

**MOTIVASI ATLET TERHADAP OLAHRAGA RENANG PADA CLUB  
RENANG JAKA UTAMA BANDAR LAMPUNG**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**Maria Sri Devi Br Ginting**



**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2018**

## **ABSTRAK**

### **MOTIVASI SISWA TERHADAP OLAHRAGA RENANG PADA CLUB RENANG JAKA UTAMA BANDAR LAMPUNG**

**Oleh**

**Maria Sri Devi Br Ginting**

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya prestasi anak dalam club Jaka Utama. Hal tersebut terbukti dengan prestasi juara yang diraih pada setiap kejuaraan. Banyak faktor yang muncul yang menjadikan kurangnya prestasi yang dapat diraih seperti program latihan yang kurang maksimal, ketiadaan sarana prasarana yang kurang memadai sehingga mengakibatkan kurangnya maksimal dalam program latihan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan angket atau kuesioner. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti olahraga renang pada club renang Jaka Utama Bandar Lampung sebanyak 20 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner atau angket. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentase. Hasil Analisis deskriptif menunjukkan bahwa motivasi siswa dalam mengikuti olahraga renang di club Jaka Utama dengan kategori sangat tinggi 12 siswa tergolong dalam motivasi intrinsik atau 60% siswa dari 20 siswa yang mengikuti penelitian 7 siswa

putra dan 13 siswa putri dengan menggunakan angket penelitian yang sudah validasi. motivasi siswa yang tergolong motivasi ekstrinsik menunjukkan bahwa dari interval 62.51 - 81.25 dengan kategori tinggi terdapat 4 siswa (20%) dari 20 siswa yang mengisi angket penelitian validasi, kemudian interval 43.76 - 62.50 dengan kategori rendah hanya 8 siswa (40%), dan interval 25.00 - 43.75 dengan kategori sangat rendah terdapat 8 siswa (40%).

Kata kunci: *Renang*

**MOTIVASI ATLET TERHADAP OLAHRAGA RENANG PADA CLUB  
RENANG JAKA UTAMA BANDAR LAMPUNG**

Oleh

**MARIA SRI DEVI BR GINTING**

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan  
Jurusan Ilmu Pendidikan



**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2018**

Judul Skripsi : **MOTIVASI ATLET TERHADAP OLAHRAGA  
RENANG PADA CLUB RENANG JAKA  
UTAMA BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **Maria Sri Devi Ginting**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1313051078**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**MENYETUJUI**

**1. Komisi Pembimbing**

Pembimbing I



**Drs. Akor Sitepu, M.Pd.**  
NIP 19590117 198403 1 002

Pembimbing II



**Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**  
NIP 19581210 198712 1 001

**2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**



**Dr. Riswanti Rini, M.Si.**  
NIP 19600328 198603 2 002

**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

Ketua

: **Drs. Akor Sitepu, M.Pd.**



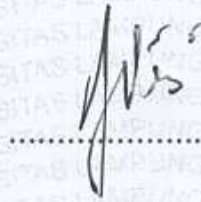
Sekretaris

: **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**



Penguji

Bukan Pembimbing : **Drs. Herman Tarigan, M.Pd.**

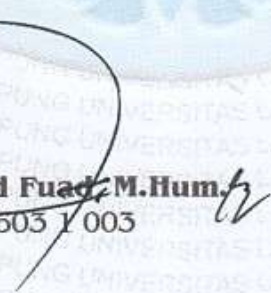


**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum.**

NIP 19590722 198603 1 003



**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 27 Juli 2018**

## PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama • : Maria Sri Devi Br Ginting  
NPM : 1313051078  
Tempat Tanggal Lahir : Bandar Lampung, 25 Maret 1995  
Alamat : Jalan Abdul Kadir No 39 Rajabasa  
Bandar Lampung

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Motivasi atlet terhadap olahraga renang pada club renang jaka utama Bandar Lampung”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 20 November 2017. Skripsi ini bukan hasil menjiplak ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 04 Mei 2018



Maria Sri Devi Br Ginting  
1313051078

## **RIWAYAT HIDUP**

Nama penulis Maria Sri Devi Br Ginting lahir di Bandar Lampung, pada tanggal 25 Maret 1995, putri tunggal dari pasangan Ayah Jaman Ginting dan Ibu Mariati Br Tarigan.

Pendidikan yang ditempuh adalah, Sekolah Dasar (SD) Fransiskus 1 Tanjung Karang selesai pada tahun 2007, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Xaverius 4 Way Halim selesai pada tahun 2010, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 3 Bandar Lampung selesai pada tahun 2013.

Tahun 2013, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Kewarganegaraan FKIP Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN. Penulis beralih Program Studi Penjaskesrek pada tahun

Pada Tahun 2017, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata dan PPL di Air Hitam, Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Air Hitam, Kecamatan Sumber Alam Kabupaten Lampung Barat. Demikian riwayat hidup penulis semoga dapat bermanfaat bagi pembaca.



## **MOTTO**

**“Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua”**

**(Maria Sri Devi Br Ginting)**

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Kedua Orangtua, Ayah Jaman Ginting dan Ibu Mariati Br Tarigan, yang selalu ada untukku. Terima kasih atas kasih sayang, dukungan, motivasi, nasehat dan doa yang selalu dipanjatkan demi kelancaran studiku.

Serta

Almamaterku Tercinta

## SANWACANA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan Judul “*Motivasi siswa terhadap olahraga renang pada club renang jaka utama Bandar Lampung*” adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada, Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd., selaku pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan, perbaikan, pengarahan serta motivasi kepada penulis, Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd, selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, serta pembimbing akademik, yang telah memberikan bimbingan, perbaikan, serta motivasi, pengarahan, dan Bapak Drs. Herman Tarigan, M.Pd, selaku pembahas yang telah memberikan perbaikan dan pengarahan kepada peneliti dalam menyajikan skripsi ini.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Hi. Muhammad Fuad, M.Hum., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

3. Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Lampung.
4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat menyelesaikan perkuliahan.
5. Ibu Ajeng dan Pak Malik (Coach), dan seluruh atlit club renang Jaka Utama yang telah memberikan izin serta bantuannya untuk melaksanakan penelitian.
6. Ayah Jaman Ginting dan Ibu Mariati Br Tarigan terima kasih telah memberikan doa, motivasi, semangat, dukungan dan kasih sayang untuk keberhasilanku.
7. Sahabat yang telah menjadi keluargaku. Terima kasih, Novita, Winda, Irvan, Eci, Elsa, Gadis, Gondes, Anisa, Luthfi, Ridhitia, Hendika yang selalu memberikan semangat tulus kepadaku selalu memotivasi, memberikan dukungan, membantu dan menemani semasa kuliah.
8. Teman-teman Penjaskesrek 2014 terima kasih atas kebersamaan dan kekompakan yang telah terjalin.
9. Teman KKN Pekon Sumber Alam, Kec. Air Hitam, Lampung Barat. Murisdi, Butet, Pororo, Fitri, Suci, Sheifa, Tini, Nadia, Yunda, Ika, Nando, Soleha.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua amin.

Bandar Lampung, 03 Mei 2018  
Penulis

Maria Sri Devi Br Ginting

## DAFTAR ISI

|  | Halaman     |
|--|-------------|
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                    | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                    | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>                  | <b>xiv</b>  |
| <br>   |             |
| <b>I. PENDAHULUAN</b>                        |             |
| A. Latar Belakang Masalah.....               | 1           |
| B. Identifikasi Masalah .....                | 6           |
| C. Rumusan Masalah .....                     | 7           |
| D. Tujuan Penelitian .....                   | 7           |
| E. Manfaat Penelitian .....                  | 7           |
| F. Ruang Lingkup Penelitian.....             | 8           |
| <br>   |             |
| <b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>                  |             |
| A. Motivasi .....                            | 9           |
| B. Motivasi Menjadi Prestasi.....            | 11          |
| 1. Motivasi berprestasi .....                | 11          |
| 2. Piramida Pembinaan Prestasi .....         | 12          |
| C. Teori Kebutuhan.....                      | 12          |
| 1. Kebutuhan Fisiologis .....                | 14          |
| 2. Kebutuhan Rasa Aman.....                  | 15          |
| 3. Kebutuhan Memiliki dan Kasih Sayang ..... | 16          |
| 4. Kebutuhan Akan Penghargaan.....           | 17          |
| 5. Kebutuhan Akan Aktualisasi.....           | 17          |
| D. Sumber Motivasi .....                     | 18          |
| 1. Motivasi .....                            | 18          |
| 2. Motivasi Instrinsik .....                 | 20          |
| 3. Motivasi Ekstrinsik .....                 | 21          |

|  |           |
|--|-----------|
| E. Hakikat Renang.....                               | 22        |
| F. Ekstrakurikuler.....                              | 26        |
| G. Kerangka Berfikir.....                            | 28        |
| <b>III. METODE PENELITIAN</b>                        |           |
| A. Metode Penelitian.....                            | 30        |
| B. Instrumen Penelitian.....                         | 30        |
| C. Uji Validitas data dan Reliabilitas Intrumen..... | 30        |
| 1. Validitas Instrumen.....                          | 32        |
| 2. Reliabilitas Instrumen.....                       | 33        |
| D. Teknik Analisis Data.....                         | 34        |
| <b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b>                      |           |
| A. Hasil Penelitian.....                             | 36        |
| B. Pembahasan.....                                   | 40        |
| <b>V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>                       |           |
| A. Kesimpulan.....                                   | 43        |
| B. Saran.....  | 43        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                           | <b>45</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                 | <b>47</b> |

## DAFTAR TABEL

| <b>Tabel</b>   | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| 1. Angket Penelitian Uji coba Motivasi atlet .....     | 32             |
| 2. Hasil analisis Motivasi Instrinsik .....            | 36             |
| 3. Hasil analisis Motivasi Ekstrinsik .....            | 38             |
| 4. Prosentasi Motivasi Instrinsik dan Ekstrinsik ..... | 39             |
| 5. Hasil Perhitungan Validitas .....                   | 51             |
| 6. Hasil Perhitungan Uji Coba .....                    | 55             |
| 7. Rangkuman Hasil Uji Coba .....                      | 57             |

## DAFTAR GAMBAR

| <b>Gambar</b>   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| 1. Motivasi Menuju Prestasi.....                              | 12             |
| 2. Jenjang Kebutuhan Teori Maslaw.....                        | 13             |
| 3. Renang Gaya Bebas .....                                    | 24             |
| 4. Renang Gaya Dada.....                                      | 25             |
| 5. Renang Gaya Punggung .....                                 | 25             |
| 6. Renang Gaya Kupu-kupu.....                                 | 26             |
| 7. Diagram batang Motivasi Instrinsik.....                    | 37             |
| 8. Diagram batang Motivasi Ekstrinsik.....                    | 39             |
| 9. Diagram lingkaran Motivasi Instrinsik dan Ekstrinsik ..... | 39             |



## DAFTAR LAMPIRAN

| <b>Lampiran</b>                              | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| 1. Surat izin penelitian pendahuluan.....    | 47             |
| 2. Surat balasan penelitian pendahuluan..... | 48             |
| 3. Surat izin penelitian.....                | 49             |
| 4. Surat balasan penelitian.....             | 50             |
| 5. Perhitungan Validitas Motivasi.....       | 51             |
| 6. Instrumen Uji Coba.....                   | 58             |
| 7. Angket Penelitian.....                    | 62             |
| 8. Tabel Product Moment.....                 | 64             |
| 9. Foto-Foto.....                            | 65             |
| 10. Blanko Bimbingan.....                    | 68             |

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Diperkumpulan renang motivasi sangat diperlukan untuk meningkatkan pembinaan, dalam artian adanya dorongan atlet sendiri tanpa ada paksaan berlatih untuk mendapatkan prestasi yang optimal. Banyak kegagalan dialami atlet berprestasi dikarenakan kurangnya motivasi.

Perkembangan dunia olahraga di Indonesia sudah cukup pesat. Olahraga sendiri sudah menjadi suatu kebutuhan tersendiri bagi semua. Tumbuhnya motivasi terhadap suatu obyek ditandai dengan adanya rasa senang atau tertarik, bisa dikatakan orang yang berminat terhadap sesuatu maka orang tersebut akan merasa senang atau tertarik terhadap obyek yang diminati.

Motivasi yang kurang mengakibatkan kurangnya intensitas kegiatan.

Kurangnya intensitas kegiatan ini menimbulkan hasil yang kurang baik pula. Sebaliknya hasil yang kurang dapat pula mengakibatkan berkurangnya minat terhadap hal itu Hadi (1986:34).

Keinginan seseorang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan dalam kategori remaja menginjak dewasa, pada masa inilah mereka mudah terpengaruh dengan hal-hal yang positif maupun negatif. Dorongan-dorongan

yang ada pada diri remaja menggambarkan perlunya perlakuan yang meluas, sehingga ciri-ciri dan minat remaja tergambar lebih terperinci dan faktual, sesuai dengan usia dan kedewasaan mereka. Minat yang luas dan kemampuan berpikir kompleks disertai dengan komitmen terhadap tugas yang tinggi membuatnya terdorong untuk terus mencari hal-hal baru dan menggali informasi sedalam-dalamnya untuk memuaskan rasa ingin tahunya (Depdiknas, 2007:17). Demikian ciri-ciri dan minat remaja akan menjadi pedoman penyelenggaraan program pendidikan jasmani dan arahnya dapat dikategorikan kedalam domain hasil belajar, yaitu psikomotor, afektif, kognitif dan domain yang lainnya.

Mencapai kesuksesan bukanlah sesuatu yang instan, tetapi melalui proses yang panjang. Proses tersebut sangat jadi banyak tantangan, ketidak nyamanan, dan bahkan kegagalan. Setiap orang memiliki kecenderungan memiliki motivasi yang berbeda-beda hal tersebut nampak pada mengapa pemilihan melakukan suatu aktifitas tertentu dan bukan aktifitas lainnya, mengapa mengerjakan sesuatu tugas dengan lebih giat, dan mengapa orang tersebut secara tekun dan gigih mengerjakan sesuatu untuk jangka waktu yang lama. Perbedaan motivasi yang ada pada diri seseorang tersebut yang menjadikan perbedaan kesuksesan yang diraihinya.

Orang yang memiliki kecenderungan kuat atau motivasi tinggi untuk meraih prestasi selalu berusaha bekerja keras, berusaha mengatasi masalah, berkomitmen, dan berusaha lebih baik dibanding yang lain. Itulah motivasi memiliki peranan yang penting dalam mencapai kesuksesan atau prestasi, seorang yang memiliki motivasi tinggi kecenderungan orang tersebut akan berhasil, namun jika orang

tersebut memiliki motivasi yang rendah, kegagalan atau kehancuran yang akan diraihinya. Club Renang Jaka Utama Bandar Lampung olahraga renang merupakan kegiatan intrakurikuler yang terdapat dalam Club. Macam-macam gaya yang diberikan pada olahraga renang tersebut yaitu, gaya bebas (crawl), gaya dada (breast stroke), gaya punggung (back stroke) dan gaya kupu-kupu (butterfly stroke).

Olahraga renang merupakan salah satu olahraga sebagai sarana rekreasi, dimana anak-anak usia sekolah sering kali mengalami kejenuhan saat belajar dalam kelas sehingga diperlukan kegiatan rekreasi tersebut. Rekreasi (*re-creation*) berarti kesukaan/kesenangan, yang digunakan untuk mengisi waktu luang, baik secara individu/kelompok, tanpa paksaan yang melibatkan unsur fisik, psikis, emosional dan sosial yang bertujuan memulihkan keadaan yang diakibatkan aktivitas yang rutin dilakukan. Implementasinya terdiri dari unsur bermain, yang mengacu pada pengertian bebas, bahagia dan ekspresi alami dari setiap manusia. Murni, (2000:2).

Kegiatan renang pada Club Renang Jaka Utama Bandar Lampung bukanlah mencapai prestasi setinggi-tingginya, maka dari itu bagi atlet yang benar-benar berminat dapat berlatih terus dan memperoleh kesempatan besar untuk mengembangkan prestasi olahraga sehingga menjadi juara ini itu, dan sebagainya; sedangkan bagi yang kurang berminat mereka sekedar mengetahui dan dapat menjalankan gerakan-gerakan dan permainan yang berguna untuk hidup sehat dan rekreatif saja.

Dalam hal ini pihak sekolah perlu membentuk kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan bakat dan minat atlet dalam olahraga renang.

Tujuannya yaitu agar atlet yang berminat mempunyai sarana untuk mengembangkan bakat serta minatnya tersebut, tidak hanya melakukan renang karena nilai semata tetapi juga prestasi olahraga. Namun dalam menumbuhkan motivasi tersebut selain minat dari dalam diri (*internal*) juga minat *eksternal*.

Penelitian ini fokus dalam menentukan minat atlet yaitu motivasi, karena salah satu unsur yang membangkitkan minat atlet untuk mengikuti olahraga renang bisa berasal dari dalam atau dikenal dengan motivasi intrinsik dan dari luar dikenal dengan motivasi ekstrinsik.

Motivasi intrinsik disini dapat berupa cita-cita, perasaan serta perhatian sedangkan motivasi ekstrinsik yaitu penghargaan, mass media, lingkungan. Motivasi intrinsik merupakan faktor penentu yang sangat penting sebagai pendorong terwujudnya tingkah laku manusia. Seseorang akan berlatih hanya apabila dia memiliki kemauan untuk berlatih. Adanya kemauan untuk berlatih itu menunjukkan bahwa individu yang bersangkutan mempunyai motivasi untuk berlatih. Tiap-tiap manusia ada motivasi tertentu yang mendorong untuk melakukan suatu tindakan atau perbuatan.

Teori intrinsik tidak kalah pentingnya motivasi ekstrinsik yaitu motivasi yang timbul dari luar diri seseorang tersebut. Misalnya perintah orang tua, pelatih, atau pengaruh dari teman-temannya. Kegiatan olahraga di perkumpulan renang biasanya pelatih menghendaki setiap anak latihnya berusaha untuk meningkatkan prestasi, sesuai dengan tujuan utama dalam proses latihan.

Namun dalam kenyataan tidak semua anak latih memiliki keinginan dan motivasi untuk berprestasi.

Motivasi mereka sangat bervariasi, didorong kebutuhan yang dirasakan.

Kesenjangan ini yang menimbulkan permasalahan dalam proses melatih di sebuah perkumpulan olahraga pada umumnya, cabang olahraga renang pada khususnya.

Di Kota Bandar Lampung terdapat satu perkumpulan renang yaitu Jaka Utama club renang. Perkumpulan renang Jaka Utama club renang ini berdiri sejak tahun 2010 Awalnya klub ini hanya mempunyai 8 anggota dan 2 pelatih saja. Seiring berjalannya waktu kini klub beranggotakan hampir 40 orang dan memiliki pelatih sebanyak 6. Hal ini membuktikan bahwa peminat olahraga renang kini semakin banyak khususnya di Kota Bandar Lampung.

Data yang peneliti peroleh pada perkumpulan renang Jaka Utama prestasi bisa dibilang sangatlah kurang bahkan bisa dibilang tidak ada. Hal tersebut terbukti dengan prestasi juara yang diraih pada setiap kejuaraan. Banyak faktor yang muncul yang menjadikan kurangnya prestasi yang dapat diraih seperti program latihan yang kurang maksimal, ketiadaan sarana prasarana yang kurang memadai sehingga mengakibatkan kurangnya maksimal dalam program latihan. Segi atletnya sendiri dapat dilihat motivasi atau dorongan untuk meraih prestasi yang kurang, yang bisa dilihat dari kurangnya kerja keras, disiplin, komitmen, dan usaha untuk lebih baik dibandingkan yang lainnya.

Berdasarkan hasil observasi kegiatan ekstrakurikuler olahraga di Club Renang Jaka Utama Bandar Lampung pada saat proses latihan dalam materi renang dan

kegiatan di Club Renang Jaka Utama Bandar Lampung terdaftar 40 orang dan beberapa siswa dari Sekolah Dasar hingga SMA.

Atas dasar uraian dan penjelasan dalam latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Motivasi atlet Terhadap Olahraga Renang Pada Club Renang Jaka Utama Bandar Lampung”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terdapat permasalahan baik pengaruh dari luar maupun dari dalam yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Sebagian atlet Club Renang Jaka Utama Bandar Lampung menganggap melakukan olahraga renang hanya untuk bermain-main.
2. Sebagian atlet Club Renang Jaka Utama Bandar Lampung termotivasi melakukan olahraga renang atas dorongan orangtua untuk bisa menguasai cabang olahraga renang.
3. Sebagian atlet Club Renang Jaka Utama Bandar Lampung hanya mengikuti kawan bukan kemauan siswa sendiri.
4. Kurangnya antusias atlet Club Renang Jaka Utama Bandar Lampung terhadap olahraga renang.
5. Sebagian atlet Club Renang Jaka Utama Bandar Lampung berminat untuk bisa berprestasi disekolah dan bisa mengikuti kejuaraan antar sekolah yang sifatnya nasional.

### **C. Rumusan Masalah**

Yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Seberapa besar motivasi atlet Club Renang Jaka Utama Bandar Lampung yang dilandasi atas motivasi intrinsik untuk bisa menguasai cabang olahraga renang?
2. Seberapa besar motivasi atlet Club Renang Jaka Utama Bandar Lampung mengikuti Renang atas motivasi ekstrinsik untuk bisa menguasai cabang olahraga renang?

### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar minat atlet Club Renang Jaka Utama Bandar Lampung memilih cabang renang.

1. Untuk mengetahui seberapa besar minat atlet yang hanya bermain-main dan mengikuti ajakan kawan saja?
2. Untuk mengetahui seberapa besar minat atlet yang melakukan olahraga renang atas dorongan oranglain untuk bisa menguasai cabang olahraga renang?

### **E. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritik**

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah tentang pengaruh minat terhadap olahraga renang serta dapat Memberikan gambaran tentang minat olahraga renang pada atlet Club Renang Jaka Utama Bandar Lampung.



## **2. Manfaat Praktis**

Peneliti diharapkan bermanfaat secara praktis untuk:

### **a. Club**

Agar pihak club dapat mendukung terus minat atlet terhadap olahraga renang sehingga apabila minat atlet terhadap olahraga renang tinggi maka club dapat merencanakan program kegiatan untuk membuat renang menjadi lebih berprestasi dan membanggakan daerah.

### **b. Atlet**

atlet yang berminat terhadap olahraga renang dapat menekuni serta mengembangkan bakat dan minatnya untuk mencapai prestasi. prestasi akan lebih baik.

## **F. Ruang Lingkup Penelitian**

### **1. Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang mengikuti olahraga renang pada club renang Jaka Utama Bandar Lampung sebanyak 20 atlet.

### **2. Tempat Penelitian**

- a. Penelitian ini dilaksanakan di Club Jaka Utama Kolam Renang Pahoman Bandar Lampung.
- b. Lama waktu dalam penelitian ini adalah satu bulan yang terdapat observasi awal dan uji coba.

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Motivasi**

Motivasi adalah penggerak atau pendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Ali Maksum, (2008:66). Di dalam motivasi terdapat arah dan intensitas. Arah merujuk pada sikap mencari, mendekati atau tertarik pada situasi tertentu. Sedangkan intensitas merujuk pada sikap kesungguhan usaha yang dilakukan seseorang dalam situasi tertentu. Motivasi merupakan salah satu konsep psikologi yang paling banyak digunakan dalam olahraga. Prestasi akan optimal apabila ada proses pembelajaran dan didukung oleh motivasi yang kuat. Artinya, berlatih saja tidak cukup tanpa adanya arah dan intensitas usaha yang optimal.

Motivasi memegang peran penting dalam membentuk prestasi seorang atlet. Motivasi mengacu kepada faktor dan proses yang mendorong seseorang untuk bereaksi atau tidak bereaksi dalam berbagai situasi. Pada diri manusia ada motif tertentu yang mendorong untuk melakukan tindakan dan perbuatan. Motivasi itu sendiri merupakan wujud tidak tampak yang dimiliki seseorang yang bisa kita amati karena merupakan akibat dari adanya motivasi yang ada pada diri orang tersebut.

Menurut Nursalim Dkk, (2007:120) Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi:

a. Cita-cita atau aspirasi atlet.

Yaitu tampak pada keinginan anak sejak kecil seperti keinginan belajar berjalan, membaca, menyanyi, dan sebagainya. Keinginan yang terpuaskan akan memperbesar kemauan dan semangat belajar. Cita-cita juga dapat memperkuat motivasi belajar intrinsik maupun ekstrinsik, sebab tercapainya citacita akan mewujudkan aktualisasi diri.

b. Kemampuan atlet.

Keberhasilan atau kemampuan atlet yang tinggi dalam menyelesaikan suatu tugas dengan baik, dapat menimbulkan perasaan puas dan menyenangkan, sehingga perbuatan tersebut akan cenderung diulangi lagi olehnya. Motivasinya untuk mengulangi suatu perbuatan yang pernah sukses dilakukan, akan semakin tinggi.

c. Kondisi atlet.

Kondisi jasmani dan rohani. Seorang atlet yang sedang sakit, lapar, atau marah-marah akan mengganggu perhatian belajar, serta menurunkan motivasinya.

d. Kondisi lingkungan atlet.

Berupa keadaan alam, lingkungan tempat tinggal, pergaulan sebayanya, dan kehidupan kemasyarakatan. Kondisi lingkungan yang sehat, kerukunan hidup, ketertipan pergaulan perlu dipertinggi mutunya, sehingga semangat dan motivasi belajar mudah ditingkatkan.

## **B. Motivasi menjadi berprestasi**

### **1. Motivasi Berprestasi (*Need Achievement*)**

Menurut beberapa studi kepribadian, salah satu karakteristik yang menentukan kesuksesan atlet adalah tingginya kebutuhan untuk berprestasi Cox,( 11: 1995). Kebutuhan ini dikenal sebagai *Achievement Motivation* (motivasi berprestasi). Orientasi teori ini dilandasi oleh sukses berdasarkan persepsi atlet.

Berkaitan dengan teori ini ada dua orientasi atlet. Atlet yang berorientasi pada ego (*ego-oriented*) dan atlet yang berorientasi pada penguasaan keterampilan (*mastery oriented*). Atlet yang berorientasi pada ego cenderung mempersepsi sukses berdasarkan kemenangan dan kemampuan mengungguli lawan, sedangkan yang berorientasi pada penguasaan keterampilan mempersepsi sukses lebih berdasarkan kepuasan menikmati aktivitas olahraganya.

Alderman (22:1999) membedakan kebutuhan berprestasi (*need achievement*) dengan motivasi untuk berprestasi (*motive for achievement*). Seseorang dapat memiliki kebutuhan berprestasi tinggi tetapi tidak memiliki cukup motivasi untuk berprestasi tinggi. Sebagai contoh, seorang atlet ingin menjadi juara atau menempati ranking utama di cabang olahraga yang digelutinya, namun keinginannya tersebut tidak didukung oleh usahanya yang cukup. Misalnya, ia tidak disiplin dalam mengikuti latihan.

## 2. Piramida Pembinaan Olahraga Menuju Prestasi

- a. **Pemasalan** : Menggerakkan anak usia dini untuk berolahraga secara menyeluruh agar diperoleh bibit olahragawan handal.
- b. **Strategi** : Sediakan sarana di sekolah, siapkan pengajar, pertandingan, demonstrasi atlet berprestasi, siaran OR lewat TV, kerja sama Orangtua.
- c. **Pembibitan** : Pola memilih atlet berbakat dengan cara ilmiah. Pentingnya pembibitan : bakat dominan dalam mencapai Prestasi, Efisiensi pembinaan.



Gambar 1. Konsep Motivasi menuju prestasi.  
Sumber : Sudibyo S. 1989 (dalam Tarigan Herman, 8:2015)

### C. Teori Kebutuhan

Kebutuhan dasar manusia merupakan unsur-unsur yang dibutuhkan oleh manusia dalam mempertahankan keseimbangan fisiologis maupun psikologis, yang bertujuan untuk mempertahankan kehidupan dan kesehatan. Kebutuhan maslow harus memenuhi kebutuhan yang paling penting dahulu kemudian meningkatkan yang tidak terlalu

penting. Untuk dapat merasakan nikmat suatu tingkat kebutuhan perlu dipuaskan dahulu kebutuhan yang berada pada tingkat di bawahnya.

Ciri kebutuhan akan penghargaan dan kebutuhan akan aktualisasi diri Maslow memberi hipotesis bahwa setelah individu memuaskan kebutuhan pada tingkat paling bawah, individu akan memuaskan kebutuhan pada tingkat yang berikutnya. Jika pada tingkat tertinggi tetapi kebutuhan dasar tidak terpuaskan, maka individu dapat kembali pada tingkat kebutuhan yang sebelumnya. Menurut Maslow, pemuasan berbagai kebutuhan tersebut didorong oleh dua kekuatan yakni motivasi kekurangan (*deficiency motivation*) dan motivasi perkembangan (*growth motivation*). Motivasi kekurangan bertujuan untuk mengatasi masalah ketegangan manusia karena berbagai kekurangan yang ada. Sedangkan motivasi pertumbuhan didasarkan atas kapasitas setiap manusia untuk tumbuh dan berkembang. Kapasitas tersebut merupakan pembawaan dari setiap manusia. Menurut Abraham Maslow dalam Hamzah (2013:10)

Adapun hirarki kebutuhan tersebut adalah sebagai berikut :



Gambar 2. Jenjang Kebutuhan Teori Maslaw.  
Sumber : (Hede, 2011)

## 1. **Kebutuhan Fisiologis (*Physiological Needs*)**

Kebutuhan paling dasar pada setiap orang adalah kebutuhan fisiologis yakni kebutuhan untuk mempertahankan hidupnya secara fisik.

Kebutuhan-kebutuhan itu seperti kebutuhan akan makanan, minuman, tempat berteduh, tidur dan oksigen (sandang, pangan, papan). Menurut Abraham Maslow dalam Hamzah (2013:12)

Kebutuhan-kebutuhan fisiologis adalah potensi paling dasar dan besar bagi semua pemenuhan kebutuhan di atasnya. Manusia yang lapar akan selalu termotivasi untuk makan, bukan untuk mencari teman atau dihargai. Manusia akan mengabaikan atau menekan dulu semua kebutuhan lain sampai kebutuhan fisiologisnya itu terpuaskan.

Di masyarakat yang sudah mapan, kebutuhan untuk memuaskan rasa lapar adalah sebuah gaya hidup. Mereka biasanya sudah memiliki cukup makanan, tetapi ketika mereka berkata lapar maka yang sebenarnya mereka pikirkan adalah citarasa makanan yang hendak dipilih, bukan rasa lapar yang dirasakannya. Seseorang yang sungguh-sungguh lapar tidak akan terlalu peduli dengan rasa, bau, temperatur ataupun tekstur makanan.

Kebutuhan fisiologis berbeda dari kebutuhan-kebutuhan lain dalam dua hal. Pertama, kebutuhan fisiologis adalah satu-satunya kebutuhan yang bisa terpuaskan sepenuhnya atau minimal bisa diatasi. Manusia dapat merasakan cukup dalam aktivitas makan sehingga pada titik ini, daya penggerak untuk makan akan hilang.

Bagi seseorang yang baru saja menyelesaikan sebuah santapan besar, dan kemudian membayangkan sebuah makanan lagi sudah cukup untuk membuatnya mual. Kedua, yang khas dalam kebutuhan fisiologis adalah hakikat pengulangannya. Setelah manusia makan, mereka akhirnya akan menjadi lapar lagi dan akan terus menerus mencari makanan dan air lagi. Sementara kebutuhan di tingkatan yang lebih tinggi tidak terus menerus muncul. Sebagai contoh, seseorang yang minimal terpenuhi sebagian kebutuhan mereka untuk dicintai dan dihargai akan tetap merasa yakin bahwa mereka dapat mempertahankan pemenuhan terhadap kebutuhan tersebut tanpa harus mencari-carinya lagi.

## **2. Kebutuhan Akan Rasa Aman (*Safety/Security Needs*)**

Setelah kebutuhan-kebutuhan fisiologis terpuaskan secukupnya, muncullah apa yang disebut Maslow sebagai kebutuhan-kebutuhan akan rasa aman. Kebutuhan-kebutuhan akan rasa aman ini diantaranya adalah rasa aman fisik, stabilitas, ketergantungan, perlindungan dan kebebasan dari daya-daya mengancam seperti kriminalitas, perang, terorisme, penyakit, takut, cemas, bahaya, kerusuhan dan bencana alam. Serta kebutuhan secara psikis yang mengancam kondisi kejiwaan seperti tidak diejek, tidak direndahkan, tidak stres, dan lain sebagainya. Kebutuhan akan rasa aman berbeda dari kebutuhan fisiologis karena kebutuhan ini tidak bisa terpenuhi secara total manusia tidak pernah dapat dilindungi sepenuhnya dari ancaman-ancaman meteor, kebakaran, banjir atau perilaku berbahaya orang lain. Menurut Abraham Maslow dalam Hamzah (2013:13)



Menurut Maslow, orang-orang yang tidak aman akan bertingkah laku sama seperti anak-anak yang tidak aman. Mereka akan bertingkah laku seakan-akan selalu dalam keadaan terancam besar. Seseorang yang tidak aman memiliki kebutuhan akan keteraturan dan stabilitas secara berlebihan serta akan berusaha keras menghindari hal-hal yang bersifat asing dan yang tidak diharapkanny.

### **3. Kebutuhan Akan Rasa Memiliki Dan Kasih Sayang (*Social Needs*)**

Jika kebutuhan fisiologis dan kebutuhan akan rasa aman telah terpenuhi, maka muncullah kebutuhan akan cinta, kasih sayang dan rasa memiliki-dimiliki. Kebutuhan-kebutuhan ini meliputi dorongan untuk dibutuhkan oleh orang lain agar ia dianggap sebagai warga komunitas sosialnya. Bentuk akan pemenuhan kebutuhan ini seperti bersahabat, keinginan memiliki pasangan dan keturunan, kebutuhan untuk dekat pada keluarga dan kebutuhan antarpribadi seperti kebutuhan untuk memberi dan menerima cinta. Seseorang yang kebutuhan cintanya sudah relatif terpenuhi sejak kanak-kanak tidak akan merasa panik saat menolak cinta. Ia akan memiliki keyakinan besar bahwa dirinya akan diterima orang-orang yang memang penting bagi dirinya. Ketika ada orang lain menolak dirinya, ia tidak akan merasa hancur. Menurut Abraham Maslow dalam Hamzah (2013:14). Bagi Maslow, cinta menyangkut suatu hubungan sehat dan penuh kasih mesra antara dua orang, termasuk sikap saling percaya. Sering kali cinta menjadi rusak jika salah satu pihak merasa takut jika kelemahan-kelemahan serta kesalahan-kesalahannya. Maslow juga mengatakan bahwa kebutuhan akan cinta meliputi cinta yang

memberi dan cinta yang menerima. Kita harus memahami cinta, harus mampu mengajarkannya, menciptakannya dan meramalkannya. Jika tidak, dunia akan hanyut ke dalam gelombang permusuhan dan kebencian.

#### **4. Kebutuhan Akan Penghargaan (*Esteem Needs*)**

Setelah kebutuhan dicintai dan dimiliki tercukupi, selanjutnya manusia akan bebas untuk mengejar kebutuhan egonya atas keinginan untuk berprestasi dan memiliki prestise. Maslow menemukan bahwa setiap orang yang memiliki dua kategori mengenai kebutuhan penghargaan, yaitu kebutuhan yang lebih rendah dan lebih tinggi. Kebutuhan yang rendah adalah kebutuhan untuk menghormati orang lain, kebutuhan akan status, ketenaran, kemuliaan, pengakuan, perhatian, reputasi, apresiasi, martabat, bahkan dominasi. Kebutuhan yang tinggi adalah kebutuhan akan harga diri termasuk perasaan, keyakinan, kompetensi, prestasi, penguasaan, kemandirian dan kebebasan. Sekali manusia dapat memenuhi kebutuhan untuk dihargai, mereka sudah siap untuk memasuki gerbang aktualisasi diri, kebutuhan tertinggi yang ditemukan Maslow. Menurut Abraham Maslow dalam Hamzah (2013:15).

#### **5. Kebutuhan Akan Aktualisasi Diri (*Self-actualization Needs*)**

Tingkatan terakhir dari kebutuhan dasar Maslow adalah aktualisasi diri, yaitu kebutuhan untuk membuktikan dan menunjukan dirinya kepada orang lain. Pada tahap ini, seseorang mengembangkan semaksimal mungkin segala potensi yang dimilikinya. Kebutuhan aktualisasi diri adalah kebutuhan yang tidak melibatkan keseimbangan, tetapi melibatkan keinginan yang terus

menerus untuk memenuhi potensi. Maslow melukiskan kebutuhan ini sebagai hasrat untuk semakin menjadi diri sepuh kemampuannya sendiri, menjadi apa saja menurut kemampuannya. Menurut Abraham Maslow dalam Hamzah (2013:16)

Awalnya Maslow berasumsi bahwa kebutuhan untuk aktualisasi diri langsung muncul setelah kebutuhan untuk dihargai terpenuhi. Akan tetapi selama tahun 1960-an, ia menyadari bahwa banyak anak muda di [Brandeis]] memiliki pemenuhan yang cukup terhadap kebutuhan-kebutuhan lebih rendah seperti reputasi dan harga diri, tetapi mereka belum juga bisa mencapai aktualisasi diri.

## **D. Sumber Motivasi**

### **1. Motivasi**

Istilah motivasi berasal dari kata bahasa Latin "*movere*" yang berarti menggerakkan Prasetya Irawan, dkk (41:1997). Istilah motivasi mengacu ada faktor dan proses yang mendorong seseorang untuk bereaksi atau tidak bereaksi dalam berbagai situasi. Motif diartikan sebagai suatu kekuatan yang terdapat dalam diri organisme yang menyebabkan organisme itu bertindak atau berbuat Abu Ahmadi, (2003:140).

Motivasi merupakan suatu dorongan yang timbul oleh adanya rangsangan dari luar maupun dalam sehingga seseorang berkeinginan untuk mengadakan perubahan tingkah laku atau aktivitas tertentu lebih baik dari

keadaan sebelumnya Hamzah B. Uno, (2007:9). Dengan sasaran sebagai berikut :

- a. Mendorong manusia untuk melakukan suatu aktivitas yang didasarkan atas pemenuhan kebutuhan
- b. Menentukan arah tujuan yang hendak dicapai
- c. Menentukan perbuatan yang harus dilakukan

Motivasi adalah proses yang menjelaskan intensitas, arah dan ketekunan seorang individu untuk mencapai tujuannya. Dalam hubungannya antara motivasi dan intensitas adalah seberapa giat seseorang berusaha, tetapi intensitas tinggi tidak akan mencapai prestasi yang memuaskan kecuali upaya tersebut dikaitkan dengan arah yang tepat. Sedangkan ketekunan merupakan ukuran mengenai berapa lama seseorang dapat mempertahankan usahanya.

Menurut Abu Ahmadi (128:2003) fungsi-fungsi dari pada motivasi adalah berfungsi sebagai penyeleksi perbuatan manusia, motivasi menuju kearah tujuan, motivasi sebagai pendorong manusia agar terpenuhi kebutuhannya, segala tingkah laku yang bertujuan berpangkal pada motivasi. Dalam hal ini minat dan motivasi memiliki saling keterkaitan yang saling mendukung satu dengan lainnya. Munculnya minat karena adanya motivasi, dan munculnya motivasi karena adanya minat. Maka dari itu faktor-faktor yang mempengaruhi minat dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu *motivasi intrinsik* dan *motivasi ekstrisik*.

## 2. Motivasi intrinsik

Motivasi intrinsik ialah motivasi yang berasal dari diri seseorang itu sendiri tanpa dirangsang dari luar, Ali Maksum (2008:70). Seorang yang memiliki motivasi intrinsik akan relatif tetap melakukan tindakannya karena ia menikmati dan mendapatkan kepuasan dari tingkah lakunya, sekalipun tidak ada dorongan atau hadiah dari luar. Individu yang memiliki motivasi intrinsik biasanya ulet dalam melaksanakan tugas. Biasanya atlet yang memiliki motivasi intrinsik tidak menggantungkan diri kepada orang lain, kepribadian yang matang, percaya diri, dan mempunyai disiplin diri yang matang. Motivasi intrinsik dibagi menjadi tiga hal yaitu:

a. Melakukan untuk mengetahui sesuatu

Seseorang yang menekuni olahraga renang, orang tersebut terdorong untuk mengetahui lebih dalam apa itu olahraga renang, mulai dari segi sejarah, teknik, peraturan sampai dengan perlombaan renang.

b. Menyempurnakan sesuatu

Berusaha memperbaiki dan menyempurnakan secara terus menerus keterampilan atau teknik olahraga renang yang ia miliki seperti teknik start, pembalikan, finish, gaya dada, gaya bebas, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu.

c. Men-stimulasi pengalaman

Seiring waktu ia semakin menikmati dan mendapatkan kepuasan dari pengalaman olahraga renang seperti menambah jarak tempuh latihan atau memperbaiki *best time*. Jadi, motivasi intrinsik lebih berorientasi pada tujuan prestasi *performance goals* dari pada orientasi yang lain.

### 3. Motivasi Ekstrinsik

“Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berasal dari luar diri individu”

Ali Maksum. (2008: 71). Tindakan yang dilakukan cenderung didasari oleh keinginan untuk memperoleh hadiah dari lingkungan seperti uang, piala, atau penghargaan lain. Motivasi ekstrinsik dapat dibagi menjadi empat hal yaitu :

*a. External regulation*

Perilaku yang diarahkan oleh faktor dari luar diri seperti hadiah dan paksaan.

*b. Introjected regulation*

Perilaku ini seseorang mulai menginternalisasikan alasan-alasan untuk melakukan sesuatu dan melakukan rasionalisasi atas apa yang dilakukan, meski tidak berasal dari dirinya. Misalnya, seorang atlet akan merasa bersalah jika tidak ikut bermain dalam suatu kejuaraan. Ikut suatu kejuaraan lebih karena agar tidak salah oleh pelatih atau pengurus, karena atlet merasa tidak ada pilihan kecuali harus mengikuti kejuaraan tersebut.

*c. Identified regulation*

Perilaku ini seseorang bisa secara bebas melakukan sesuatu meski apa yang dilakukan tersebut acapkali juga kurang menyenangkan.

Tetapi ia paham bahwa hal tersebut memang perlu dilakukan untuk kemanfaatan dirinya.

*d. Integrated regulation*

Perilaku ini seseorang melakukan sesuatu dengan mengintegrasikan kepentingan dirinya. Misalnya seorang atlet akan bersedia mengundurkan jadwal bertemu dengan kekasihnya guna memperoleh performa terbaik esok hari.

### **E. Hakikat Renang**

Renang merupakan olahraga yang menyenangkan dan banyak bermanfaat untuk menguatkan semua otot-otot tubuh, memperkuat jantung dan paru paru serta memperlancar darah. Selain itu renang dapat memupuk rasa percaya diri serta menumbuhkan sikap pemberani. Manfaat renang selain untuk kesehatan tubuh juga dapat meningkatkan prestasi asalkan berlatih teratur, disiplin, dan terus menerus dengan mengombinasikan teknik sikap tubuh, gerakan kaki, ayunan tangan, dan bernapas (Kurniawan, 2005: 1).

Di Indonesia induk organisasi renang sudah berdiri sejak 24 Maret 1951 dengan nama Perserikatan Berenang Seluruh Indonesia (PBSI). Saat ini induk organisasi renang Indonesia bernama Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI). Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang diakui dan diminati oleh masyarakat Indonesia, hal ini terbukti dengan masuknya cabang olahraga renang dalam berbagai kejuaraan, antara lain pada

(1) Tingkat Daerah, yang sering disebut dengan PORDA (Pekan Olahraga Daerah) (2) Tingkat Nasional atau disebut PON (Pekan Olahraga

Nasional) (3) dan Tingkat Internasional seperti SEA GAMES, dll (Kurniawan, 2005: 1).

Menurut FINA gaya renang yang dilombakan meliputi empat gaya yaitu gaya bebas (crawl), gaya dada (breast stroke), gaya punggung (back crawl), gaya kupu-kupu (dolphin).

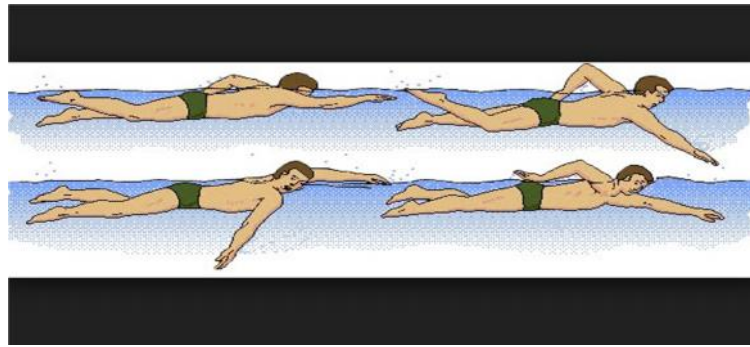
a. Gaya Bebas (*Crawl*)

Gaya bebas merupakan esensi dari renang. Gaya ini akan memungkinkan bergerak didalam air lebih cepat daripada gaya yang lain, serta memungkinkan untuk melihat ke depan. Gaya *crawl* yang artinya merangkak menyerupai berenang seekor binatang.

Aslinya adalah yang disebut juga renang anjing (*dog style*), dan gaya *crawl* ini disebut juga gaya rimau (harimau). Gaya *crawl* ini disebut juga dalam istilah olahraga renang yaitu gaya bebas, namun pengertian gaya bebas dalam olahraga renang adalah bebas gaya, dengan pengertian sebagai berikut : bila dalam perlombaan renang gaya bebas, artinya si perenang boleh melakukan gaya apa saja.

Bila dalam perlombaan renang gaya ganti, baik gaya ganti, baik gaya ganti perorangan maupun gaya ganti estafet, maka si perenang yang melakukan gaya bebas adalah gaya-gaya yang selain gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Dan secara umum yang dimaksud gaya bebas adalah gaya crawl. Murni, (2000: 8)



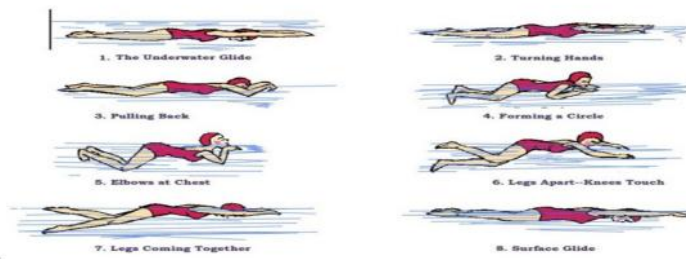


Gambar 3. Renang Gaya Bebas (*Crawl*)  
Sumber : Murni (2000:9)

b. Gaya Dada (*Breast Stroke*)

Gaya ini sering juga disebut gaya katak, karena gerakan kaki dan tangan hampir mirip dengan seekor katak berenang. Menurut Muhammad Murni dalam sebuah buku yang dikarang oleh Nicolas Wynman pada tahun 1938 halaman 53, telah dianjurkan melakukan gaya renang seperti seekor katak berenang, hanya bedanya antara orang dengan katak ialah bahwa sikap meluncur orang dilakukan dengan kedua kaki dan kedua lengan lurus, sedangkan pada katak sikap seperti itu tidak dijumpai. Gaya dada merupakan gaya yang mudah dan nyaman untuk dilakukan. Jika dilakukan dengan benar gaya dada memerlukan pernafasan yang teratur dengan wajah terbenam saat meluncur.

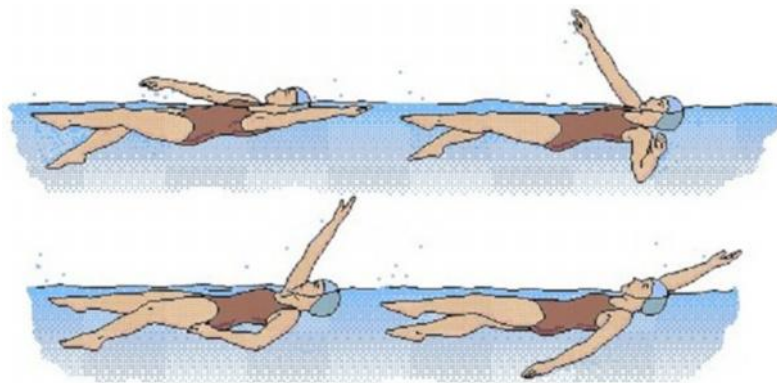
Namun gaya ini dapat mengadaptasi keposisi semi vertikal dengan sangat mudah, sehingga dengan kepal terangkat memungkinkan perenang untuk melihat kedepan dan bercakap-cakap dengan perenang lain. Oleh karena itu, gaya ini sering disebut gaya "sosial" atau gaya "percakapan".



Gambar 4. Renang Gaya Dada  
Sumber : Murni (2000:10)

c. Gaya Punggung (*Back Stroke*)

Gaya ini direnangkan dalam sikap terlentang atau gaya punggung. Gaya punggung sering disebut dengan gaya bebas terbalik, yaitu gerakan renang yang pada dasarnya sama dengan gaya bebas namun posisi tubuhnya terlentang Sismadiyanto,(2008:73). Terdapat beberapa gerakan dasar dalam gerakan kaki yaitu gerakan dasar berjalan, berlari dan mengayun. Sedangkan gerakan dasar pada gerakan lengan dan tangan gaya punggung adalah, mengayun, menarik, dan mendorong.

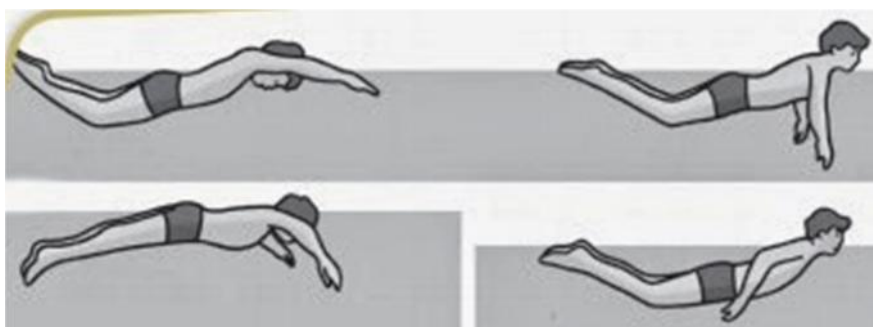


Gambar 5. Renang gaya Punggung  
Sumber : Murni (2000:11)

d. Gaya Kupu-kupu (*Butterfly Stroke*)

Gaya kupu-kupu adalah suatu variasi dari gaya dada dimana pada gaya ini kedua lengan harus berada di atas permukaan air untuk diteruskan ke depan, sedangkan pada gaya dada kedua lengan

diluncurkan kedepan dibawah permukaan air. Gerakan dasar kaki gaya kupu-kupu adalah mengayun dan menekan, sedangkan gerakan lengan dan tangan adalah melempar, mengayun, menarik, mendorong dan memutar Sismadiyanto,(2008:79). Perlu diketahui bahwa gaya kupu-kupu yang direnangkan adalah gaya kupu-kupu yang memakai gerakan kaki gaya dada, sedangkan gerakan seperti ekor ikan dolphin diperbolehkan. Oleh karena itu orang sering pula mengenal gaya kupu-kupu dengan sebutan gaya dolphin.



Gambar 6. Renang Gaya Dolphin  
Sumber : Murni (2000:11)

#### F. Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dapat dijadikan sebagai wadah bagi atlet yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa. Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh atlet baik di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar atlet dapat mengembangkan potensi, minat dan bakat. Pengertian ekstrakurikuler Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002:291) yaitu: "suatu kegiatan yang berada di

luar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa”.

Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan diluar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberi keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka. kegiatan ekstrakurikuler dapat berbentuk kegiatan pekerjaan rumah atau kegiatan yang berbentuk pelaksanaan belajar yang dilakukan dikarenakan program-program yang terdapat pada program intrakurikuler tidak dapat dilaksanakan disebabkan suatu hal. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan disamping agar siswa lebih mendalami, menghayati dan menguasai bahan juga adalah menuntaskan program pengajaran yang telah diprogramkan pada program semester (intrakurikuler) tidak atau belum dapat dilaksanakan Ali Husein (1986:6.16).

Menurut Rohinah (2012:75) ekstrakurikuler adalah: “Kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah.”

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang menekankan kepada kebutuhan atlet agar menambah wawasan, sikap dan keterampilan atlet diluar jam pelajaran. Pada Club Renang Jaka Utama Bandar

lampungkegiatan renang merupakan kegiatan ekstrakurikuler karena kegiatan ini tidak dapat dilaksanakan di sekolah sebab sekolah tidak memiliki fasilitas kolam renang, dengan demikian pihak sekolah mengambil tindakan dengan mengadakan pembelajaran renang diluar sekolah yaitu di kolam renang UNILA.

## **G. KERANGKA BERPIKIR**

Secara umum olahraga renang merupakan olahraga yang bertujuan sebagai kesehatan, rekreasi, serta prestasi. Kesehatan merupakan hal yang sangat penting, namun terkadang diabaikan begitu saja. Oleh sebab itu kita perlu sejak dini, mengarahkan anak untuk berolahraga, khususnya olahraga renang karena dengan berenang tubuh akan menjadi sehat sehingga dapat mendukung tercapainya prestasi belajar dan juga prestasi dalam olahraga renang. Selain itu olahraga renang merupakan salah satu olahraga sebagai sarana rekreasi, Segala permasalahan yang mendasari kurangnya minat atlet motivasi terhadap olahraga renang akan mampu terasi apabila :

1. Mengidentifikasi program latihan renang sebelumnya yang belum mencapai tujuan, hal tersebut dilakukan untuk mengetahui masalah apa yang menjadikan minat atlet yang tidak sesuai dengan tujuan, yang kemudian ditindak lanjuti untuk mencari solusinya.
2. Hendaknya pihak club atau Organisasi, selain memberikan program latihan renang juga memberikan dorongan atau perhatian yang lebih sehingga atlet yang berbakat dapat menggali potensinya serta mengembangkan bakatnya. Salah satu bidang bakat istimewa menurut

Feldhusen, (1994:23) dalam Direktorat PSLB, adalah *psikomotorik/kinestetik*, yang terwujud antara lain dalam bidang olahraga.

3. Meningkatkan kesadaran dan kepedulian semua atlet club baik kepala pelatih maupun teman tentang pentingnya berolahraga, khususnya olahraga renang.

### **III. METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Metodologi Penelitian merupakan strategi umum yang dianut dalam pengumpulan data dan analisis data yang di perlukan, guna menjawab persoalan yang dihadapi. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui motivasi atlet terhadap olahraga renang pada club renang Jaka Utama. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan angket atau kuisisioner.

Angket atau kuesioner adalah suatu daftar yang berisi rangkaian pertanyaan mengenai suatu masalah atau bidang yang akan diteliti. Kuesioner atau angket mempunyai banyak kebaikan sebagai instrumen pengumpul data. Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui Arikunto, (2006:151). Berpedoman pada tujuan yaitu untuk mengetahui motivasi renang pada Club Renang Jaka Utama Bandar Lampung terhadap olahraga renang.

#### **B. Instrumen Penelitian**

Instrumen adalah alat pada waktu peneliti menggunakan suatu metode Arikunto, (2006:149). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner atau

angket. Pertanyaan-pertanyaan dalam instrument penelitian lebih sistematis dan dapat mengenai sasaran yang akan dituju, maka sebagai langkah awal terlebih dahulu disusun kisi-kisi instrumen penelitian. Dari kisi-kisi instrumen penelitian tersebut dijabarkan ke dalam pertanyaan-pertanyaan yang siap digunakan sebagai alat pengumpul data atau instrumen penelitian.

Memperoleh data yang relevan dan akurat, maka diperlukan alat pengukur data yang dapat dipertanggung jawabkan, yaitu alat ukur atau instrument penelitian yang valid dan reliabel, karena instrument yang baik harus memenuhi data persyaratan. Instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa instrument adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan permasalahan peneliti. Instrument penelitian yang digunakan oleh penulis adalah angket, angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan bentuk daftar pertanyaan alternative “Ya” dan “Tidak”. Menurut Arikunto, (2006:225) Sebelum kuesioner disusun, maka harus dilalui prosedur:

- a. Merumuskan tujuan yang akan dicapai dengan kuesioer
- b. Mengidentifikasi variabel yang akan dijadikan sasaran kuesioner
- c. Menjabarkan variabel menjadi sub-variabel yang lebih spesifik dan tunggal
- d. Menentukan jenis data yang akan dikumpulkan, sekaligus untuk menentukan teknik analisisnya.



Sebelum digunakan diuji cobakan pada beberapa responden di luar sampel selanjutnya dianalisis validitas dan reliabilitasnya. Menyusun butir-butir pertanyaan sesuai dengan faktor yang digunakan motivasi intrinsik dan ekstrinsik untuk menyajikan atau gambaran angket yang diuji coba pada subjek penelitian. Berikut kisi-kisi angket penelitian yang akan disajikan.

Tabel 1. Angket Penelitian uji coba motivasi atlet terhadap olahraga renang

| Faktor     | Deskriptor    | Rentang no. soal | Hasil Uji Analisis    |                  | Butir-butir soal yang diterima |
|------------|---------------|------------------|-----------------------|------------------|--------------------------------|
|            |               |                  | Signifikan            | Tidak Signifikan |                                |
| Intrinsik  | Cita-cita     | 1-4              | 1,3,4                 | 2                | 1,3,4                          |
|            | Kesehatan     | 5-10             | 8                     | 5,6,7,9,10       | 8                              |
|            | Kepuasan diri | 11-16            | 11,12,13,15,          | 14,16            | 11,12,13,15                    |
| Ekstrinsik | Lingkungan    | 17-24            | 18,19,20,21,23        | 17,22,24         | 18,19,20,21,23                 |
|            | Orangtua      | 25-32            | 25,26,27,28,29, 31,32 | 30               | 25,26,27,28,29,31, 32          |
|            | Permainan     | 33-40            | 34,36,37,38,39, 40    | 33,35            | 34,36,37,38,39,40              |
|            | = 40          | 40 soal          | 26                    | 14               | 26 soal                        |

### C. Uji Validitas Data dan Reliabelitas Instrumen

Menggunakan instrumen yang valid dan reliabel dalam pengumpulan data, maka dapat diharapkan hasil penelitian akan menjadi valid dan reliabel. Jadi instrument yang valid dan reliabel merupakan syarat mutlak untuk mendapatkan hasil penelitian yang valid dan reliabel. Sugiyono, (2006 : 173).

Instrument tersebut butir no. 1 diperoleh validitas 0,453077. Pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $n = 20$  diperoleh  $r_{tabel} = 0.444$ , karena  $r_{xy} > r_{tabel}$ , maka butir no 1 tersebut valid.

Sedangkan koefisien reliabilitas yang diperoleh adalah 0,46586. Pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $n = 20$  diperoleh  $r_{tabel} = 0.444$ , karena  $r_{11} > r_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan bahwa instrument tersebut reliabel.

## 1. Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Suatu instrumen yang valid mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah Arikunto, (2006 : 168). Suatu instrument dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang di inginkan. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpulkan tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud. Cara mengukur analisa faktor adalah dengan mengkorelasikan skor yang ada pada faktor dengan skor total dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* angka kasar yang dikemukakan person.

Adapun rumus yang digunakan adalah :

$$r_{xy} = \frac{N \cdot xy - x \cdot y}{\sqrt{N \cdot x^2 - x^2} \cdot \sqrt{N \cdot y^2 - y^2}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = koefisien korelasi  
 N = banyaknya peserta tes  
 x = jumlah skor item  
 y = jumlah skor total

Arikunto, (2006 : 170)

## 2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup banyak dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen

tersebut sudah baik Arikunto, (2006 : 178). Instrument yang baik tidak akan bersifat tendensius mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu dalam penelitian ini untuk menguji reliabilitas instrument dengan menggunakan rumus :

$$r_{11} = \frac{k}{k-1} \left( 1 - \frac{\sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right)$$

### Kriteria

Apabila  $r_{11} > r_{tabel}$ , maka instrument tersebut reliable.

Keterangan :

$r_{11}$  = realibilitas instrumen

$k$  = banyaknya butir pertanyaan

$\sigma_b^2$  = jumlah varian butir

$\sigma_1^2$  = varian total

Arikunto, (2006 : 196)

## **D. Teknik Analisis Data**

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data, teknik analisis data yang digunakan untuk menjawab permasalahan penelitian yang dirumuskan, data yang dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif persentase. Seperti dikemukakan bahwa statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendiskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui subjek penelitian sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum.

(Sugiyono, 2006: 21). Mengolah data dalam penelitian ini penulis menggunakan stastitik deskriptif persentase. Digunakan untuk memberikan gambaran penelitian

tentang motivasi siswa terhadap olahraga renang. Untuk memperoleh prosentase dari suatu nilai, dapat dicari dengan rumus:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Subagio (1997:17)

Keterangan :

P : Prosentase

f : frekuensi jawaban responden

N : Jumlah seluruh nilai

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan :

1. Mengenai motivasi atlet mengikuti olahraga renang di club jika utama dapat disimpulkan bahwa motivasi intrinsik termasuk dalam katagori sangat tinggi. Motivasi intrinsik atlet dalam mengikuti olahraga renang yang tergolong tinggi karena merupakan cita-cita, berkeinginan untuk sehat atau yang dilandasi atas dorongan diri sendiri. Sehingga motivasi intrinsik lebih besar dari motivasi ekstrinsik.
2. Mengenai motivasi atlet mengikuti olahraga renang di club jika utama dapat disimpulkan bahwa motivasi ekstrinsik termasuk dalam kategori rendah karena merupakan dorongan dari lingkungan untuk mendapat pujian. Sehingga motivasi ekstrinsik lebih rendah dari motivasi intrinsik

### **B. Saran**

Penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Guru hendaknya memberikan informasi mengenai pentingnya kesehatan dalam olahraga.
2. Pihak keluarga hendaknya lebih memberikan kesempatan kepada anak untuk mengikuti kegiatan olahraga renang diluar.
3. Kepada atlet hendaknya lebih memperhatikan penjelasan pelatih dan mengikuti dengan serius latihan-latihan yang diajarkan pelatih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi. 2003. *Psikolog umum*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Abraham Maslow.1980. *Teori Kebutuhan*. Dalam Hamzah.2013.Jakarta: Bumi Aksara.
- Alderman.1999. *Educational Psychology*. Yogyakarta: Kanisius.
- Ali Husein. 1986. *Buku Materi pokok Perencanaan dan Penyusunan*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Ali Maksum. 2008. *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung: Angkasa.
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Cox.1995. *Pengantar Teori-Teori Prestasi*.Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2007. *Pengembangan Bakat non Akademik*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Feldhusen. 1994. *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Hadi. 1986. *Psikologi Pembelajaran*. Bandung: Wacana Prima.
- Hamzah B. Uno.2007. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- \_\_\_\_\_.2012. *Teori Motivasi dan Pengukurannya Edisi Revisi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Harter.1998. *Theory Prestasi*.Jakarta: UNJ.
- Hede.2011. *Physical Education*. (Online), <http://lectupe.bdyzone.com>, diakses 08 Juli 2018.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). 2002. *Pengertian Ekstrakurikuler*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Kurniawan. *Pengembangan Olahraga Renang*. 2005. Bandung: Angkasa.

- Muhibbin Syah. 2007. *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Murni. 2000. *Implementasi unsur bermain*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- \_\_\_\_\_.2008. *Implementasi unsur bermain Edisi Revisi*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Nursalim. 2007. *Faktor-faktor Motivasi*. Bandung: Tarsito.
- Prasetya Irawan, dkk.1997. *Motivasi*. Jakarta: Raya Karta.
- Rohinah. 2012. *Pengembangan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Karmedia.
- Sismadiyanto. *Pengembangan Olahraga Renang*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Subagio. 1997. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2006. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sudibyo Setyobroto.1989. *Psikolog Olahraga*. Jakarta: PT Anem Kosong Anem.  
Dalam Tarigan Herman. 2015. *Pembinaan Motivasi*. FKIP UNILA.