BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kebutuhan jasmani yang harus dipenuhi dan merupakan salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia sejak dulu. Sejarah perkembangan olahraga pertama kali ditemukan pada zaman prasejarah sekitar 30.000 tahun yang lalu. Hal ini dibuktikan dengan adanya lukisan/gambar yang menampilkan beberapa aktivitas seperti renang dan memanah. Sedikit bukti yang didapat dari zaman prasejarah ini, namun cukup beralasan untuk menyimpulkan bahwa pada zaman prasejarah juga terdapat aktivitas yang berkenaan dengan olahraga. Perkembangan olahraga terus berkembang di Negara-negara besar lainnya, seperti Cina Kuno, Mesir Kuno, Yunani Kuno, dan Eropa. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan teknologi dan kebutuhan manusia, maka kegiatan olahraga tidak hanya dilakukan untuk mengekspresikan diri dan pemeliharaan diri melainkan untuk kegiatan olahraga yang menghibur dan dipertandingkan (Perlaita, 2010).

Olahraga atau *sport* berasal dari bahasa Latin yaitu *disportare* dan dalam bahasa Itali *derporte* yang memiliki arti pemeliharaan atau penghiburan untuk menjadi gembira. Dalam bahasa Jawa istilah olahraga dikenal sebagai *olahrogo*. *Olah* yang berarti mengolah diri dengan berlatih dan *rogo* yang berarti tubuh (Mandagi, 2010). Dengan demikian, olahraga adalah suatu bentuk kegiatan manusia yang melatih dan memelihara jasmani dengan mengkoordinasikan gerakan-gerakan tubuh sehingga dapat

meningkatkan kualitas hidup manusia. Kegiatan olahraga pada awalnya dilakukan untuk menggembirakan diri dengan memelihara jasmaniah. Namun pada saat ini, olahraga berkembang menjadi sebuah perpaduan dari ketangkasan jasmani, nilai-nilai keindahan, seni dan kebugaran jasmani (Firdaus, 2015b, h.13).

Seiring berjalannya waktu, olahraga menjadi sangat penting bagi kehidupan karena tidak terlepas dari kebutuhan manusia. Olahraga merupakan aktivitas atau kegiatan pengelolaan tubuh yang berguna dan memberikan manfaat baik pada kesehatan tubuh manusia.Dengan berolahraga, tubuh akan terlatih untuk bergerak dan menjadikan sirkulasi aliran darah dan oksigen dalam tubuh lancar sehingga badan menjadi sehat. Selain menjaga kesehatan tubuh, olahraga dapat memberikan banyak mafaat seperti meningkatkan kemampuan otak, mengurangi stress dan menunda proses penuaan (Nuraeni, 2014).

Salah satu cabang olahraga yangakhir-akhir ini sedang berkembang di Indonesia yaitu cabang olahraga menembak. Perkembangan olahraga menembak dapat dilihat dari banyaknya atlet baru dalam cabang olahraga menembak dan dari banyaknya peserta yang mengikuti pertandingan yang diadakan oleh klub-klub menembak, pengurus daerah dan juga pengurus besar Persatuan Olahraga Berburu dan Menembak Seluruh Indonesia (PB Perbakin). Olahraga menembak merupakan salah satu cabang olahraga yang diharapkan mampu membina generasi muda Indonesia menjadi pribadi yang tangguh, penuh semangat, kerja keras dan pantang menyerah menghadapi tantangan di masa-masa yang akan datang. Dengan demikian

cabang olahraga menembak akan melahirkan banyak atlet yang berkualitas dan dapat membawa nama Indonesia ke kancah Nasional dan Internasional.

Olahraga menembak dapat dikatakan sebagai olahraga yang menarik karena dalam pelaksanaannya olahraga ini dibutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi. Selain konsentrasi yang tinggi, dalam olahraga menembak juga dibutuhkan keterampilan dalam melakukan teknik menembak yang benar untuk mendapatkan hasil tembakan yang tepat sasaran. Dalam olahraga menembak tidak hanya fisik saja yang harus dipersiapkan, melainkan persiapan psikis atlet itu sendiri. Maka dari itu atlet perlu mempersiapkan dirinya sendiri dari dalam maupun dari luar, agar hasilnya tidak mengecewakan.

Ruang lingkup olahraga dalam Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional Bab VI Pasal 17 dibagi menjadi tiga yaitu; olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Olahraga menembak hanya termasuk pada lingkup olahraga rekreasi dan prestasi. Pada olahraga menembak, nomor berburu dan nomor *metal silhouette* termasuk dalam kategori menembak rekreasi karena pelaksanaan kegiatan menembak tersebut tidak termasuk dalam nomor kejuaraan nasional maupun internasional, sedangkan dalam kategori olahraga prestasi dalam cabang olahraga menembak terdapat nomor target dan tembak reaksi. Kedua nomor menembak tersebut merupakan nomor yang dipertandingkan dalam kejuaraan nasional maupun internasional dan sudah diakui oleh *Internasional Shooting Sport Federation* (ISSF) sebagai persatuan menembak dunia.

Dalam Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional Bab VI Pasal 20, yang dimaksud dengan olahraga prestasi merupakan segala upaya olahragawan yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi dalam mencapai sebuah prestasi untuk meningkatkan harkat dan martabat bangsa dan dalam pelaksanaannya melalui proses pembinaan, pengembangan yang terencana dan berkelanjutan, serta pemberian ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, sedangkan prestasi olahraga menurut Sukadiyanto (Yulianto & Nashori, 2006, h.56) merupakan aktualisasi diri dari hasil proses latihan yang ditampilkan atlet sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Agar mendapatkan sebuah prestasi, tentu seorang atlet melewati sebuah proses dimana latihan adalah sebuah rutinitas dan mengorbankan baik tenaga, waktu dan biaya. Dari uraian diatas dapat disimpulkan, bahwa prestasi merupakan hasil upaya maksimal seorang atlet atau olahragawan maupun tim dalam kegiatan olahraga.

Menanggapi uraian di atas, Alderman (Herman, 2011, h.2) beranggapan bahwaprestasi olahraga sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: Faktor pembawaan fisik meliputi; panjang lengan, lebar bahu, kemampuan gerak, tinggi, berat badan dan sebagainya. Faktor kesegaran jasmani yang meliputi; daya tahan, kecepatan, power, kelenturan, kelincahan, kekuatan dan sebagainya. Terakhir yaitu faktor psikologis dan tingkah laku meliputi; inteligensi, motif-motif berprestasi, agresivitas, emosi, hasrat ingin selalu menang, aktualisasi diri, motivasi, rasa tanggung jawab, rasa percaya diri dan sebagainya.

Selain faktor dari dalam yaitu rasa percaya diri, pencapaian prestasi seorang atlet juga dipengaruhi oleh beberapa faktor dari luar seperti

dukungan sosial. Dukungan sosial menurut Thompson (Putri, 2014, h.3), sangat bermanfaat bagi atlet dalam mencapai sebuah prestasi, dimana individ membutuhkan bantuan dan dukungan yang diberikan oleh individu lain untuk mempermudah segala sesuatu yang dilakukan oleh individu tersebut.

Sesuai dengan kodratnya, manusia di dunia ini harus mempunyai aktivitas dan memiliki upaya untuk menunjukkan kemampuan atas dirinya. Hal tersebut juga terjadi pada setiap atlet khususnya pada atlet menembak. Setiap atlet pasti memiliki keinginan untuk berprestasi baik itu berupa prestasi individual maupun prestasi tim/kelompok. Dengan pencapaian sebuah prestasi, setiap atlet dapat menilai dirinya sejauh mana atlet tersebut mampu untuk mencapai tujuan hidupnya, mengembangkan potensinya serta mewujudkan kemampuannya demi keunggulan bangsa dan negaranya. Prestasi yang tinggi dalam bidang olahraga tentu memiliki arti penting bagi bangsa Indonesia, karena selain menaikkan harkat dan martabat bangsa, prestasi olahraga juga dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional (Setiawan, 2012, h.71).

Dampak apabila atlet tidak dapat mencapai sebuah prestasi diantaranya kecewa terhadap kinerjanya dan biasanya sulit untuk menerima kegagalannya. Atlet merasa kurang dalam mempersiapkan latihannya, menyalahkan diri sendiri dan selain itu apabila seorang atlet frustasi terhadap kegagalannya, atlet tidak memiliki kemauan untuk berusaha lagi. Keadaan ini tentu berbeda dengan atlet yang dapat mencapai sebuah prestasi dan memiliki banyak prestasi. Atlet yang berprestasi akan menemukan jati dirinya, mendapatkan pengakuan dan pujian dari oranglain,

merasa hidupnya berarti, memiliki kebanggaan dan tentu menambah jam terbang pengalamannya. Prestasi atlet dianggap rendah apabila atlet tersebut lebih suka pada tingkatan tugas yang rendah. Apabila atlet memiliki kebutuhan akan prestasi yang rendah, maka atlet tersebut akan cepat frustasi apabila ditempatkan pada pekerjaan yang sulit, menantang dan penuh dengan resiko.

Pada cabang olahraga menembak, prestasi seorang atlet dapat diukur berdasarkan segi kualitas atau kuantitas. Prestasi berdasarkan kualitas yaitu kematangan atlet selama menjalani profesinya sebagai atlet, sedangkan pencapaian prestasi berdasarkan kuantitas yaitu prestasi berdasarkan pencapaian atlet dalam menduduki sebuah peringkat disebuah kejuaraan. Prestasi berdasarkan kuantitas dapat dilihat dari pencapaian peringkat atlet atau jumlah medali yang didapatkan atlet dalam sebuah kejuaraan. Pada olahraga menembak, seorang atlet dapat dikatakan berprestasi apabila mampu mendapatkan medali atau posisi dalam peringkat satu, dua dan tiga setelah menyelesaikan babak kualifikasi dan babak final pada kejuaraan yang diikuti.

Untuk diketahui, nomor-nomor yang dipertandingkan dalam kejuaraan nasional menembak adalah sebagai berikut:

Tabel I

Pembagian Nomor Menembak Putra dan Putri

PUTRA	PUTRI
10m Air Pistol	10m Air Pistol
10m Air Rifle Match	10m Air Rifle Match
25m Rapid Fire Pistol	25m Ladies Sport Pistol
25m Standart Pistol	50m Rifle Prone
25m Center Fire Pistol	50m Rifle 3 Potition
50m Free Pistol	
50m Rifle Prone	
50m Rifle 3 Potition	

Sumber: www.perbakin.or.id

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi awal yang dilakukan oleh penulis dengan beberapa atlet menembak di Indonesia, permasalahan yang ditemukan penulis di lapangan yaitu atlet tidak cukup mampu memberikan prestasi yang terbaik bagi klub maupun daerahnya dan berdasarkan pengamatan penulis, sejauh ini prestasi yang dihasilkan oleh atlet menembak Indonesia masih rendah. Seagames 2013 di Myanmar dan Seagames 2015 di Singapuramerupakan buruknya pencapaian prestasi atlet menembak Indonesia di kancah internasional. Pada Seagames Myanmar, Indonesia hanya mampu menduduki peringkat 4 yang hanya mampu mengumpulkan 65 medali emas, 84 medali perak dan 110 medali perunggu. Pada cabang olahraga menembak, atlet Indonesiasama sekali tidak menyumbang medali pada ajang olahraga tingkat asia tenggara tersebut

(Hutabarat, 2015). Kemudian pada Seagames 2015 di Singapura, atlet menembak Indonesia juga tidak mampu menyumbang medali dari berbagai nomor yang dipertandingkan (Firdaus, 2015a). Hingga saat ini kontingen menembak Indonesia belum mampu untuk mendominasi perolehan medali di kancah nasional maupun internasional dan hal ini dikarenakan kurangnya pembinaan yang tersistem dengan baik dan pengembangan potensial atlet di Indonesia. Hal ini tentu membuat banyak pihak merasa prihatin dengan prestasi olahraga menembak di Indonesia.

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi atlet dalam pencapaian sebuah prestasi adalah dukungan sosial(Thompson dalam Putri, 2014, h.3). Setiap atlet memiliki kebutuhan untuk berprestasi dan dalam proses pencapaiannya dipengaruhi oleh faktor luar yaitu dukungan dari orang-orang terdekat seperti keluarga dan teman. Rook (Kumalasari & Ahyani, 2012, h.25) mendifinisikan dukungan sosial (*social support*) sebagai salah satu fungsi pertalian sosial yang menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal yang dapat melindungi individu dari konsekuensi stress. Dalam pencapaian prestasi seorang atlet tentu membutuhkan peran dan dukungan dari berbagai pihak. Dukungan sosial dapat membuat setiap individu merasa tenang, percaya diri dan merasa diperhatikan. Keberadaan dukungan sosial dari orang-orang terdekat dapat membuat individu merasa mampu untuk menyelesaikan tantangan yang dihadapinya. Dukungan sosial dapat diperoleh dari orang-orang terdekat seperti sanak keluarga, sahabat dan teman sesama organisasi Myers (Putri, 2014, h.3). Dalam hal ini pelatih juga memiliki peran yang besar terhadap pencapaian prestasi atletnya. Pelatih yang berkompeten tentu dapat

menghasilkan atlet yang berkualitas dalam penampilannya bertanding. Pelatih dapat membantu atlet dalam menguraikan masalah ketika sedang dalam bertanding dan mengarahkan atlet pada strategi yang benar. Tentu hal ini dapat menjadikan atlet merasa semakin mampu untuk menyelesaikan tantangan yang dihadapinya dan menampilkan kemampuan terbaiknya sampai atlet dapat meraih sebuah prestasi.

Selain dukungan sosial, prestasi olahraga seorang atlet juga dapat dipengaruhi oleh faktor dari dalam yaitu kepercayaan diri. Kepercayaan diri dan motivasi tidaklah sama, namun keduanya sangat berkaitan. Ketika seorang atlet memiliki motivasi yang tinggi maka atlet tersebut percaya dengan kamampuan yang dimilikinya dan apabila seorang atlet memiliki rasa percaya diri, atlet tersebut terdorong untuk mencoba hal-hal yang baru, namun bukan berarti atlet tersebut percaya dapat berhasil pada tugasnya. Atlet yang memiliki rasa percaya diri merasa mampu untuk menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan Vealey (Amasiatu, 2013, h.70). Harapan-harapan tersebut dapat memengaruhi penampilan seorang atlet dalam suatu pertandingan dan hal ini tentu dipengaruhi oleh keyakinan diri seorang atlet untuk menyelesaikan tugasnya dengan baik Bandura (Skinner, 2013, h.4). Kepercayaan diri merupakan sikap dimana individu merasa yakin atas kemampuannya sehingga dalam perjalananya individu tersebut tidak ragu dan cemas atas tindakan-tindakannya. Individu tersebut merasa bebas melakukan apa yang disukai dan memiliki tanggung jawab atas perbuatannya. Selain itu, setiap individu yang memiliki rasa percaya diri memiliki sikap yang sopan dan hangat dalam berinteraksi dengan oranglain dan memiliki dorongan yang kuat untuk berprestasi.

Pada penelitan sebelumnya yang berjudul “Kepercayaan Diri (X1) dan Prestasi (Y) Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta” (Yulianto & Nashori, 2006), peneliti menemukan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet tae kwon do DIY. Kemudian pada penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial (X1) Orang Tua dan Motivasi (X2) terhadap Prestasi (Y) Olahraga Renang Atlet di Club Renang Tirta Kencana Bandung” (Hidayatullah, Subarjah, Sunarya, 2013), peneliti menemukan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan prestasi olahraga renang.

Dari uraian penelitian di atas, penelitian tersebut memiliki beberapa kesamaan dengan penelitian yang hendak dilakukan oleh penulis, yaitu mengenai Variabel Bebas (X1) dukungan sosial, Variabel Bebas (X2) kepercayaan diri dan Variabel Tergantung (Y) adalah prestasi. Persamaan lainnya dengan penelitan sebelumnya yaitu sama-sama dalam menggunakan penelitian kuantitatif, sedangkan perbedaan dalam penelitian ini, penulis menggunakan subjek penelitian yaitu atlet menembak Indonesia.

Berdasarkan uraian diatas, maka “apakah ada hubungan antara dukungan sosial dan kepercayaan diri pada prestasi olahraga atlet menembak?” Maka dari itu penelitian ini berjudul “Prestasi Olahraga Ditinjau Dari Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri Pada Atlet Menembak”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui secara empirik hubungan antara dukungan sosial dan kepercayaan diri pada prestasi atlet menembak.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberi sumbangan pemikiran pada psikologi olahraga dan memperluas wawasan mengenai prestasi atlet ditinjau dari dukungan sosial dan kepercayaan diri.

2. Manfaat Praktis

Bagi pengurus Perbakin, penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan informasi mengenai dukungan sosial dan kepercayaan diri pada pencapaian prestasi olahraga atlet menembakdan secara umum kepada pelatih dapat memberikan masukan terkait dengan usaha-usaha peningkatan prestasi atlet menembak Indonesia.