bagi motivasi mereka untuk berprestasi.atlet yang memiliki motivasi tinggi dalam meraih prestasinya memiliki ciri-ciri tersendiri.McClelland (1986:77) mengemukakan bahwa ada 6 karakteristik individu yang mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi, yaitu mempunyai perasaan yang kuat untuk mencapai tujuan,bertangung

jawab,evaluatif,berani mengambil resiko “sedang”, kreatif dan inovatif,menyukai tantangan.

Adisasmito (2007:35). Motivasi berprestasi mendorong atlet untuk tetap bertahan dan konsisten dalam usaha mengejar target yang diinginkan. Jika atlet kurang memiliki kemauan untuk berprestasi, maka tidak akan menunjukan prestasi olahraga yang tinggi atau bahkan tidak dapat mencapai tujuan atau prestasi yang diharapkan. Motivasi berprestasi menjadi determinasi utama untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga. Ketika rasa percaya diri dan motivasinya lemah itu bisa membuat kondisi kejiwaannya menjadi terganggu seperti sering merasa cemas, gugup, dan stres itu tentunya akan mempengaruhi pencapaian hasil prestasi mereka.menurut Satiadarma (2000:29) menjelaskan bahwa terkait dengan kecemasan dan hilangnya rasa percaya diri sering kali dialami oleh atlet ketika atlet akan menghadapi suatu turnamen. Ketika seorang atlet merasa cemas, tegang dan kurang percaya diri, maka itu akan memberi dampak negatif dalam menurunkan motivasi atlet untuk berprestasi.dari beberpa hal tersebut dan berdasarkan pengamatan dilapangan terdapat permasalahan yang dialami beberap atlet wushu kabupaten Rembang yaitu terdapat beberapa atlet wushu yang memiliki rasa percaya diri dan motivasi yang rendah, dan prestasi yang mereka hasilkan juga kurang bagus.

Berdasarkan permasalahan tersebut, dengan mengusung tema dan judul skripsi ini, penulis ingin mengetahui bagaimana **HUBUNGAN ANTARA RASA PERCAYA DIRI DAN MOTIVASI TERHADAP PRESTASI ATLET WUSHU KABUPATEN REMBANG.**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasikan beberapa hal yang mempengaruhi rasa percaya diri dan motivasi para atlet wushu kabupaten Rembang ketika mereka akan bertanding.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan agar penelitian lebih terarah dan fokus. oleh karena itu, penulis membatasi permasalahan tentang hubungan antara rasa percaya diri dan motivasi terhadap prestasi atlet wushu kabupaten Rembang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah :

1. Bagaimana hubungan antara rasa percaya diri terhadap prestasi atlet *wushu* kabupaten Rembang?
2. Bagaimana hubungan antara motivasi terhadap prestasi atlet *wushu* kabupaten Rembang?
3. Bagaimana hubungan antara rasa percaya diri dan motivasi terhadap prestasi atlet *wushu* kabupaten Rembang?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana hubungan antara rasa percaya diri dengan prestasi atlet *wushu* kabupaten Rembang.

2. Untuk mengetahui bagaimana hubungan antara motivasi dengan prestasi atlet *wushu* kabupaten Rembang.
3. Untuk mengetahui bagaimana hubungan antara rasa percaya diri dan motivasi terhadap prestasi atlet *wushu* kabupaten Rembang.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Bagi organisasi penelitian ini dapat digunakan sebagai pengetahuan dalam menerapkan cara yang baik dalam meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi atlet-atlet *wushu* kabupaten Rembang.
2. Dapat digunakan sebagai bahan acuan bagi pihak lain yang berminat mempelajari masalah ini kepada pembina, pelatih, atlet, masyarakat serta instasi terkait khususnya penggemar olahraga *wushu.*
3. Bagi peneliti sebagai suatu latihan untuk menganalisis serta menerapkan cara yang baik dalam menjaga,menumbuhkan dan meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi terhadap prestasi atlet-atlet olahraga,hal ini khususnya olahraga *wushu*.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pengertian Kepercayaan Diri

Pengertian Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikir positif dan dapat menerimanya. Kepercayaan diri adalah bagian dari alam bawah sadar dan tidak terpengaruh oleh argumentasi rasional. Ia hanya terpengaruh oleh hal-hal yang bersifat emosional dan perasaan. Maka untuk membangun percaya diri diperlukan suatu hal yang sama yaitu: emosi, perasaan, dan imajinasi. Emosi, perasaan, dan imajinasi yang positif akan meningkatkan rasa percaya diri. Sebaliknya emosi, perasaan, dan imajinasi yang negatif akan menurunkan rasa percaya diri.

Heny Setyawati (2014:51) Percaya diri adalah bagian dari alam bawah sadar dan tidak terpengaruh oleh argumentasi yang rasional. Ia hanya terpengaruh oleh hal-hal yang bersifat emosional dan perasaan. Maka untuk membangun percaya diri diperlukan alat yang sama, yaitu emosi, perasaan, dan imajinasi. Emosi, perasaan dan imajinasi yang positif akan meningkatkan rasa percaya diri. Sebaliknya emosi, perasaan dan imajinasi yang negatif akan menurunkan rasa percaya diri.

Menurut Haryanto (2010:4) kepercayaan diri adalah figur yang sempurna dan mampu melakukan apa saja, atau memiliki penampilan fisik tanpa cacat

sedikitpun.mungkin diantara mereka ada beberapa yang minder karena memiliki kekurangan misal hidung pesek,rambut kribo,dan lain-lain.

Heru Sriyono (2017:24) Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Individu yang percaya diri merasa yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya. Selain itu percaya diri mampu menjadi stimulus yang mendorong individu untuk mampu bertindak tanpa ragu. Begitu besar fungsi dan peranan kepercayaan diri pada kehidupan individu. Tanpa adanya rasa percaya diri yang tertanam dengan kuat di dalam jiwa individu, pesimisme dan rasa rendah diri akan dengan mudah menguasai dirinya. Tanpa dibekali kepercayaan diri yang mantap sejak dini, maka individu akan tumbuh menjadi pribadi yang lemah

Kepercayaan diri merupakan kemauan untuk mencoba sesuatu yang paling menakutkan bagi individu, dan individu tersebut yakin akan mampu mengelola apapun yang timbul sesuai yang diharapkan. Kepercayaan diri itu sendiri adalah kepercayaan yang berasal dari orang lain yang sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian individu tersebut. Seseorang yang mendapat kepercayaan dari orang lain merasa dirinya dihargai, dihormati, dan merasa dirinya bertingkah laku secara bertanggung jawab.Kepercayaan diri bersifat internal, sangat relatif, dan dinamis, dan banyak ditentukan oleh kemampuan untuk memulai, melaksanakan, dan menyelesaikan suatu pekerjaan. Orang yang percaya diri memiliki kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan dengan sistematis, terencana, efektif, dan efisien. Kepercayaan diri juga selalu ditunjukan oleh ketenangan,

ketekunan, kegairahan, dan kemantapan dalam melakukan pekerjaan. Dengan memiliki kepercayaan diri, seseorang merasa dirinya berharga dan mempunyai kemampuan menjalani kehidupan, mempertimbangkan berbagai pilihan dan mampu membuat keputusan sendiri. Selanjutnya ditegaskan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahap perkembangannya dengan baik atau setidaknya memiliki kemampuan untuk belajar cara-cara menyelesaikan tugas tersebut. Orang yang percaya diri mempunyai keberanian dan kemampuan untuk meningkatkan prestasinya sendiri.

2.1.1.1 Ciri-Ciri Kepercayaan Diri

Ciri-ciri kepercayaan diri ada beberapa macam. Menurut hakim (2002:121) orang yang percaya diri mampu menjalankan tugas-tugas dengan baik dan bertanggung jawab serta mempunyai rencana terhadap masa depannya, kreatif, toleransi, dalam pekerjaannya dan biasanya orang tersebut mempunyai keyakinan pada diri sendiri.

Selanjutnya hakim mengatakan bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

1. Selalu bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu
2. Mempunyai potensi dan kemampuan memadai
3. Mandiri, yaitu orang yang memandang segala sesuatu sendiri tanpa menunggu perintah orang lain
4. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi
5. Memiliki keahlian atau keterampilan
6. Memiliki kemampuan bersosialisasi

7. Optimis, yaitu orang yang memandang segala sesuatu dari segi yang mengandung harapan baik dan bereaksi positif dalam menghadapi masalah
8. Bertanggung jawab, yaitu kesediaan memikul bagian terhadap urusan dirisendiri sehingga dapat memikul kepercayaan dengan baik
9. Tidak mementingkan diri sendiri yaitu merupakan suatu tindakan untuk memikirkan orang lain bukan untuk memusatkan perhatian terhadap kepentingan sendiri
10. Tidak memerlukan dukungan orang lain yaitu seseorang yang memiliki pribadi yang matang ialah orang yang dapat menguasai lingkungan secara aktif dan mandiri tanpa menuntut banyak dari orang lain.

Kepercayaan diri dapat dibentuk melalui interaksi individu dengan lingkungan atau aktifitas dengan orang lain. Seorang pembina atau pelatih harus mampu menanamkan sikap percaya diri kepada atlet binaannya

2.1.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rasa Kepercayaan Diri

Menurut Rini (2000:86) kepercayaan diri tidak diperoleh secara instan, melainkan melalui proses yang berlangsung sejak usia dini dalam kehidupan. Meskipun banyak faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, namun faktor pola asuh dan interaksi di usia dini merupakan faktor yang amat mendasar bagi pembentukan rasa percaya diri. Sikap orang tua akan diterima oleh anak sesuai dengan persepsinya pada saat itu. Orang tua yang menunjukkan perhatian, penerimaan, cinta dan kasih sayang serta kelekatan emosional yang tulus dengan anak akan membangkitkan rasa percaya diri pada anak tersebut. Anak akan merasa bahwa dirinya berharga dan bernilai di hadapan orang tuanya. Lain halnya dengan

orang tua yang kurang memberikan perhatian pada anak atau suka mengkritik, dan sering memarahi anak. Namun kalau anak berbuat baik tidak pernah dipuji karena orang tua tersebut tidak pernah puas dengan hasil yang dicapai oleh anak, ataupun seolah-olah menunjukan ketidakpercayaan orang tua pada kemampuan dan kemandirian anak. Terkadang sikap orang tua yang terlalu *overprotective* terhadap anak, juga dapat berdampak meningkatkan ketergantungan dan menghambat kepercayaan diri pada anak sehingga anak tidak dapat belajar mengatasi masalah dan tantangannya sendiri karena segala sesuatu disediakan/dibantu orang tua. Kepercayaan diri berisi keyakinan yang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri untuk melakukan dan meraih sukses, serta bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya.

2.1.1.3 Upaya Mengembalikan Rasa Percaya Diri

Heny Setyawati (2014:52) Sebenarnya ada latihan sederhana yang dapat dipraktekkan untuk mendapatkan rasa percaya diri anda agar kembali ke jalurnya secepat mungkin saat dibutuhkan.

1. Perhatikan postur tubuh, mungkin kedengarannya ini tak memiliki hubungan dengan rasa percaya diri yang kita bicarakan ini, tetapi sebenarnya bagaimana sikap duduk atau berdiri anda, mengirimkan pesan tertentu pada orang-orang yang ada di sekeliling anda. Jika pesan tersebut memancarkan rasa percaya diri, anda akan mendapatkan tanggapan positif dari orang lain dan tentu saja ini akan memperbesar rasa percaya diri anda sendiri. Jadi mulai perhatikan sikap duduk dan berdiri untuk menunjukan anda memiliki rasa percaya diri.

2. Bergaul dengan orang-orang yang memiliki rasa percaya diri dan berpikiran positif, lingkungan membawa pengaruh besar pada seseorang. Jika Anda terus menerus berbaur dengan orang yang memiliki rasa rendah diri, pengeluh dan pesimis, seberapa besarpun percaya diri yang anda miliki, perlahan tapi pasti akan pudar dan terseret mengikuti lingkungan anda. Sebaliknya, jika Anda dikelilingi orang-orang yang penuh kebahagiaan dan percaya diri, maka akan tercipta pula atmosfir positif yang membawa keuntungan bagi diri Anda.
3. Ingat kembali saat anda merasa percaya diri, Percaya diri adalah sebuah perasaan, dan jika anda pernah merasakannya sekali, tak mustahil untuk merasakannya lagi. Mengingat kembali pada saat dimana anda merasa percaya diri dan terkontrol akan membuat anda mengalami lagi perasaan itu dan membantu meletakan kerangka rasa percaya diri itu dalam pikiran.
4. Sering latihan, kapanpun anda ingin merasakan rasa percaya diri, kuncinya adalah latihan sesering mungkin. Bahkan anda dapat membawanya dalam tidur. Dengan kemampuan yang terlatih, anda tak akan kesulitan menampilkan rasa percaya diri kapanpun itu dibutuhkan.
5. Kenali diri Anda sendiri, pikirkan segala hal tentang apa yang anda sukai berkenaan dengan diri sendiri dan segala yang anda tahu dapat anda lakukan dengan baik.

2.1.1.4 Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Ada beberapa aspek-aspek rasa percaya diri. Menurut Lauster (dalam Ghufron, 2011:36) anak yang memiliki rasa percaya diri positif adalah:

1. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif anak tentang dirinya bahwa anak mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
2. Optimis yaitu sikap positif anak yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya.
3. Obyektif yaitu anak yang percaya diri memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
4. Bertanggung jawab yaitu kesediaan anak untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
5. Rasional yaitu analisa terhadap sesuatu masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki rasa percaya diri yaitu diantaranya memiliki rasa keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab serta memiliki pemikiran rasional.

2.1.2 Motivasi

Bhasker Malu, K. Jayasankara Reddy (2016:75) Motivasi adalah proses di mana individu memulai dan mempertahankan perilaku itu untuk tujuan yang diarahkan.motivasi dibagi menjadi intrinsik, motivasi ekstrinsik dan motivasi. Motivasi Intrinsik didefinisikan sebagai pengendali yang melekat untuk menyelesaikan tugas, atau perilaku karena untuk memuaskan diri sendiri. Motivasi ekstrinsik didefinisikan sebagai motivasi di mana seorang individu menyelesaikan sebuah tugas karena hasil atau imbalan yang berada di luar dirinya.

Arief Kukuh Budiwibowo & Khomsun Nurhalim (2016:165) motivasi merupakan akumulasi daya dan kekuatan yang ada dalam diri seseorang untuk mendorong, menggerakan, dan mengarahkan tingkah laku individu. Motivasi menjadi pembimbing dan mengarahkan tujuan hidup manusia sehingga ia dapat mencapai tujuan hidup yang lebih baik. Karena makin tinggi motivasi seseorang, maka makin tinggi pula intensitas tingkah lakunya.

Agung Nur Samiaji dan Kusnarto Kurniawan (2015:30) Individu yang memiliki motivasi tinggi, akan memiliki prestasi belajar yang tinggi atau lebih baik dibandingkan dengan yang memiliki motivasi rendah. Hal ini dapat dipahami, karena individu memiliki motivasi yang tinggi akan tekun belajar dan terus belajar secara bertahap tanpa mengenal putus asa serta mengesampingkan hal-hal yang bisa mengganggu kegiatan belajar yang dilakukan. Oleh karena itu motivasi yang tinggi sangat diperlukan dalam keberhasilan seseorang dalam belajar karena dengan motivasi yang tinggi maka akan memberikan dampak yang baik bagi prestasi.

Karel Muskanan (2015:107) Motivasi dalam olahraga adalah aspek psikologi yang berperan penting bagi para pelatih, guru dan pembina olahraga, karena motivasi adalah dasar untuk menggerakkan dan mengarahkan perbuatan dan perilaku seseorang dalam olahraga. Oleh karena itu, setiap pelatih, guru, dan pembina olahraga perlu memahami hakikat, teori, faktor-faktor yang memengaruhi dan teknik-teknik motivasi, di samping perlu mengetahui atlet yang harus diberi motivasi.

Hangga Kusuma, Agus Kristiyanto, Kiyatno (2016:51) Motivasi merupakan suatu kekuatan yang dapat mendorong seseorang melakukan suatu kegiatan untuk

mencapai tujuan, dapat juga dipandang sebagai daya pendorong yang menyebabkan seseorang melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan. Tanpa adanya suatu dasar atau keinginan dan dorongan yang kuat maka seseorang tidak akan melakukan suatu hal dengan serius dan maksimal.

Evelin Intan Clarasati, Jatmika Devi (2017:122) Motivasi sangat berpengaruh erat dengan pribadi dan dorongan untuk mencapai prestasi pada atlet. Namun motivasi yang dimiliki seorang atlet pasti berbeda dengan atlet lainnya. Atlet yang memiliki dorongan yang kuat untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya merupakan suatu yang muncul secara alami pada diri seorang atlet.

2.1.2.1 Jenis-Jenis Motivasi

Kamal Firdaus (2012:90) Dilihat dari sumbernya, ada dua jenis motivasi,yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

1. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari dalam diri individu yang bersangkutan. Seseorang yang memiliki motivasi intrinsik akan relati tetap melakukan tindakannya karena iya menikmati tingkah lakunya, sekalipun tidak ada dorongan atau hadiah dari luar. Individu yang memiliki motivasi intrinsik biasanya ulet dalam melaksanakan tugas.
2. 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 lainnya.

2.1.2.2 Karakter Motivasi Berprestasi

McClelland (1986:77) mengemukakan bahwa ada 6 karakteristik individu yang mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi, yaitu :

1. Perasaan yang kuat untuk mencapai tujuan, yaitu keinginan untuk menyelesaikan tugas dengan hasil yang sebaik-baiknya.
2. Bertangung jawab, yaitu mampu bertanggungjawab terhadap dirinya sendiri dan menentukan masa depannya, sehingga apa yang dicita-citakan berhasil tercapai.
3. Evaluatif, yaitu menggunakan umpan balik untuk menentukan tindakan yang lebih efektif guna mencapai prestasi, kegagalan yang dialami tidak membuatnya putus asa, melainkan sebagai pelajaran untuk berhasil.
4. Mengambil resiko “sedang”, dalam arti tindakan-tindakannya sesuai dengan batas kemampuan yang dimilikinya.
5. Kreatif dan inovatif, yaitu mampu mencari peluang-peluang dan menggunakan kesempatan untuk dapat menunjukkan potensinya.
6. Menyukai tantangan, yaitu senang akan kegiatan-kegiatan yang bersifat prestatif dan kompetitif.

2.1.2.3 Faktor faktor yang Mempengaruhi Motivasi

Dwi Sri kuspriyani (2014:114) Faktor yang mempengaruhi motivasi prestasi:

1. Faktor kepribadian yang dimaksud adalah kesehatan fisik dan mental, bakat, serta pengalaman atlet
2. Faktor kecenderungan hasil. Kecenderungan hasil yaitu pengaruh prediksi hasil terhadap penentuan sasaran
3. Faktor reaksi emosional. Reaksi emosional yaitu reaksi terhadap hasil, dapat berupa bangga atas kesuksesan atau malu atas kegagalan.

4. Faktor tingkah laku prestasi. Tingkah laku prestasi yaitu aksi yang mengarah pada pencapaian prestasi.
5. Faktor pengaruh situasi, perngaruh siuasi yaitu kenyamanan lingkungan tempat atlet berlatih, baik dalam segi fisik tempatnya maupun segi interaksi antar pelaku (antar atlet, atlet dengan pelatih, dan atlet dengan orang tua atlet).

Syarifah Farradinna (2012:57) Motivasi berprestasi atlet dipengaruhi faktor-faktor internal dan eksternal. Kepercayaan diri individu dapat berasal dari berbagai media, khususnya perhatian yang diberikan oleh pelatih dan tim nya dalam meningkatkan kemampuan dalam setiap penampilan anak, sebaliknya, ketika pelatih tersebut tidak memberikan dukungan sosial tendensi seorang individu untuk mengambil peran dan kontribusinya dalam pertandingan

2.1.2.4 Fungsi dan Tujuan Motivasi

Motivasi adalah pendorong suatu usaha yang disadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar tergerak hatinya untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu. Secara umum dapat dikatakan bahwasannya tujuan motivasi adalah untuk menggerakan atau menggugah seseorang agar timbul keinginan dan kemauan untuk melakukan sesuatu sehingga dapat memperoleh hasil atau mencapai tujuan tertentu. Menurut Sardiman (2003:85), ada tiga fungsi motivasi, yaitu:

1. Mendorong manusia untuk berbuat, jadi sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energy. Motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan.

2. Menentukan arah perbuatan, yakni kearah tujuan yang hendak dicapai. Dengan demikian motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuannya.
3. Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan apa saja yang harus dikerjakan yang serasi guna mencpaai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.

2.1.2.5 Motivasi Berprestasi

Kamal Firdaus (2012:92) Motivasi berprestasi adalah dorongan seseorang untuk meraih kesuksesan. Kesuksesan bukanlah sesuatu yang instan, tetapi melalui proses yang panjang. Dalam proses tersebut sangat boelh jadi banyak tantangan, ketidaknyamanan, dan bahkan kegagalan. Mantan Perdana Menteri Inggris Winston Churcill mengatakan: “Success is ability to go from failure without losing your enthusiasm”. Orang yang memiliki kecenderungan kuat untuk meraih prestasi selalu berusaha bekerja keras. kompetitif merupakan kecenderungan untuk merasa puas apabila dapat bersaing dalam standar keunggulan dengan yang lain. Seseorang yang kompetitif pada satu hal, misalnya dalam olahraga, belum tentu kompetitif dalam pada hal yang lain, misalnya matematika. Artinya, situasi atau konteks memainkan peran penting dalam munculnya sifat kompetitif.

Dwi Sri kuspriyani (2014:114) motivasi prestasi atlet dapat meningkat ketika fisik dan psikisnya sehat, dapat memperhitungkan target sesuai kemampuan, dapat menguasai emosional, berada dalam lingkungan yang nyaman, mempunyai fasilitias

lengkap untuk menunjang prestasi, serta selalu berusaha untuk mencapai prestasi dengan giat berlatih.

Estu Rahayu,Olievia Prabandini Mulyana (2015:2) Atlet dengan motivasi berprestasi yang tinggi akan cenderung memilih aktivitas atau tugas yang menantang dan juga cenderung menghindari tugas yang terlalu mudah karena tidak mendapatkan kepuasan dari hasil pencapaian tugas tersebut.

2.1.3 Prestasi Olahraga.

Menurut Adiska Rani Ditya Candra, Rumini (2016:51) Prestasi adalah suatu hasil yang diperoleh dari usaha yang telah dilakukan Dalam mencapai prestasi yang maksimal diperlukan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung oleh SDM baik atlet dan pelatih, manajemen dan juga sarana dan prasarana yang memadai.

Effendi Hastria, (2016:26) Prestasi atlet merupakan hasil penambahan antara latihan dan motivasi atlet, sehingga motivasi ini dipandang penting dalam mencapai tujuan yaitu atlet berprestasi maksimal. Tanpa motivasi tidak akan ada prestasi yang muncul seperti yang dinyatakan oleh Cratty melalui penelitian mengenai kecemasan dan motivasi terhadap prestasi olahraga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan rendah dan motivasi tinggi menghasilkan penampilan olahraga yang meningkat.

Singgih Gunarsa (2004:67) menyatakan bahwa penampilan seorang atlet dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain yaitu: (1) motivasi, (2) emosi, (3) perhatian dan konsentrasi, (4) ketangguhan mental, (5) bakat.

Suranto (2015:15) Prestasi olahraga merupakan puncak kebanggaan dari seorang atlet. Untuk mencapai prestasi yang tinggi tidaklah mudah, diperlukan kerja

keras dan ketekunan dari atlet tersebut. Latihan yang progresif saja tidak menjamin seorang atlet dalam meraih prestasi. Banyak faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga. Salah satu faktor yang paling dominan adalah faktor lingkungan. Pengaruh lingkungan bisa bersifat positif dan juga dapat memberi pengaruh negatif. Lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan keluarga, lingkungan tempat bekerja/sekolah dan lingkungan olahraga itu sendiri. Penulisan ini akan mengungkapkan bagaimana lingkungan mempengaruhi prestasi atlet dan upaya-upaya untuk menghalangi pengaruh negatif lingkungan yang dapat menghambat prestasi atlet.

Bafirman HB (2013:44) Prestasi olahraga yang optimal tercapai, bila proses latihan diterapkan secara sistematis. Manajemen beban latihan harus menjadi fokus perhatian. Terjadinya kesalahan dalam menerapkan prinsip beban berlebih dan peningkatan beban yang progresif akan selalu menimbulkan dampak negatif. Informasi dari karakteristik faal atlet menjadi titik tolak dalam membuat suatu program latihan.

Tri Aji (2013:49) Peningkatan prestasi dalam bidang olahraga selain membutuhkan sarana dan prasarana yang memadai juga diperlukan pembinaan prestasi terutama sejak usia dini. Meningkatnya perhatian para pembina olahraga, kalangan pers dan mereka yang berkecimpung dalam dunia akademik terhadap masalah pembinaan olahraga.

Menurut Setyobroto (2002:57), jika tidak memahami makna dari olah raga yang dilakukannya, maka seorang atlet akan mengalami ketidakseimbangan tubuh dan jiwa. Prestasi yang dicapainya akan menjadi tidak menentu, walaupun suatu saat akan mencapai hasil yang baik. Atlet akan mudah mengalami kemerosotan prestasi

dan lebih parah lagi apabila kondisi fisik dan mentalnya mengalami kemrosotan yang lebih tajam. Kesulitan pembinaan prestasi dari faktor atlet biasanya terjadi pada segi fisik antara lain keterampilan, kesehatan (kebugaran jasmani), sedangkan dari segi mental antara lain kedispilinan, motivasi, kreativitas serta kepercayaan diri atlet. Prestasi dapat digunakan untuk meningkatkan potensi kita. Berikut ini adalah prestasi penting:

1. Prestasi adalah wujud nyata dari kualitas dan kuantitas yang diperoleh oleh seseorang di bisnis yang diperoleh.
2. Prestasi adalah sebuah pengalaman yang orang mengalami dan bisa menjadi pelajaran berharga untuk masa depan.
3. Prestasi adalah kebanggaan bagi diri sendiri, keluarga, kelompok, masyarakat, bangsa dan negara.
4. Prestasi digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan, kecerdasan, dan keterampilan seseorang, kelompok, masyarakat, bangsa dan negara.

2.1.3.1 Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi Olahraga

Ariyanto,Choirul Anam (2007:105) Alasan seorang atlet memiliki motivasi yang tinggi di pengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Berikut penjelasannya:

1. Faktor Intrinsik adalah alasan yang timbul dari dalam diri individu yang bersangkutan untuk melakukan yaitu adanya *self effycacy* yang tinggi. Contoh : percaya diri,optimis dan berpandangan positif

2. Faktor ekstrinsik adalah alasan untuk melakukan sesuatu yang dipengaruhi pihak lain atau dari luar individu. Contoh orang tua,guru,pelatih,teman dan sebagainya.

2.1.4 Wushu

Dharmender Kumar,Sakti Ranjan Mishra (2015:17) Arti Wushu sesuai kosakata bahasa Cina adalah; 'Wu' berarti bela diri /perang dan 'shu' berarti seni. Jadi, Wushu adalah kumpulan dari semua orang Cina seni bela diri; di beberapa bagian dunia juga dikenal sebagai Kung-Fu. Di 1958, pemerintah membentuk Asosiasi Wushu Seluruh Tiongkok sebagai organisasi payung untuk mengatur pelatihan seni bela diri. Komisi Budaya Negara Orang China, Fisik dan Olahraga telah memimpin dalam menciptakan bentuk standar untuk sebagian besar seni utama. Selama periode ini, sistem peraturan Wushu nasional yang mencakup bentuk standar, pengajaran kurikulum, dan penilaian instruktur telah ditetapkan. Wushu dulu diperkenalkan di tingkat sekolah menengah dan universitas pada tahun 1979. Wushu secara harfiah berarti "metode bela diri". Pada tahun 1986, Lembaga Penelitian Nasional Cina Wushu didirikan sebagai otoritas pusat untuk penelitian ini dan administrasi kegiatan Wushu di Republik Rakyat Tiongkok Cina. Mengubah kebijakan pemerintah dan sikap Guru Yanlong Li menuju olahraga secara umum mengarah pada penutupan Olahraga Negara Komisi (otoritas olahraga pusat) pada tahun 1998. Penutupan ini dipandang sebagai upaya untuk sebagian mempolitisasi olahraga terorganisir dan menggerakkan kebijakan olahraga Tiongkok ke arah pendekatan yang lebih digerakkan oleh pasar. Federasi Wushu ”(IWUF) telah menetapkan acara Wushu secara resmi diperkenalkan pada 1990, pertandingan

Asia berlanjut sebagai pertandingan resmi di semua pertandingan di Asia, termasuk 1994 di Hiroshima, 1998 di Bangkok, 2002 di Busan dan 2006 pertandingandi Doha Asia. Internasional Wushu Federasi telah mengadakan 9 kejuaraan Wushu di Beijing, Cina, Malaysia, A.S., Italia, Hong Kong, Amerika, Makau, dan Vietnam. Wushu telah menjadi olahraga internasional melalui Federasi Wushu Internasional (IWUF), yang berlaku Kejuaraan Wushu Dunia setiap dua tahun; Dunia pertama Kejuaraan diadakan pada tahun 1991 di Beijing dan dimenangkan oleh Yuan Wen Qing. Saat ini Wushu telah menjadi ajang kompetisi di tingkat Internasional.

2.1.4.1 Elemen Wushu

Elemen- elemen dalam wushu menurut Dharmender Kumar,Sakti Ranjan Mishra (2015:17).

Air : melambangkan kehidupan dan kelembutan, karena air memberi makan tumbuhan dan bentuk air sendiri yang selalu sesuai dengan wadahnya.

Kayu : melambangkan tulang dan otot, sebagai energi dari kehidupan yang jika terkena api akan mengakibatkan terbentuknya panas sebagai tenaga (otot).

Api : melambangkan kekuatan dan ketangkasan, memberi nutrisi dari hasil pembakaran yang membuat pembaharuan dalam kemajuan.

Tanah : melambangkan pertahanan, memberikan tempat bagi berbagai unsur untuk berkembang.

Logam : melambangkan penggunaan senjata, mengkombinasikan berbagai unsur yang bermanfaat untuk menguasai berbagai senjata yang sangat penting bagi Wushu.

Hubungan berbagai unsur dalam Wushu adalah air mendinginkan api, api menempah logam, logam memotong kayu, kayu tumbuh dari bumi, bumi mengontrol air. Jadi, semua unsur ini saling berhubungan satu sama lain.

Wushu pada dasarnya terdiri dari dua disiplin ilmu, yakni Taolu (**套路**; jurus/style) dan Sanda/sanshou (**散打**; tarung/sparring). Dalam Taolu, terbagi menjadi dua jenis juga, yakni menggunakan tangan kosong dan senjata (pendek-panjang).

Masing-masing memiliki beberapa nomor di dalamnya, yang akan dijelaskan lebih jauh dibawah. Sedangkan Sanda adalah nomor pertarungan dalam Wushu; dibagi dalam kategori berdasarkan berat badan (48 kg, 52 kg, 56 kg, 60 kg, 65 kg, 70 kg, 75 kg).

2.1.4.2 Nomor-Nomor Pada Taolu

2.1.4.2.1 Tangan Kosong

Changquan (长拳 atau pukulan panjang) menurut Dharmender Kumar,Sakti Ranjan Mishra (2015:19).mengacu pada gaya wushu bergaya/ciri khas panjang, seperti Chaquan (查拳), Huaquan (華拳), Hongquan (洪拳, “banjir tinju”), dan Shaolinquan (少林拳), tetapi bentuk wushu yang bergaya modern ini awalnya berasal dari gerakan dan gaya tradisional dari utara; dimana orang-orang utara hidup/tinggal dekat dengan ibukota, dimana kehidupan mereka lebih damai dan aman serta didukung oleh tanah yang subur, sehingga mereka tidak sekuat orang-orang selatan. Gaya Changquan adalah yang paling banyak dilihat dari bentuk wushu; di dalamnya sudah termasuk kecepatan, kelincahan, kegesitan, akurasi, dan

fleksibilitas. Selain itu, Changquan atau jurus utara ini menitikberatkan pada tendangan, memeliki serangan panjang dan cepat, teknik loncatan dan putaran yang indah. Changquan sulit untuk dilakukan/dipraktekkan dalam waktu singkat, karena membutuhkan fleksibilitas yang besar dan badan yang atletis. Kebanyakan dari para praktisinya sudah berlatih sejak usia muda.

Nanquan (南拳 atau tinju selatan) mengacu pada gaya wushu yang berasal dari China selatan, didalamnya termasuk Hongjiaquan (Hung Gar,洪家拳), Cailifoquan (Choy Li Fut,蔡李佛拳), dan Yongchunquan (Wing Chun,咏春拳). Gaya Nanquan terkenal karena pukulannya yang kuat dan keras, gerakan kuda-kuda yang stabil, memiliki posisi sikap badan yang rendah serta gerakan tangan yang rumit dan cepat untuk serangan-serangan jarak dekat. Serangannya efektif dan efisien serta mematikan, didukung oleh teriakan dan gertakan dalam menyerang. Bentuk wushu yang bergaya modern ini awalnya berasal dari gerakan dan gaya tradisional dari selatan; dimana orang-orang wilayah selatan China tinggal di daerah yang kurang subur dan dekat pelabuhan, sehingga mereka menajalani kehidupan yang keras.

Taijiquan (太极拳, Tai chi chuan) adalah gaya wushu dikenal lambat dan gerakannya terlihat santai. Taijiquan sering dianggap sebagai metode latihan untuk orang tua/lanjut usia, dan kadang-kadang dikenal sebagai “T’ai chi” di negara-negara Barat atau untuk orang lain sudah terbiasa dengan wushu. Bentuk wushu ini merupakan kompilasi modern yang didasarkan pada Yang (楊) style Taijiquan, juga termasuk gerakan Chen (陈), Wu (吴), Wu (武), dan Sun (孫) style. Taiji juga sering disebut sebagai ilmu bayangan. Gerakan-gerakan dari Taiji terkesan lambat, lembut, memutar secara kontinue dan tidak terputus. Permainan jurus Taiji ini sekilas terlihat

tidak begitu istimewa, tetapi jika diselami lebih dalam lagi akan terlihat kesempurnaan jurus ini. Jurus Taiji sangat susah untuk dimengerti karena memiliki makna dan pengertian yang sangat dalam, bahkan ada anggapan bahwa Taiji merupakan ilmu yang paling sempurna. Taiji banyak digunakan untuk latihan kesehatan dan olahraga.

2.1.4.2.2 Senjata Pendek

Menurut Dharmender Kumar,Sakti Ranjan Mishra (2015:19) Dao (刀 atau golok; disebut juga 刀術 – Daoshu) mengacu pada semua golok yang berbentuk melengkung seperti daun willow. Gaya wushu yang cocok dengan senjata ini adalah gaya Changquan. Golok dikenal memiliki karakter permainan yang galak, ganas, pemberani, cepat, bertenaga, tangkas serta gesit. Gerakannya didominasi oleh bacokan serta tusukan, gerakan manangkis dan menyerang terkombinasi dengan apik. Tangan yang tidak memegang golok berfungsi sebagai penyeimbang gerakan dan keindahan jurus.

Nandao (南刀 atau golok selatan) mengacu pada semua golok yang berbentuk melengkung pada umumnya. Gaya wushu yang cocok dengan senjata ini adalah gaya Nanquan. Senjata ini tampaknya didasarkan pada pedang kupu-kupu dari Yongchunquan, gaya yang berasal dari selatan yang terkenal.

Dalam standar Wushu, golok telah diperpanjang dan diubah sehingga hanya satu yang digunakan (sebagai lawan sepasang). Seperti juga pada toya selatan (Nan Gun) dan jurus-jurus selatan lainnya, golok selatan juga memiliki gerakan yang galak dan keras, disertai dengan suara teriakan dan gerakan patah-patah dan tegas, cepat, gesit dan bertenaga.

Jian (剑 atau pedang bermata dua) mengacu pada semua pedang bermata lurus (Straight Sword). Gaya wushu yang cocok dengan senjata ini adalah gaya Changquan. Pedang bergerak lembut tetapi tetap terlihat ‘gentlement’. Gerakannya mirip burung Hong, banyak gerakan memutar, menangkis dan menusuk. Gerakan-gerakannya lincah, lembut, gentel dan sangat cepat. Penekanan jurus pedang ini terletak pada pergelangan tangan. Sekilas jurus pedang ini mudah dimainkan tetapi dilihat dari segi tekniknya pedang adalah jurus yang sangat tinggi tekniknya dan sangat sulit untuk dimainkan.

Taijijian (太极剑 atau pedang Taiji) adalah gaya/jurus pedang yang dimainkan berdasarkan gaya/jurus Taijiquan. Sama halnya dengan Taijiquan, Taijijian juga memiliki karakter yang lembut, mengalir, kontinue, serta tidak terputus. Gerakan Taijijian tentunnya mengadopsi gerakan pedang dimana di dalamnya terdapat gerakan memotong, menebas dan menusuk.

2.1.4.2.3 Senjata Panjang

Dharmender Kumar, Sakti Ranjan Mishra (2015:19). Gun (棍 atau toya; disebut juga 棍術 – Gunshu) adalah senjata tongkat panjang yang terbuat dari kayu lilin putih. Gaya wushu yang cocok dengan senjata ini adalah gaya Changquan. Toya terkenal sebagai nenek moyang dari segala jenis senjata, karena banyak senjata yang dikembangkan dari toya. Toya merupakan senjata yang populer dan praktis. Karakter gerakan toya adalah gerakan cepat memukul, menotok, menyapu, menangkis, menekan, sontekan keatas, bertenaga. Gerakan toya sering berubah-ubah dengan cepat sehingga cukup membingungkan tetapi gerakannya tampak

hidup dan lincah. Gun Shu lebih dominan dimainkan dengan tangan kanan serta lebih banyak main di belakang badan

Nangun (南棍 atau toya selatan) sama seperti Gun/toya, tetapi menggunakan gaya/style Nanquan yang memiliki karakter lebih bertenaga dan keras. Ukuran toyanya biasanya lebih pendek sedikit dari Gun Shu, serta sedikit lebih besar. Karena toya ini merupakan jurus selatan maka gerakannya tampak patah-patah tetapi keras, bertenaga dan mematikan. Nan Gun lebih dominan dimainkan dengan tangan kanan serta lebih banyak main di depan badan. Dalam toya selatan juga terdapat teriakan yang mengiringi jurus sebagai penambah semangat.

Qiang (枪 atau tombak) adalah tombak lentur dengan ciri khas rumbai merah yang melekat pada ujung tombak yang terbuat dari besi yang tajam. Ujung tombaknya juga banyak variasi bentuknya. Gaya wushu yang cocok dengan senjata ini adalah gaya Changquan. Jurus Qiang/tombak ini bertumpu pada sisi mata/ujung tombak yang tajam, berbeda dengan Gun/Nangun (toya) yang bisa menggunakan kedua sisi. Tombak juga disebut sebagai ‘raja’ dari segala senjata karena bisa mewakili karakter senjata pendek maupun panjang, bisa bergerak seperti toya, gesit seperti pedang, ganas seperti golok.

2.1.4.2.4 Koreografi Grup atau Berpasangan

Dharmender Kumar, Sakti Ranjan Mishra (2015:20). Duilian (對练) atau nomor berpasangan/grup dan Jiti (集体), pertunjukan gerakan secara grup. Duilian (對练) atau dual event adalah bentuk pertunjukan koreografi yang berupa

tarung/sparring dengan senjata, tanpa senjata/tangan kosong, atau bahkan tangan kosong melawan senjata.

Duilian biasanya membutuhkan tindakan perancangan/koreografer sebelumnya, dimana sinkronisasi serta kecocokan gerakan sangat penting. Sedangkan **Jiti** (集体) atau grup event, adalah bentuk gerakan yang terkoordinasi dan halus yang dimainkan secara berkelompok/kolektif.

Biasanya dalam nomor ini memungkinkan kelompok musik instrumental untuk menemani koreografi selama pertunjukan. Karpet yang digunakan dalam pertandingan berkelompok ini juga lebih besar dari yang digunakan dalam pertandingan nomor individual.

2.1.4.3 Nomor Tradisional

Dharmender Kumar,Sakti Ranjan Mishra (2015:20). Selain kategori modern diatas, ada juga beberapa nomor lainnya yang dipertandingkan secara terbatas, yang dilakukan terpisah dari pertandingan rutin/wajib, yaitu kategori Tradisional. Nomor kategori ini biasanya hanya dilakukan di China saja. Beberapa nomor/gerakan tangan kosong yang populer dipertandingkan antara lain :

Baguazhang (八卦掌) – Eight-Trigrams Palm

Bajiquan (八極拳) – Eight Extremes Fist/Boxing

Chaquan (查拳) – Cha Fist/Boxing

Huaquan (華拳) – Hua Fist/Boxing

Wing Chun (Yongchunquan) – Eternal Spring

Sedangkan nomor/gerakan senjata nya antara lain :

Shuangdao (雙刀) – Double Broadsword

Shuangjian (雙劍) – Double Straight-Sword

Shuanggou (雙鈎) – Double Hook-sword

Sanjiegun (三節棍) – Three Section Staff

Dadao (大刀) – Great Sword

2.1.4.4 Manfaat Wushu

Xiaomei lin, (2013:43) wushu tidak hanya sebagai ilmu atau seni bela diri saja. Bela diri ini juga memberi segudang manfaat baik untuk kesehatan fisik dan mental bagi para atlet wushu. Berikut manfaat wushu yang harus Anda ketahui:

1. Membangun kekuatan otot, Banyak gerakan Wushu yang dapat membangun kekuatan otot, terutama otot kaki, otot bagian perut dan punggung. Salah satu gerakan wushu yang dapat membangun kekuatan otot lengan dan punggung adalah latihan dengan pedang. Seorang pelatih Wushu yang mempraktikkan gerakan seni Wushu secara teratur, tanpa program latihan tambahan lainnya, memiliki tubuh berotot yang mirip dengan penari.
2. Lebih fleksibel. Latihan Wushu membangun fleksibilitas dan hal ini merupakan keunggulan wushu dibanding seni bela diri lainnya. Pada latihan wushu, bagian tubuh seperti betis, pinggul, dada, punggung, lengan dan bahu, bahkan pergelangan tangan dan pergelangan kaki akan mendapatkan peregangan yang baik.
3. Melatih Keseimbangan. Aspek yang sangat penting dari Wushu adalah keseimbangan. Melatih keseimbangan dapat dilakukan dengan latihan berdiri

dengan satu kaki maupun belajar bagaimana menemukan pusat tubuh. Sehingga saat melakukan gerakan berputar yang cepat, pemain wushu tidak akan kehilangan keseimbangan.

4. Melatih koordinasi mata-tangan. Koordinasi mata-tangan yang baik merupakan salah satu hal yang penting bukan hanya pada anak-anak namun juga pada orang dewasa. Misalnya melempar suatu target tertentu, mata berfungsi mempersepsikan obyek yang dijadikan sasaran lempar berdasarkan besarnya, jaraknya, dan tingginya. Sedangkan tangan berdasarkan informasi tersebut akan melakukan lemparan dengan memperkirakan kekuatan yang digunakan agar hasil lemparan tepat pada sasaran. Manfaat wushu adalah melatih koordinasi mata-tangan semakin lebih baik.
5. Meningkatkan daya tahan tubuh. Latihan wushu akan meningkatkan daya tahan tubuh menjadi lebih baik. Gerakan tubuh dan pikiran yang terus dilatih akan membuat tubuh senantiasa prima.
6. Meningkatkan gerak refleks tubuh.Refleks berkembang sebagai hasil alami dari kekuatan dan koordinasi, namun pada latihan wushu, sifat-sifat ini berkembang, Anda akan berupaya meningkatkan waktu reaksi refleks Anda sehingga tidak hanya kuat, tapi bisa bergerak cepat jika kebutuhan itu muncul.

2.1.4.5 Wushu di Indonesia

Sugiarto, Herry Siswantoro, Lauw Thjing Houw (1999:6).Di Indonesia, Wushu kini mendapat perhatian yang istimewa dari masyarakat. Wushu yang dulu hanya dimainkan oleh orang-orang tua, dan itu pun hanya golongan tertentu, kini telah

memasyarakat. Tidak ada data resmi yang mencatat sejak kapan Wushu mulai masuk ke Indonesia.

Tetapi sejak puluhan tahun silam telah di mainkan oleh banyak orang dari berbagai kota besar maupun kecil di Indonesia seperti Medan, Jakarta, Surabaya, Semarang dan masih banyak lagi daerah lain. Wushu yang berstandar Internasional baru dikenal dan dipopulerkan di Indonesia pada tahun 1992 yang di prakarsai oleh tokoh olahraga IGK Manila, yang kemudian menjadi Ketua Umum nya yang pertama serta berhasil membawa Nama Wushu Indonesia ke forum Internasional. Pada waktu itu, Wushu di Indonesia diresmikan atau mulai menjadi sebuah organisasi olahraga yang resmi terdaftar di KONI pada tanggal 10 November 1992 dengan nama Pengurus Besar Wushu Indonesia (PBWI). Dan untuk pertama kalinya Tim Wushu Indonesia berpartisipasi pada ajang SEA GAMES Singapura tahun 1993. Sejak saat itu, pemkembangan olahraga Wushu di Indonesia tergolong pesat, dan diminati oleh berbagai kalangan, termasuk dari kalangan pribumi. Beberapa atlet Wushu Indonesia yang sudah mengharumkan nama bangsa di level Asia, antara lain Gogi Nebulana, Susyana Tjan. Olahraga Wushu di Indonesia sendiri dipertandingkan pada iven lokal seperti Pekan Olahraga Nasional dan Daerah, sedangkan pada even-even dunia seperti di Sea Games, East Asian Games, Asian Games, World Wushu Championships, World Junior Wushu Championships, World Combat Games, dan sebagainya.

2.2. Kerangka Berpikir

2.2.1 Hubungan Rasa Percaya Diri dengan Prestasi Atlet Wushu

Heny setyawati (2014:51) Percaya diri adalah bagian dari alam bawah sadar dan tidak terpengaruh oleh argumentasi yang rasional. Ia hanya terpengaruh oleh hal-hal yang bersifat emosional dan perasaan. Maka untuk membangun percaya diri diperlukan alat yang sama, yaitu emosi, perasaan, dan imajinasi. Emosi, perasaan dan imajinasi yang positif akan meningkatkan rasa percaya diri. Sebaliknya emosi, perasaan dan imajinasi yang negatif akan menurunkan rasa percaya diri.

Menurut Adiska Rani Ditya Candra,Rumini (2016:51) Prestasi adalah suatu hasil yang diperoleh dari usaha yang telah dilakukan Dalam mencapai prestasi yang maksimal diperlukan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung oleh SDM baik atlet dan pelatih, manajemen dan juga sarana dan prasarana yang memadai..

2.2.2 Hubungan Motivasi dengan Prestasi Atlet Wushu

Adisasmito (2007:38) Jika atlet kurang memiliki kemauan untuk berprestasi, maka tidak akan menunjukan prestasi olahraga yang tinggi atau bahkan tidak dapat mencapai tujuan atau prestasi yang diharapkan. Motivasi berprestasi menjadi determinasi utama untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga. dari teori tersebut dapat disimpulkan bahwasanya seorang atlet akan memperoleh prestasi yang optimal apabila dalam proses berlatih didukung oleh motivasi yang kuat. Khusus dalam olahraga prestasi, seorang altet harus berlatih sesuai dengan program latihan sehingga mencapai puncak penampilan (peak performance) pada saat berlangsungnya pertandingan atau kompetisi. Dengan peak performance yang

tinggi diharapkan seorang atlet mampu meraih peringkat tertinggi atau meraih gelar juara. Hal ini tidak lepas dari motivasi yang tinggi dari diri seorang atlet untuk mencapai tujuan tertentu dalam berprestasi. Urutan atau gelar juara ditandai dengan medali, seperti medali emas, perak dan perunggu.

2.2.3 Hubungan Rasa Percaya Diri dan Motivasi Terhadap Prestasi Atlet Wushu

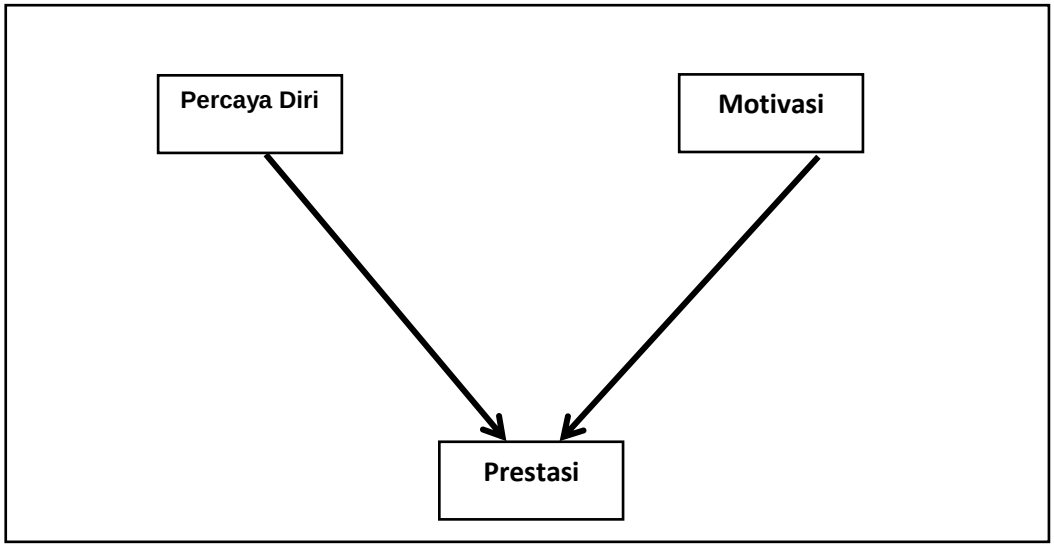
Helmy Firmansyah (2011:3) Untuk dapat berprestasi harus ada kepercayaan pada diri atlet bahwa ia sanggup dan mampu mencapai prestasi yang diinginkan. Kepercayaan pada diri sendiri merupakan hal yang sangat penting dalam pembinaan mental atlet.

Uno, Hamzah (2007:23) Motivasi dipandang sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilakumanusia, termasuk perilaku belajar. Dalam motivasi terkandung adanya keinginan yang mengaktifkan, menggerakkan, menyalurkan dan mengarahkan sikap serta perilaku pada individu belajar

Menurut Setyobroto (2002:57), jika tidak memahami makna dari olah raga yang dilakukannya, maka seorang atlet akan mengalami ketidakseimbangan tubuh dan jiwa. Prestasi yang dicapainya akan menjadi tidak menentu, walaupun suatu saat akan mencapai hasil yang baik. Atlet akan mudah mengalami kemerosotan prestasi dan lebih parah lagi apabila kondisi fisik dan mentalnya mengalami kemrosotan yang lebih tajam. Kesulitan pembinaan prestasi dari faktor atlet biasanya terjadi pada segi fisik antara lain keterampilan, kesehatan (kebugaran jasmani), sedangkan dari segi mental antara lain kedispilinan, motivasi, kreativitas serta kepercayaan diri atlet.

Berdasarkan beberapa kajian diatas dapat disimpulkan bahwasannya ada hubungan yang signifikan antara rasa percaya diri dan motivasi terhadap prestasi

atlet.motivasi disini berfungsi sebagai acuan atau pedoman untuk atlet agar mencapai tujuan tertentu.sedangkan rasa percaya diri disini mempunyai tugas untuk memantapkan ketika atlet tersebut akan bertindak atau melakukan sesuatu hal yang menunjang keberhasilan motivasinya tersebut. Rasa kepercayaan diri dan motivasi disini mempunyai peranan dalam menggerakan kemampuan mental seorang atlet dalam memaksimalkan peforma atlet ketika dilapangan. Hal ini dapat dilihat ketika seorang atlet mempunyai rasa percaya diri yang tinggi serta motivasi untuk mencapai hasil yang maksimal maka performa atlet pun akan maksimal dan hasil prestasi yang diperolehnya pun akan maksimal pula.dan sebaliknya apabila rasa percaya diri serta motivasi seorang atlet itu lemah atau hilang maka itu akan mempengaruhi performa atlet itu sendiri ketika berhadapan dengan lawannya,bahkan bisa membuat mentalnya pun akan menurun, dan ini akan membuat hasil prestasi dari atlet tersebut akan mengalami penurunan.



Gambar 2.1 Bagan Hipotesis Penelitian

2.3 Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap suatu penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Hipotesis hanya dibuat jika yang dipermasalahkan menunjukan hubungan antara 2 variabel atau lebih (Suharsimi Arikunto, 2013:109). Berdasarkan uraian landasan teori diatas maka terdapat hipotesis dalam penelitian ini, yang dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara motivasi dengan prestasi atlet wushu kabupaten Rembang
2. Terdapat hubungan antara rasa percayadiri dengan prestasi atlet wushu kabupaten Rembang
3. Terdapat Hubungan rasa percaya diri dan motivasi terhadap prestasi atlet wushu kabupaten Rembang.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat diambil simpulan sebagai berikut :

1) Rasa percaya diri berhubungan dengan prestasi atlet wushu kabupaten Rembang.dengan nilai R = 0.626 dan Hasil analisis varians variabel rasa percaya diri (X1) dengan prestasi (Y) pada tabel diatas memperoleh nilai F_{hitung} = 18.044 dengan signifikansi 0.000 < 0.05.
2) Motivasi berhubungan dengan prestasi atlet wushu kabupaten Rembang. dengan R = 0.652 dan Hasil analisis varians variabeli motivasi (X2) dengan prestasi (Y) pada tabel diatas memperoleh nilai F_{hitung} = 20.668 dengan signifikansi 0.000 < 0.05.
3) Ada hubungan rasa percaya diri dan motivasi dengan prestasi atlet wushu kabupaten Rembang. besarnya sumbangan relatif rasa percaya diri dan motivasi terhadap prestasi atlet secara berturut-turut adalah 39,2%, 42,5% sedangkan sumbangan efektifnya secara berturut-turut adalah 48%, 52%.

5.2 Saran

Adapun saran saran yang diajukan dari penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut..

1. Sebaiknya pengurus atlet wushu terus memotivasi atletnya dalam bertanding agar tidak berkecil hati menatap lawan sehingga kepercayaan dirinya meningkat saat bertanding.

2. Sebaiknya pelatih sering-sering melakukan *try out* kepada Atletnya. Seperti mengikuti kejuaraan-kejuaraan dari mulai Invitasi, kejurprov, maupun kejurnas Agar jam terbang mereka semakin bertambah dan tentunya akan membuat atlet tersebut menjadi termotivasi lagi untuk meraih juara.
3. Sebaiknya seorang pelatih bisa memberikan rasa kemenangan atau pernah merasakan menjadikan juara kepada atlet yang belum pernah merasakan kemenangan. Hal ini bisa meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri atlet itu semakin tinggi dalam meraih prestasinya.

DAFTAR PUSTAKA

Adisasmito, L. S. (2007*). Mental Juara: Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.

Adiska Rani Ditya Candra, Rumini. 2016. Pembinaan Prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Health and Sport* no1

Agung Nursamiaji, Kusnarto Kurniawan (2015). Hubungan Motivasi Belajar dengan Prestasi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling 2013 UNNES. *Indonesian journal of Guidance and Counseling*, vol 4, no 3.

Ardi Al-Maqsary. Ciri-ciri Kepercayaan Diri. https://www.e-jurnal.com/2014/03/ciri-ciri-kepercayaan-diri.html?m=1. Diakses pada tanggal 2 januari 2018 pukul 14:00 WIB.

Arief Kukuh Budiwibowo & Khomsun Nurhalim(2016) Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Warga Belajar Kejar Paket C. *Journal of Nonformal Education*, Vol. 2, No 2

Ariyanto, Choirul Anam (2007). Peran Dukungan Sosial dan Self Efficacy Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Atlet Pencak Silat Pelajar Tingkat SMA / K di Kota Yogyakarta. Humanitas, Vol. 4 No. 2

A.M, Sardiman. 2003. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.

Bafirman HB (2013). Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* Vol. 3. Edisi 1.

Bhasker Malu, Dr. K. Jayasankara Reddy (2016). BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS SATISFACTION, ACADEMIC PERFORMANCE: MEDIATING ROLE

OF MOTIVATION. *International Education & Research Journal [IERJ],* E-ISSN No : 2454-9916 Volume : 2 Issue : 4

Binti Maunah, Amatul Zahroh (Ed), 2014, *Psikologi Pendidikan*, Tulungagung; IAIN Tulungagung

Cox, R.H.,(2007). *Sport psychology, consept & applications.* Boston: McGraw Hill.

Dr. Dharmender Kumar,Dr. Sakti Ranjan Mishra (2015). Introduction to Chinese Martial Arts "WUSHU". *International Education & Research Journal [IERJ].* E-ISSN No : 2454-9916 | Volume : 1 | Issue : 4

Dwi Sri Kuspriyani (2014).Survey Motivasi Prestasi Atlet Klub Bulutangkis Pendowo Semarang Tahun. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* vol 1 no (2)

Effendi Hastria, 2016. Peran Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga., Nusantara *(Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*. Vol 1

Estu Rahayu, Olievia Prabandini Mulyana. 2015. Hubungan antara Goal-setting dan Motivasi Berprestasi dengan Prestasi Atlet Renang. Character, Vol 3, No 2

Evelin Intan Clarasati, Jatmika Devi, 2017. Pengaruh Kecemasan Berolahraga terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Remaja di Klub J Jakarta. Humanitas. Volume 1 nomor 2

Fitri Yulianto, H. Fuad Nashori (2006). Kepercayaan Diri Dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* Vol. 3 No. 1

Ghufron, M.N & Risnawati S. R. (2011). Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta : AR-Ruzz Media.

Hakim, T.(2002). Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swara

Hangga Kusuma, Agus Kristiyanto, Kiyatno, (2016). Hubungan Motivasi, Tinggi Badan dan Power Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Bola Basket. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia.* Volume 6. No 2.

Hartanti, Yuwanto L, Pambudi I, Zaenal T, dan Lasmono H. (2004). Aspek Psikologis dan Pencapaian Prestasi Atlet Nasional Indonesia. *Anima Indonesian Psychological Journal* Vol 20, No: 1, 40-54.

Haryanto. Pengertian Kepercayaan Diri. http://belajarpsikologi.com/pengertian-kepercayaan-diri/. diakses tanggal 15 januari 2018 Pukul 15:21 WIB.

Helmy Firmansyah (2011). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Keterampilan senam dan Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi,* Vol 7, No. 1

Heny Setyawati. 2014. Strategi Intervensi Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Imagery Training Pada Atlet Wushu Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Health and Sport* 1 no 1

Heru Sriyono. 2017. Efektivitas Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Research and Development Journal of Education* Vol 4 No. 1 Oktober 2017.

Kamal Firdaus. 2012. *Psikologi Olahraga Teori & Aplikasi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Padang Press.

McClelland, D.C. (1986). *The Achievement Motives*. New York: Appleton Century Craffts.

Muskanan Karel. 2015. Analisis Motivasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Kebijakan & Administrasi Publik,* Vol 19 No 2

Nana Syaodih, 2013, *metode penelitian pendidikan,* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Noni Rozaini, Sandra Dwi Anti (2017). Pengaruh Motivasi Belajar Dan Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Belajar. *JURNAL NIAGAWAN*, Vol 6 No 2

Rini,Jacinta. 2000. *Menumpuk Rasa Percaya Diri*. Jakarta: Alex Media.

Satiadarma, M. P. (2000). Dasar-dasar Psikologi Olahraga. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.

Setyobroto, S. (2002). *Psikologi Olahraga* . Jakarta : Universitas Negeri Jakarta.

Singgih Gunarsa, 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*., Jakarta: BPK Gunung Mulia.

Suharsimi Arikunto, 2013, Prosedur Penelitian, Jakarta: RINEKA CIPTA

Sugiarto, Hery Siswanto, Lauw Thjing Houw dan J. Dwi Helly Purnomo (1999). Wushu Variasi dan Perkembangannya. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Suiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan, Bandung:ALFABETA.

Suranto. 2015. Pengaruh Motivasi, Suasana Lingkungan dan Sarana Prasarana Belajar terhadap Prestasi Belajar Siswa (Studi Khasus pada SMA Khsus Putri SMA Islam Diponegoro Surakarta). *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*. Vol 25, No 2

Sutrisno Hadi. 2017. *Statistik*, Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR.

Syarifah Farradinna (2012). Motivasi Berprestasi Atlet Muda Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Nasional Tahun 2012 Ditinjau dari Keercayaan. PSIKOLOGIKA Vol 17 No 2.

Tri Aji (2013). Pola Pembinaan Prestasi Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sepak Takraw Putra Jawa Tengah Tahun 2013. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* Volume 3. Edisi 1

Uno, Hamzah B. (2007). Teori Motivasi & Pengukurannya: Analisa di bidang Pendidikan. Jakarta: Jakarta Bumi Aksara.

Xiaomei lin, 2013, *An Analysis of Wushu's Theoretical Concept and its Reflection in Wushu's Practice, IOSR Journal of Sports and Physical Education, Volume 1, Issue 1*

Yulingga Nanda Hanief dan Wasis Himawanto, 2017, *Statistik Pendidikan*, Yogyakarta: CV. BUDI UTAMA