

**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN MOTIVASI DENGAN
HASIL RENANG GAYA DADA 25 METER PADA ATLET
CLUB RENANG SIGER SEMBILAN**

(Skripsi)

Oleh

SURYA AL-MA'ARIF MARANTIKA



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

ABSTRAK

HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN MOTIVASI DENGAN HASIL RENANG GAYA DADA 25 METER PADA ATLET CLUB RENANG SIGER SEMBILAN

OLEH

SURYA AL-MA'ARIF MARANTIKA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Hubungan kepercayaan diri dengan hasil renang gaya dada pada atlet *Club* Renang Siger Sembilan, 2) Hubungan motivasi dengan hasil renang gaya dada pada atlet *Club* Renang Siger Sembilan, dan 3) Hubungan kepercayaan diri dan motivasi dengan hasil renang gaya dada pada atlet *Club* Renang Siger Sembilan.

Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian adalah atlet renang di *Club* Renang Siger Sembilan yang berjumlah 20 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen kepercayaan diri dan motivasi menggunakan angket, dan prestasi renang gaya dada menggunakan tes psikomotorik. Analisis data menggunakan korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan hasil renang gaya dada 25 meter pada atlet *Club* Siger Sembilan, dengan nilai $r_{hitung} 0,776 > r_{tabel} 0,444$, 2) Ada hubungan yang signifikan antara motivasi dengan hasil renang gaya dada 25 meter pada atlet *Club* Siger Sembilan, dengan nilai $r_{hitung} 0,589 > r_{tabel} 0,444$, 3) Ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan motivasi dengan hasil renang gaya 25 meter pada atlet *Club* Siger Sembilan, dengan nilai $F_{hitung} 13,077 > F_{tabel (0.05)(1:17)} 3,592$.

Kata Kunci: kepercayaan diri, motivasi, renang gaya dada.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF SELF-CONFIDENCE AND MOTIVATION WITH THE RESULTS OF 25 METERS BREASTSTROKE SWIMMING IN SIGER SEMBILAN SWIMMING CLUB ATHLETES

By

SURYA AL-MA'ARIF MARANTIKA

This study aims to determine: 1) the relationship between self-confidence and breaststroke swimming results in Siger Sembilan Swimming Club athletes; 2) the relationship between motivation and breaststroke swimming results in Siger Sembilan Swimming Club athletes; and 3) the relationship between self-confidence and motivation and breaststroke swimming results for Siger Sembilan Swimming Club athletes.

This research is a quantitative descriptive study with a correlational approach. The research population consisted of swimming athletes at the Siger Sembilan Swimming Club, totaling 20 athletes. The sampling technique uses total sampling. The instrument for self-confidence and motivation uses a questionnaire, and breaststroke swimming achievement uses psychomotor tests. Data analysis uses product-moment correlation.

The results of the research show that: 1) There is a significant relationship between self-confidence and the results of the 25-meter breaststroke swimming in Club Siger Sembilan athletes, with a value of $r_{count} 0.776 > r_{table} 0.444$, 2) There is a significant relationship between motivation and the results of the 25-meter breaststroke swim in Club Siger Sembilan athletes, with a value of $r_{count} 0.589 > r_{table} 0.444$. 3) There is a significant relationship between self-confidence and motivation and the results of swimming the 25-meter stroke in Club Siger Sembilan athletes, with a value of $F_{count} 13.077 > F_{table} (0.05) (1:17) 3,592$.

Keywords: *breaststroke, motivation, self-confidence.*

**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN MOTIVASI DENGAN
HASIL RENANG GAYA DADA 25 METER PADA ATLET
CLUB RENANG SIGER SEMBILAN**

Oleh

SURYA AL-MA'ARIF MARANTIKA

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

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



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

Judul Skripsi

: HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN
MOTIVASI DENGAN HASIL RENANG
GAYA DADA 25 METER PADA ATLET
CLUB RENANG SIGER SEMBILAN

Nama Mahasiswa

: Surya Al-Ma'arif Marantika

Nomor Pokok mahasiswa

: 2013051001

Program Studi

: S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

Lungit Wicaksono, M.Pd

NIP 198303082015041002

Joan Siswoyo, M.Pd.

NIP 198801292019031009

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.

NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

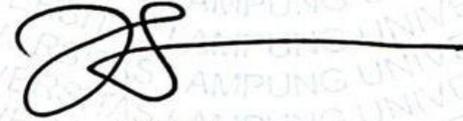
Ketua

: Lungit Wicaksono, M.Pd.



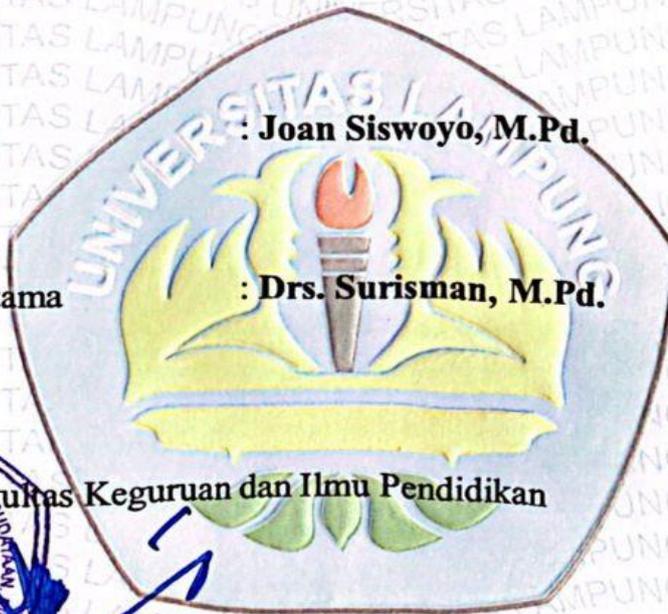
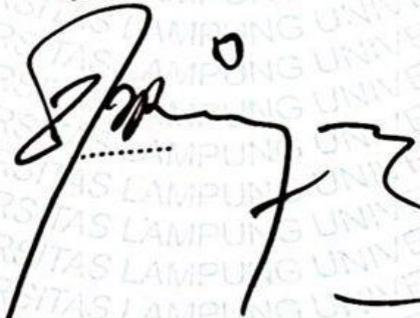
Sekretaris

: Joan Siswoyo, M.Pd.



Penguji Utama

: Drs. Surisman, M.Pd.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

**Prof. Dr. Sunyono, M.Si.
NIP. 19651230 199111 1 001**

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 15 Mei 2024

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Surya Al-Ma'arif Marantika
NPM : 2013051001
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **"Hubungan Kepercayaan Diri dan Motivasi dengan Hasil Renang Gaya Dada 25 Meter Pada Atlet Club Renang Siger Sembilan"** tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Desa Tumpang, 29 Mei 2024



Surya Al-Ma'arif Marantika
NPM 2013051001

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Surya Al-Ma'Arif Marantika, lahir di Bandar Lampung pada tanggal 05 Oktober 2001. Anak pertama dari tiga bersaudara dari pasangan Ayah Denny Marantika dan Ibu Siti Aminah. Penulis beralamat di Perumahan Puri Rupi Indah Blok A6 NO.7 RT/RW 001/000, Kecamatan Sukabumi, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung. Penulis menempuh pendidikan formal :

1. Taman Kanak-kanak Adji Daya, Kecamatan Sukabumi, Kota Bandar Lampung, lulus pada tahun 2007.
2. SD Negeri 1 Sukabumi, Kecamatan Sukabumi, Kota Bandar Lampung lulus pada tahun 20014.
3. SMP PGRI 6 Sukarame, Kecamatan Sukarame, Kota Bandar Lampung lulus pada tahun 2017.
4. SMA Kebangsaan, Kecamatan Penengahan, Kabupaten Lampung Selatan lulus pada tahun 2020.

Pada tahun 2020, penulis diterima dan terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani, FKIP Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN). Selama menempuh pendidikan dari Taman Kanak-Kanak sampai menjadi mahasiswa, penulis mendapatkan beberapa prestasi sebagai berikut:

1. Juara 1 Lomba PBB (Peraturan Baris Berbaris) Temugalang pada tahun 2013
2. Juara 1 Lomba PBB (Peraturan Baris Berbaris) Gama pada tahun 2013.
3. Menjadi Danpas Terbaik se Sumatera Selatan pada tahun 2018.
4. Juara 1 PBB (Peraturan Baris Berbaris) SMA Al Kautsar pada tahun 2018.
5. Lulus Sertifikasi AASM (Association Aquatic of Sport Medicine) Baby Swim tahun 2023.
6. Lulus Sertifikasi Pelatih Renang Level C Akuatik Indonesia Provinsi Lampung tahun 2022.
7. Lulus Sertifikasi Wasit Juri Renang Level C Akuatik Indonesia Provinsi Lampung tahun 2024.
8. Lulus Sertifikasi Pelatih Renang Level B Akuatik Indonesia Provinsi Yogyakarta tahun 2024.

MOTTO

“Berani mengambil kesempatan dalam hal apapun karena hakikatnya kesempatan datang pada orang yang berusaha bukan kepada orang yang putus asa”

Surya Al-Ma'Arif Marantika

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Ku persembahkan skripsi ini kepada Ayah dan Ibu tercinta, yang selalu sabar, kuat, tulus, dan yang telah memberikan kasih sayang yang tak pernah terputus, terimakasih atas kepercayaan, dukungan serta do'a dalam setiap sujudnya demi kesuksesan dan keberhasilanku, serta adik Alfa dan adik Sukma tersayang yang menjadi alasanku untuk selalu semangat menggapai cita-cita dan berusaha memberikan teladan yang baik.

Terimakasih juga keluarga besarku, sahabatku, *partner* belajar dan bisnisku yang telah banyak membantu serta pengorbanan yang telah kalian berikan kepadaku sampai detik ini.

Do'a dan restu kalian adalah kunci dari keberhasilanku kelak.

**Serta
Almamater Tercinta Universitas Lampung**

SANWACANA

Assalammualaikum. Wr. Wb

Puji syukur Alhamdulillah pada Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila dengan judul **“Hubungan Kepercayaan Diri dan Motivasi dengan Hasil Renang Gaya Dada 25 Meter Pada Atlet Club Renang Siger Sembilan”**. Taklupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., Selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Sunyono, M.Si., Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan (IP) Universitas Lampung.
4. Lungit Wicaksono, M.Pd., Ketua Program Penjaskes Universitas Lampung sekaligus Pembimbing Pertama yang telah memberikan kritik dan saran hingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Joan Siswoyo, M.Pd., selaku Pembimbing Dua yang telah memberikan bimbingan dan pengalaman sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini serta membimbing saya selama perkuliahan hingga dapat menyelesaikan studi ini.
6. Drs. Surisman, M.Pd., selaku Pembahas yang telah memberikan kritikan dan saran sampai penulis dapat menyelesaikan tugas hingga akhir ini.
7. Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
8. Ayahku Denny Marantika, Ibuku Siti Aminah, Adikku Shanata Alfarizi Putra

Marantika dan Sukma Sanjaya Marantika, serta seluruh keluarga besarku yang selalu ada bersamaku, tempatku pulang dan bercerita, yang selalu memberikan doa, dukungan moril maupun materil, dan selalu memberikan yang terbaik untuk penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan studi dengan baik.

9. Partnerku dalam segala hal naik, turun, terjal bersama inisial REQ, yang telah banyak memberikan bantuan, semangat, dan dukungan baik waktu, tenaga, maupun materi selama proses perkuliahan.
10. Sahabat Kontrakanku Rasyid Ikhwanul, Aldi Rizki Firdaus, Ridho Aprilliah, Muhammad Latif, Dian Mursriyanto, Ki Priyo Bagaskoro, dan Fairuz Zahran Suryana.
11. *Ariels Swimming*, rumah kedua setelah keluarga yang sangat banyak memberikan dukungan, tempat belajar membangun usaha, serta tempatku bertumbuh hingga aku bisa belajar mandiri.
12. Teman-teman seperjuangan dibangku kuliah seluruh rekan S1 Pendidikan Jasmani angkatan 2020 yang namanya selalu terukir dalam hati dan ingatan terimakasih atas bantuan, dukungan nasehat, motivasi, memberikanku semangat, dan do'a nya selama ini.
13. Serta seluruh pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

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, Aamiin. *Wassalammualaikum, Wr. Wb.*

Bandar Lampung, 29 Mei 2024

Surya Al-Ma'arif Marantika
NPM 2013051001

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
II. KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Hakikat Kepercayaan Diri	8
2.1.1 Pengertian Kepercayaan Diri.....	8
2.1.2 Aspek-Aspek Kepercayaan Diri.....	10
2.1.3 Macam-Macam Kepercayaan Diri.....	11
2.1.4 Akibat Kurang Percaya Diri.....	12
2.1.5 Meningkatkan Rasa Percaya Diri	13
2.2 Hakikat Motivasi	14
2.2.1 Pengertian Motivasi	14
2.2.2 Karakteristik Umum Motivasi.....	15
2.2.3 Fungsi Motivasi	15
2.2.4 Sifat Motivasi	16
2.2.5 Aspek-Aspek Motivasi Berprestasi	18
2.3 Hakikat Renang	19
2.3.1 Pengertian Renang.....	19
2.3.2 Macam-macam Gaya Renang	20
2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Renang	23
2.4 Hakikat Renang Gaya Dada.....	25
2.4.1 Pengertian Renang Gaya Dada.....	25
2.4.2 Teknik Renang Gaya Dada	26
2.4.3 Prinsip Mekanika dalam Renang Gaya Dada	29
2.5 Penelitian yang Relevan	30
2.6 Kerangka Berpikir	31

2.7	Hipotesis	32
III. METODOLOGI PENELITIAN		
3.1	Metode Penelitian.....	34
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian	35
3.3	Populasi dan Sampel	35
3.4	Definisi Operasional Variabel	30
3.5	Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	36
3.5.1	Instrumen Penelitian	36
3.5.2	Teknik Pengumpulan Data	40
3.6	Validitas dan Reliabilitas	40
3.7	Teknik Analisis Data	43
3.7.1	Statistik Deskriptif.....	43
3.7.2	Uji Prasyarat	44
3.7.3	Uji Hopotesis	46
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian	50
4.1.1	Kepercayaan Diri (X_1)	51
4.1.2	Motivasi (X_2).....	52
4.1.3	Hasil Renang Gaya Dada (Y)	53
4.1.4	Uji Prasyarat	54
4.1.5	Uji Hipotesis	55
4.2	Pembahasan	57
V. KESIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Kesimpulan	63
5.2	Saran	63
DAFTAR PUSTAKA		65
LAMPIRAN		68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri	37
2. Kisi- Kisi Angket Motivasi	38
3. Hasil Uji Validitas Instrumen Kepercayaan Diri.....	41
4. Hasil Uji Validitas Instrumen Motivasi	42
5. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	43
6. Norma Kategori Penilaian	44
7. Interval Koefisien Korelasi.....	47
8. Deskriptif Statistik Hasil Penelitian.....	50
9. Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri	51
10. Distribusi Frekuensi Motivasi	52
11. Distribusi Frekuensi Renang Gaya Dada	53
12. Uji Normalitas	55
13. Uji Linieritas	55
14. Uji Hipotesis 1	56
15. Uji Hipotesis 2	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan Meluncur.....	27
2. Gerakan Kaki	27
3. Gerakan Tangan	28
4. Koordinasi Gerakan	29
5. Desain Penelitian	34
6. <i>Stopwatch</i>	39
7. Kolam Renang	39
8. Diagram Batang Kepercayaan Diri	51
9. Diagram Batang Motivasi	53
10. Diagram Batang Renang Gaya Dada	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	69
2. Surat Balasan Penelitian	70
3. Instrumen Penelitian Kepercayaan Diri	71
4. Instrumen Penelitian Motivasi.....	74
5. Data Uji Coba Instrumen Penelitian Kepercayaan Diri	78
6. Data Uji Coba Instrumen Motivasi	79
7. Data Hasil Penelitian Kepercayaan Diri	80
8. Data Hasil Penelitian Motivasi	81
9. Data Hasil Penelitian Kecepatan Renang Gaya Dada 25 Meter.....	82
10. Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri, Motivasi dan Kecepatan Renang	83
11. Deskripsi Statistik	84
12. Uji Normalitas Kepercayaan Diri	85
13. Uji Normalitas Motivasi.....	86
14. Uji Normalitas Kecepatan Renang Gaya Dada	87
15. Uji Linieritas	88
16. Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Hasil Renang Gaya Dada.....	89
17. Hubungan Motivasi Dengan Hasil Renang Gaya Dada	91
18. Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Motivasi.....	93
19. Hubungan Kepercayaan Diri dan Motivasi Terhadap Hasil Renang Gaya Dada	95
20. Tabel r	97
21. Tabel L Uji Normalitas	98
22. Dokumentasi Penelitian	99

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang banyak dilakukan seseorang dalam berbagai usia mulai dari anak-anak hingga dewasa. Definisi olahraga ini merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang menyehatkan tubuh manusia serta sarana kompetisi untuk mencari bakat seseorang di bidang olahraga (Ibeng, 2021). Dengan demikian olahraga dibutuhkan seseorang demi menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan bugar. Olahraga tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik untuk menyehatkan namun juga berkaitan langsung dengan pembangunan kualitas sumber daya manusia dalam berprestasi. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan menyatakan bahwa olahraga juga bagian dari proses pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik khususnya generasi muda.

Salah satu jenis cabang olahraga yang banyak diminati oleh seluruh kalangan yaitu renang. Olahraga renang adalah salah satu gerakan yang dilakukan dalam air yang dapat dilakukan oleh manusia. Renang merupakan salah satu jenis olahraga air, selain dari loncat indah, renang indah, polo air. Olahraga renang secara kuantitas sudah memasyarakat, hal itu ditandai dengan semakin banyaknya perkumpulan renang baik di kota besar maupun di daerah seluruh Indonesia. Demikian juga maraknya kompetisi renang baik di tingkat regional maupun nasional, dengan munculnya rekor-rekor baru yang telah diciptakan. Dalam olahraga renang terdapat empat gaya yang dipertandingkan yaitu gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya bebas, dan gaya dada.

Gaya dada adalah gaya renang sangat populer untuk renang rekreasi dan gaya yang mudah di ajarkan kepada pemula. Posisi tubuh stabil serta kepala bisa berada di luar air dalam waktu yang lama. Gaya dada atau biasa disebut dengan gaya katak yaitu berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, tetapi tidak sama dengan gaya bebas, karena badan selalu dalam keadaan tetap. Kedua tangan secara bersamaan menarik ke arah samping menuju depan dada, kedua belah kaki menendang ke arah samping belakang layaknya gerakan membelah air supaya badan maju lebih cepat ke depan, pernafasan dilakukan saat mulut ada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan dan kaki.

Untuk mencapai prestasi renang yang tinggi dibutuhkan kemampuan fisik yang tinggi pula yaitu melalui proses latihan yang terprogram, sistematis, dan berkesinambungan. Kondisi fisik yang baik selain teknik, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan berenang salah satunya faktor pendukung yaitu kepercayaan diri dan motivasi, yang menentukan prestasi perenang harus terus ditingkatkan. Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang bahwa ia dapat menguasai situasi dan mendapatkan hasil yang positif. Dengan adanya rasa percaya diri tentunya diharapkan agar atlet lebih termotivasi dan lebih giat untuk belajar renang gaya dada. Atlet yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi lebih berhasil dalam menangkap pelajaran yang telah disampaikan. Selain kepercayaan diri, motivasi merupakan salah satu aspek mental yang mempengaruhi kemampuan atlet dalam melakukan gerakan renang gaya dada. Motivasi itu sendiri menurut Hamalik (2005:106) adalah suatu perubahan energi dalam diri (pribadi) seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan hasil observasi di *Club* Renang Siger Sembilan pada bulan Januari 2024 menunjukkan bahwa *club* memiliki fasilitas yang cukup memadai. Kolam renang yang dipakai untuk latihan berukuran standar Nasional. Berdasarkan hasil observasi ditemukan beberapa permasalahan, di

antaranya pada saat latihan masih banyak perenang yang kurang baik dalam melakukan renang gaya dada yang disebabkan teknik yang kurang baik. Masih ada perenang yang tidak mengalami kenaikan waktu (*stuck*), target *best time* renang gaya dada yang susah untuk dicapai. Selain itu, atlet sulit mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya karena atlet kurang mengetahui aspek psikologi yang harus diperbaiki terhadap dirinya sendiri.

Dalam latihan, mereka sangat bersemangat terutama ketika mempelajari teknik-teknik kesulitan di olahraga renang. 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 atlet 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, bertanggung 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 menunjukkan 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 beberapa hal tersebut dan berdasarkan pengamatan di lapangan terdapat permasalahan yang dialami beberapa atlet renang di *Club* Renang Siger Sembilan yaitu terdapat beberapa atlet renang yang memiliki rasa percaya diri dan motivasi yang rendah, dan prestasi yang mereka

hasilkan juga kurang bagus. Berdasarkan permasalahan tersebut, dengan mengungkap tema dan judul skripsi ini, penulis ingin mengetahui bagaimana **“Hubungan Kepercayaan Diri dan Motivasi dengan Hasil Renang Gaya Dada 25 Meter Pada Atlet *Club Renang Siger Sembilan*”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas maka dapat diidentifikasi permasalahan dalam penelitian sebagai berikut :

1. Terdapat atlet yang merasa kurang percaya diri merasa takut dan kurangnya motivasi ketika mengikuti program latihan renang
2. Untuk mencapai prestasi renang yang baik, selain aspek fisik dan teknik dibutuhkan adanya kepercayaan diri.
3. Terdapat atlet yang belum mahir teknik renang gaya dada karena tingkat efikasi diri yang rendah sehingga terjadi penurunan prestasi renang gaya dada.
4. Belum diketahui secara pasti hubungan kepercayaan diri dan motivasi dengan hasil renang gaya dada pada atlet *Club Renang Siger Sembilan*.

1.3 Batasan Masalah

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada hubungan kepercayaan diri dan motivasi dengan hasil renang gaya dada pada atlet *Club Renang Siger Sembilan*. Kepercayaan diri dan motivasi berprestasi sebagai variabel bebas, dan prestasi renang gaya dada 25 meter sebagai variabel terikat.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka secara spesifik dapat dikemukakan rumusan masalah yang diteliti yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan kepercayaan diri dengan hasil renang gaya dada pada atlet *Club Renang Siger Sembilan*?

2. Apakah terdapat hubungan motivasi dengan hasil renang gaya dada pada atlet *Club* Renang Siger Sembilan?
3. Apakah terdapat hubungan kepercayaan diri dan motivasi dengan hasil renang gaya dada pada atlet *Club* Renang Siger Sembilan?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dengan hasil renang gaya dada pada atlet *Club* Renang Siger Sembilan.
2. Untuk mengetahui hubungan motivasi dengan hasil renang gaya dada pada atlet *Club* Renang Siger Sembilan.
3. Untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dan motivasi dengan hasil renang gaya dada pada atlet *Club* Renang Siger Sembilan.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis
 - a. Penelitian dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan kepercayaan diri dan motivasi terhadap prestasi renang gaya dada pada atlet *Club* Renang Siger Sembilan.
 - b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian lain sejenis untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dan motivasi terhadap prestasi renang gaya dada pada atlet *Club* Renang Siger Sembilan.
 - c. Memberikan sumbangsih terhadap perkembangan pengetahuan khususnya mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.

2. Secara Praktis

- a. Sebagai data guna mengetahui hubungan kepercayaan diri dan motivasi terhadap prestasi renang gaya dada pada atlet renang di *Club Renang Siger Sembilan*.
- b. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi maupun saran bagi atlet yang membutuhkan cara untuk meningkatkan prestasi renang gaya dada yang baik dan benar.
- c. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi, pembanding, dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah wawasan atau variabel lain, sehingga berguna untuk para atlet yang membutuhkan.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Kepercayaan Diri

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 kribu, 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 ditunjukkan 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. Secara singkat akhirnya dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kepercayaan diri adalah suatu keyakinan yang dimiliki seseorang dan dengan keyakinan tersebut seseorang merasa mampu untuk dapat berperilaku sebagaimana mestinya dan positif dalam mencapai apa yang diinginkannya atau yang menjadi tujuannya, serta mampu bertahan terhadap tantangan dan permasalahan yang ada. Kepercayaan diri tersebut merupakan kualitas pribadi yang diperoleh seseorang melalui pengembangan konsep diri yang baik serta harga diri yang sehat

2.1.2 Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Menurut Vealey Knight (dalam Pratama, 2017: 35) dalam bukunya, berdasarkan model *sport confidence* mengidentifikasi 3 aspek kepercayaan diri antara lain.

1. Latihan dan keterampilan fisik (*physical skills and training*) Latihan dan keterampilan fisik merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan siswa bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk menjalankan keterampilan fisik yang dibutuhkan guna menunjukkan penampilan yang sukses. Kepercayaan diri berkaitan erat dengan persepsi siswa mengenai kemampuannya.
2. Efisiensi kognitif (*cognitive efficiency*) Merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan siswa bahwa dirinya mampu memfokuskan diri, mampu memelihara konsentrasi dan membuat keputusan guna menunjukkan penampilan yang sukses. Dengan kata lain kerja kognitif siswa yang percaya diri harus menunjukkan kemampuan berpikir positif, bukan berpikir negatif.
3. Keuletan (*resilient*) Keuletan merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan bahwa dirinya mampu memfokuskan diri kembali setelah kegagalannya, mampu segera bangkit setelah penampilan yang buruk, mampu

mengatasi keraguan masalah dan penurunannya guna menumbuhkan penampilan yang sukses. Keuletan juga dikaitkan dengan hasrat untuk mendapatkan hal-hal yang bersifat positif dan menghindari hal-hal yang bersifat negatif.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kepercayaan diri terdiri dari dimensi *Physical skills and training* (latihan dan keterampilan fisik): yakin, menguasai teknik, menguasai kondisi fisik yang baik. Dimensi *cognitive efficiency* (efisiensi kognitif): fokus, konsentrasi, berpikir positif. Dimensi *resilient* (keuletan): latihan secara rutin, mampu bangkit setelah penampilan buruk. Aspek ini akan dikembangkan menjadi butir-butir instrumen untuk mengukur kepercayaan diri atlet.

2.1.3 Macam-Macam Kepercayaan Diri

Kalau melihat ke literatur lainnya, ada beberapa istilah yang terkait dengan persoalan pede/percaya diri yaitu ada empat macam, yaitu :

1. *Self-concept*: bagaimana Anda menyimpulkan diri anda secara keseluruhan, bagaimana Anda melihat potret diri Anda secara keseluruhan, bagaimana Anda mengkonsepsikan diri anda secara keseluruhan.
2. *Self-esteem*: sejauh mana Anda punya perasaan positif terhadap diri Anda, sejauhmana Anda punya sesuatu yang Anda rasakan bernilai atau berharga dari diri Anda, sejauh mana Anda meyakini adanya sesuatu yang bernilai, bermartabat atau berharga di dalam diri Anda.
3. *Self efficacy*: sejauh mana Anda punya keyakinan atas kapasitas yang Anda miliki untuk bisa menjalankan tugas atau menangani persoalan dengan hasil yang bagus (*to succeed*). Ini yang disebut dengan *general self-efficacy*. Atau juga, sejauhmana Anda meyakini kapasitas anda di bidang anda dalam menangani urusan tertentu. Ini yang disebut dengan *specific self-efficacy*.

4. *Self-confidence*: sejauhmana Anda punya keyakinan terhadap penilaian Anda atas kemampuan Anda dan sejauh mana Anda bisa merasakan adanya “kepantasan” untuk berhasil. *Self confidence* itu adalah kombinasi dari *self esteem* dan *self-efficacy*.

Berdasarkan paparan tentang percaya diri, kita juga bisa membuat semacam kesimpulan bahwa percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

2.1.4 Akibat Kurang Percaya Diri

Ketika ini dikaitkan dengan praktek hidup sehari-hari, orang yang memiliki kepercayaan diri rendah atau telah kehilangan kepercayaan, cenderung merasa atau bersikap sebagai berikut :

1. Tidak memiliki sesuatu (keinginan, tujuan, target) yang diperjuangkan secara sungguh sungguh.
2. Tidak memiliki keputusan melangkah yang *decisive* (ngambang).
3. Mudah frustrasi atau give-up ketika menghadapi masalah atau kesulitan.
4. Kurang termotivasi untuk maju, malas-malasan atau setengah-setengah.
5. Sering gagal dalam menyempurnakan tugas-tugas atau tanggung jawab (tidak optimal).
6. Canggung dalam menghadapi orang
7. Tidak bisa mendemonstrasikan kemampuan berbicara dan kemampuan mendengarkan yang meyakinkan.
8. Sering memiliki harapan yang tidak realistis. Terlalu perfeksionis.
9. Terlalu sensitif (perasa)

Sebaliknya, orang yang mempunyai kepercayaan diri bagus, mereka memiliki perasaan positif terhadap dirinya, punya keyakinan yang kuat atas dirinya dan punya pengetahuan akurat terhadap kemampuan yang dimiliki. Orang yang punya kepercayaan diri bagus bukanlah orang yang hanya merasa mampu (tetapi sebetulnya tidak mampu) melainkan adalah orang yang mengetahui bahwa dirinya mampu berdasarkan pengalaman dan perhitungannya.

2.1.5 Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Pada remaja, sasaran akhir asuhan keperawatan adalah pertumbuhan dan perkembangan yang adaptif. McMurray (2003:121) menjelaskan bahwa tujuan pembinaan remaja adalah sehat fisik, matangnya mental atau emosional, gaya hidup yang sehat dan minimalnya perilaku beresiko. Dikatakan lebih lanjut salah satu strategi yang penting dalam meningkatkan kesehatan remaja dalam masa perkembangan adalah dengan meningkatkan ketrampilan personal melalui pendidikan psikologi tentang kepercayaan diri yaitu keyakinan diri tentang kemampuan diri sendiri.

Santrock (1999:48) menyebutkan ada empat cara meningkatkan rasa percaya diri remaja yaitu :

1. Mengidentifikasi penyebab kurang percaya diri dan identifikasi domain-domain kompetensi diri yang penting. Remaja memiliki tingkat rasa percaya yang tinggi ketika mereka berhasil di dalam domain-domain kompetensi yang penting, maka dari itu remaja harus didukung untuk mengidentifikasi dan menghargai kompetensi-kompetensi mereka.
2. Memberi dukungan emosional dan penerimaan sosial. Dukungan emosional dan persetujuan sosial dalam bentuk konfirmasi dari orang lain merupakan pengaruh bagi rasa percaya diri remaja, seperti orang tua, guru, teman sebaya, dan keluarga.
3. Prestasi, dengan membuat prestasi melalui tugas-tugas yang telah

diberikan secara berulang-ulang

4. Mengatasi masalah, menghadapi masalah dan selalu berusaha untuk mengatasinya. Perilaku ini menghasilkan suatu evaluasi diri yang menyenangkan yang dapat mendorong terjadinya persetujuan terhadap dirinya sendiri yang bisa meningkatkan rasa percaya diri.

2.2 Hakikat Motivasi

2.2.1 Pengertian 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, menggerakkan, 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.

Berdasarkan pengertian mengenai motivasi di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan suatu dorongan yang dimiliki seseorang untuk melakukan sesuatu, dan juga sebagai pemberi arah dalam tingkah lakunya, salah satunya dorongan seseorang untuk berlatih.

2.2.2 Karakteristik Umum Motivasi

Menurut Sardiman (2001:81) motivasi yang ada pada diri setiap orang itu memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

1. Tekun menghadapi tugas (dapat bekerja terus menerus dalam waktu yang lama, tidak pernah berhenti sampai dengan selesai).
2. Ulet menghadapi kesulitan (tidak lekas putus asa). Tidak cepat puas dengan prestasi yang dicapainya.
3. Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah, untuk orang dewasa (misalnya masalah ekonomi, politik, pemberantasan korupsi dan sebagainya).
4. Lebih senang bekerja mandiri.
5. Cepat bosan pada tugas-tugas rutin (hal-hal yang bersifat berulang-ulang begitu saja, sehingga kurang kreatif).
6. Dapat mempertahankan pendapatnya (kalau sudah yakin akan sesuatu).
7. Tidak mudah melepaskan hal yang diyakini itu.
8. Senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal.

2.2.3 Fungsi Motivasi

Motivasi memiliki fungsi bagi seseorang, karena motivasi dapat menjadikan seseorang mengalami perubahan kearah yang lebih baik. Motivasi juga dapat mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Menurut Sardiman (2007:85) menjelaskan motivasi akan mendorong

seseorang untuk melakukan sesuatu, karena motivasi memiliki fungsi seperti: “(1) mendorong manusia untuk berbuat, jadi sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi. 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 yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat lagi bagi tujuan tersebut.

Hamalik (2004:175) menjelaskan fungsi motivasi antara lain : mendorong timbulnya kelakuan atau suatu perbuatan. Perbuatan belajar akan terjadi apabila seseorang tersebut memiliki motivasi, sebagai pengarah, artinya dapat menjadi jalan agar mampu menuju arah yang ingin dicapai, sebagai penggerak, berfungsi sebagai mesin bagi mobil. Besar kecilnya motivasi akan menentukan cepat atau lambatnya suatu pekerjaan.

Berdasarkan fungsi motivasi diatas dapat disimpulkan bahwa fungsi motivasi adalah memberikan arah dalam meraih apa yang diinginkan, menentukan sikap atau tingkah laku yang akan dilakukan untuk mendapatkan apa yang diinginkan dan juga sebagai mendorong seseorang untuk melakukan aktivitas.

2.2.4 Sifat Motivasi

1. Motivasi Intrinsik

Motivasi instrinsik adalah motivasi yang dimiliki seseorang tanpa adanya pengaruh dari orang lain (Azka, 2019). Motivasi ini sering disebut motivasi murni atau motivasi yang sebenarnya, yang timbul dari dalam diri seseorang misalnya keinginan untuk mendapat keterampilan tertentu, memperoleh informasi dan pemahaman,

mengembangkan sikap untuk berhasil, menikmati kehidupan secara sadar memberikan sumbangan kepada kelompok, keinginan untuk diterima oleh orang lain. Motivasi intrinsik merupakan perilaku yang timbul karena keinginan sendiri, dorongan, dan minat dari dirisendiri (Arief, 2016). Contoh motivasi intrinsik seperti rajin berlatih, semangat juang yang tinggi untuk berprestasi, dan tekad yang besar untuk menggapai prestasi.

Motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi. Dorongan ini sering dikatakan dibawa sejak lahir, sehingga tidak dapat dipelajari. Atlet yang punya motivasi intrinsik akan mengikuti latihan peningkatan kemampuan atau ketrampilan, atau mengikuti pertandingan, bukan karena situasi buatan (dorongan dari luar), melainkan karena kepuasan dalam dirinya. Bagi atlet, kepuasan diri yang diperoleh dari prestasi yang tinggi bukan dengan pemberian hadiah, pujian atau penghargaan lainnya. Atlet yang terbiasa tekun, bekerja keras, teratur dan disiplin dalam menjalani latihan serta tidak menggantungkan dirinya pada orang lain. Pada umumnya kemenangan yang diperoleh dalam kompetisi merupakan kepuasan dan selalu dievaluasi guna lebih ditingkatkan, dan kekalahan akan diterima tanpa kekecewaan melainkan akan menjadi sumber analisa terhadap kekuatan lawan dan kelemahan diri sendiri guna diperbaiki melalui latihan-latihan yang keras. Biasanya atlet mempunyai kepribadian yang matang, sportif, tekun, percaya diri, disiplin dan kreatif.

2. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berasal dari pengaruh luar, seperti keluarga, lingkungan, dan masyarakat. Motivasi ekstrinsik merupakan dorongan yang berasal dari luar diri individu yang menyebabkan individu beradaptasi dalam olahraga. Dorongan

ini berasal dari pelatih, guru, orang tua, lingkungan, teman, ataupun hadiah (sertifikat, penghargaan, uang, dll). Motivasi ekstrinsik itu dapat dipelajari dan tergantung pada besarnya nilai penguat itu dari waktu ke waktu. Motivasi ekstrinsik dalam olahraga meliputi juga motivasi kompetitif, karena motif untuk bersaing memegang peranan yang lebih besar daripada kepuasan karena telah berprestasi baik. Contoh motivasi ekstrinsik seperti melihat atlet lain saat berlomba, dorongan finansial ataupun materil dari orang tua, imbalan atau penghargaan yang diberikan induk organisasi olahraga kepada atlet, mendengarkan intruksi dari pelatih, dukungan dari keluarga dan teman-teman.

2.2.5 Aspek-Aspek Motivasi Berprestasi

Terdapat empat aspek utama yang membedakan tingkat motivasi berprestasi individu:

1. **Mengambil Tanggung Jawab atas Perbuatan-perbuatannya**

Individu dengan motivasi berprestasi tinggi merasa dirinya bertanggung jawab terhadap tugas yang diamanahkan. Seseorang akan berusaha untuk menyelesaikan setiap tugas yang dilakukan dan tidak akan meninggalkannya sebelum menyelesaikan tugasnya.

2. **Memperhatikan Umpan Balik Tentang Perbuatannya**

Pada individu dengan motivasi berprestasi tinggi, pemberian umpan balik atas hasil usaha atau kerjanya yang telah dilakukan sangat disukai dan berusaha untuk melakukan perbaikan hasil kerja yang akan datang.

3. **Mempertimbangkan Resiko**

Individu dengan motivasi berprestasi tinggi cenderung mempertimbangkan resiko yang akan dihadapinya sebelum memulai pekerjaan. Ia akan memilih tugas dengan derajat kesukaran sedang, yang menantang kemampuannya, namun masih memungkinkan untuk berhasil menyelesaikan dengan baik.

4. Kreatif dan Inovatif

Individu dengan motivasi berprestasi tinggi cenderung bertindak kreatif, dengan mencari cara baru untuk menyelesaikan tugas seefektif dan seefisien mungkin. (Damar Adi, 2009:3)

2.3 Hakikat Renang

2.3.1 Pengertian Renang

Olahraga renang merupakan suatu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat. Kegemaran masyarakat terhadap olahraga renang karena cukupnya fasilitas yang dapat mendukung untuk berolahraga renang. Kurniawan & Winarno (2020: 543) olahraga renang selain berfungsi sebagai olahraga rekreasi, dapat berfungsi sebagai sarana terapi bagi masalah-masalah kesehatan. Subagyo (2017: 54) menyatakan bahwa hakikat olahraga renang adalah gerak tubuh manusia di air, perlu diutarakan yang lebih rinci apa itu gerak tubuh dan bagaimana air apabila dipakai untuk bergerak. Gerak tubuh manusia pada prinsipnya adalah adanya perubahan posisi tubuh dari sikap anatomis baik gerakan ke arah bidang frontal, sagital maupun transversal.

Sejalan dengan pernyataan tersebut Sanjaya & Rediani (2022: 2) mengemukakan bahwa olahraga renang merupakan bentuk dari suatu aktivitas yang dilakukan di air untuk mengolah fisik yang dapat menyehatkan dan menyenangkan. Perkenalan dari metode air, diharapkan dapat melancarkan aktivitas berenang dan menguasai gerakan-gerakan dasar dalam renang. Pelajaran pertama pengenalan air, mengenali air dengan menyentuhnya dari atas dari kolam, kemudian masuk ke kolam dangkal secara perlahan, setelah seluruh tubuh memasuki kolam, diikuti oleh pengenalan pernafasan dalam air, mengapung, meluncur dan kemudian mengenali gaya-gaya dalam berenang. Dalam renang aktivitas dilakukan di air, yang membawahi

cabang-cabang olahraga seperti loncat indah, polo air, renang indah dan olahraga renang air terbuka (Rezki dkk., 2019: 258).

Berenang itu menyenangkan, dan renang merupakan salah satu aktivitas fisik yang meningkatkan kualitas tubuh anak koordinasi dan keseimbangan. Manfaat berenang lainnya bagi anak juga membuat jantung dan paru-paru lebih kuat (Armen & Rahmadani, 2019: 86). Berenang bisa dilakukan di semua tingkatan umur mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia. Melalui renang, anak-anak memiliki kesempatan untuk mengetahui dan memahami lingkungannya. Anak juga mendapat kesempatan untuk bergerak dengan bebas, karena mau tidak mau ia harus bergerak seluruh tubuhnya. Tujuannya agar tubuh bisa melayang dan bergerak.

Berdasarkan pengertian yang dikemukakan oleh beberapa ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa olahraga renang merupakan salah satu olahraga air yang dilakukan dengan cara menggerakkan anggota tubuh secara efektif dan efisien. Selain memiliki fungsi sebagai kegiatan dalam mengisi waktu luang, menjaga kesehatan, menjaga keselamatan diri, berenang juga sebagai olahraga untuk meraih prestasi.

2.3.2 Macam-macam Gaya Renang

Olahraga renang yang bertujuan untuk mencapai prestasi, maka dalam melakukan gerakan renang harus dilakukan dengan cara efektif dan efisien. Maksud dari gerakan efektif dan efisien yaitu bergerak dengan cara memperkecil atau mengurangi terjadinya hambatan pada saat berada di air. Dalam olahraga renang terdapat gaya renang yang diperlombakan yaitu gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu. Setelah mengetahui berbagai macam-macam gaya renang, hal yang perlu diketahui agar perenang dapat berenang lebih cepat, harus melakukan salah satu dari hal-hal berikut: (1) mengurangi

hambatan, (2) menambah dorongan, dan (3) mengkombinasikan dari keduanya (Arhesa, 2020: 12).

Olahraga renang memiliki empat gaya dan masing masing gaya memiliki tingkat kesulitan berbeda-beda. Empat gaya tersebut adalah gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dadadan gaya bebas (Gani dkk., 2019: 2). Renang memiliki empat gaya, yaitu (1) gaya dada, (2) gaya bebas, (3) gaya punggung, dan (4) gaya kupu-kupu. Gaya, tetapi dalam pembelajaran renang di gaya bebas dasar yang dipelajari, gaya bebas dianggap sebagai gaya mudah dipelajari (Elena-Diana & Vladimir, 2019: 32). Subagyo (2018: 27) menyatakan dalam cabang renang perlombaan, terdapat beberapa gaya-gaya renang yang diperlombakan secara.

Olahraga renang memiliki empat gaya dan masing masing gaya memiliki tingkat kesulitan berbeda-beda. Empat gaya tersebut adalah gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dadadan gaya bebas (Gani dkk., 2019: 2). Renang memiliki empat gaya, yaitu (1) gaya dada, (2) gaya bebas, (3) gaya punggung, dan (4) gaya kupu-kupu. Gaya, tetapi dalam pembelajaran renang di gaya bebas dasar yang dipelajari, gaya bebas dianggap sebagai gaya mudah dipelajari (Elena-Diana & Vladimir, 2019: 32). Subagyo (2018: 27) menyatakan dalam cabang renang perlombaan, terdapat beberapa gaya-gaya renang yang diperlombakan secara resmi dalam suatu acara pertandingan/*event* perlombaan. Gaya- gaya renang tersebut antara lain: Gaya *crawl* atau gaya bebas, Gaya *back crawl* atau gaya punggung, Gaya *breastroke* atau gaya dada, Gaya *dolphin* atau gaya kupu-kupu. Yusuf (2017: 412-415) menjelaskan masing-masing gaya dalam renang sebagai berikut:

1. Gaya Bebas (*Crawl*)

Gaya ini menyerupai cara berenang seekor binatang, oleh sebab itu disebut juga gaya *crawl* yang berarti merangkak. Dalam istilah olahraga renang disebut juga gaya bebas. Pengertian gaya bebas

(*free style*) dalam olahraga renang adalah bebas gaya, dengan pengertian sebagai berikut:

Bila dalam perlombaan renang gaya bebas, artinya si perenang boleh melakukan gaya apapun, sedangkan bila dalam gaya renang gaya ganti, baik gaya ganti perorangan maupun gaya ganti estafet, maka si perenang yang melakukan gaya bebas adalah gaya-gaya yang selain gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Secara umum yang dimaksud dengan gaya bebas adalah gaya *crawl*. Terutama harus diingat pada waktu mempelajari gaya bebas adalah tubuh harus berada pada posisi datar di atas air dengan bahu kita agak ke belakang sedangkan kaki hanya beberapa inci di bawah permukaan. Bagian penting adalah mempertahankan wajah di atas air, dengan mata terus tertancap ke depan dan ke bawah, kecuali pada waktu sedang bernafas. Bernafas ke sisi sementara kepala pada posisi sedemikian, sehingga kepala segaris lurus dengan permukaan.

2. Gaya Dada (*Breast Stroke*)

Gaya ini sering juga disebut dengan istilah gaya katak, karena gaya gerakan kaki dan tangan hampir mirip dengan seekor katak berenang. Gaya dada adalah gaya yang pertama-tama dipelajari oleh kebanyakan orang pada waktu mereka mulai belajar berenang. Dimulai dari gaya katak, yaitu dada yang pergerakan kakinya dengan tiga fase; (1) kedua kaki lurus, (2) lutut ditarik ke samping, kedua tumit tetap rapat, (3) kedua kaki dibentangkan ke samping selebar mungkin, kemudian merapatkan kedua kaki tersebut dengan kuat sampai lurus. Uraian mengenai teknik gaya dada adalah sebagai berikut : (1) posisi badan, (2) gerakan kaki, (3) gerakan lengan, (4) gerakan pengambilan nafas, dan (3) koordinasi gerakan keseluruhan.

3. Gaya Kupu-Kupu

Gaya kupu-kupu adalah suatu variasi dari gaya dada dimana pada gaya ini kedua lengan lurus berada di atas permukaan air untuk

diteruskan ke depan, sedangkan pada gaya dada kedua lengan diluncurkan ke depan di bawah permukaan air. Gaya kupu-kupu adalah gaya yang diatur oleh beberapa peraturan sebagai berikut: kedua lengan harus digerakkan ke depan bersama-sama di atas air dan harus ditarik ke belakang pada saat yang sama pula, kecuali itu sikap harus sedemikian, sehingga seakan-akan menghadap air dengan bahu paralel dengan permukaan.

4. Gaya Punggung (*back stroke*)

Gaya ini dilakukan dengan sikap telentang dengan tangan mengayuh air dari atas ke bawah atau gaya punggung. Gaya punggung adalah gaya yang dilakukan dengan posisi badan telentang di atas permukaan air. Seperti halnya gaya bebas, gaya punggung ini mempergunakan gerak lengan dan kaki secara bergantian dan tidak bersama-sama seperti halnya gaya kupu-kupu. Sesungguhnya timing (pengaturan waktu) dari gaya punggung dan gerakan kakinya sama dengan apa yang ditemukan pada gaya bebas.

2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Renang

Prestasi yang maksimal dapat dicapai dengan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung dengan penunjang yang memadai. Terdapat beberapa komponen penting yang berkaitan dengan olahraga prestasi, yaitu: (1) perlunya pembinaan berjenjang dan berkelanjutan; (2) prioritas cabang olahraga; (3) indentifikasi pemanduan bakat; (4) optimalisasi pembinaan Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) dan Pusat Pendidikan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) dan sekolah khusus olahraga; (7) investasi dan implementasi Iptek keolahragaan, (8) pemberdayaan semua jalur pembinaan; (9) sistem jaminan kesejahteraan dan masa depan (Akhmad & Zainudin, 2019: 2).

Keberhasilan sebuah prestasi olahraga sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang ada dalam pembinaan olahraga tersebut. Dalam hal ini ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap prestasi, namun faktor-faktor tersebut dituntut untuk saling bersinergi agar saling mendukung satu sama lainnya. Sistem pencapaian prestasi olahraga membutuhkan dukungan dan kontribusi berbagai pihak antara lain dukungan pemerintah dalam menyusun strategi, fasilitas pelatihan, peningkatan peluang kompetisi, peningkatan sumber daya serta pemanfaatan dukungan *sports science* secara maksimal (Candra, dkk., 2022: 83).

Penelitian yang berkaitan dengan psikologi olahraga yang berpengaruh terhadap prestasi olahraga telah mencurahkan perhatian terhadap pemahaman proses kognitif dan kinerja olahraga (Birrer et al., 2012: 235). Berkaitan dengan pengaruh kinerja fisik atlet untuk mencapai *peak performance*, atlet dan pelatih membutuhkan keterampilan psikologis atau sering disebut dengan *psychological skills* (Candra & Budiyanto, 2019: 13). Keterampilan psikologi dapat dilatih dan dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan atlet melalui *Psychological Skills Training* (PST). Pentingnya pelatihan keterampilan psikologi (PST) telah diakui dan jumlah atlet yang menggunakan strategi pelatihan psikologi telah meningkat (Birrer et al., 2012: 236).

Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga. Selain faktor keberuntungan, faktor yang sangat penting diantaranya adalah faktor kematangan mental, fisik, teknik, dan taktik/strategi. Pelatihan diperlukan untuk mencapai kebugaran jasmani, peningkatan kondisi fisik, teknik, taktik, dan kematangan mental, yang disesuaikan dengan tuntutan masing-masing cabang olahraga yakni dengan pelatihan yang direncanakan, sistematis, berjenjang meningkat dan berkelanjutan (Suratmin & Wigutomo, 2022: 220)

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal pada atlet yaitu faktor fisik, teknik, taktik, dan psikologis. Aspek psikologis atau kepribadian yang menjadi dasar untuk meraih prestasi yang tinggi pada atlet dalam melakukan olahraga yaitu ambisi berprestasi, kerja keras, gigih, mandiri, komitmen, cerdas, dan swakendali (Algani, dkk., 2018: 93). Berdasarkan pernyataan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengaruh prestasi dalam olahraga, yaitu faktor fisik, teknik, taktik, dan psikologis. Faktor psikologis dalam penelitian ini yaitu motivasi berprestasi dan kepercayaan diri.

2.4 Hakikat Renang Gaya Dada

2.4.1 Pengertian Renang Gaya Dada

Renang gaya dada sering disebut juga renang gaya katak. Sebutan ini dikarenakan renang gaya dada tersebut mirip sekali dengan gerakan katak pada waktu berenang. Gaya dada dipakai sebagai terjemahan dari *breast stroke*. Renang gaya dada memiliki beberapa keunggulan jika dibandingkan dengan renang gaya lain. Renang gaya dada biasa digunakan dengan waktu yang relatif lama dengan pengeluaran energi yang sedikit. Renang gaya dada ini juga memungkinkan perenang melihat ke depan untuk melihat jarak yang masih harus ditempuh dan teknik pernafasan yang cukup sederhana. Selain dipertandingkan, gaya ini paling sering digunakan untuk memberikan pertolongan, menyelam, berenang di air yang berombak dan lain sebagainya.

Menurut peraturan PRSI/ FINA, aturan renang gaya dada (*breast stroke*) yang dikutip oleh Dumadi dan Kasiyo Dwijowinoto (1992: 104) Suatu gaya renang yang sejak dimulainya dayungan lengan yang pertama sesudah *start* dan sesudah pembalikan badan harus telungkup dan kedua bahu segaris dengan air. Semua gerakan lengan selamanya harus serempak dan dalam bidang horizontal yang sama, tanpa gerakan bergantian. Kedua lengan harus didorong ke depan bersama-sama dari dada, lalu ditarik ke belakang dibawah permukaan air. Gerakan kedua

tungkai harus serempak dalam bidang horizontal yang sama. Pada waktu mendorong tungkai, kedua tungkai harus diarahkan keluar pada saat ke belakang. Dalam satu gerakan keseluruhan, sebagian kepala harus memecah permukaan air pada saat kedua lengan ditarik ke belakang.

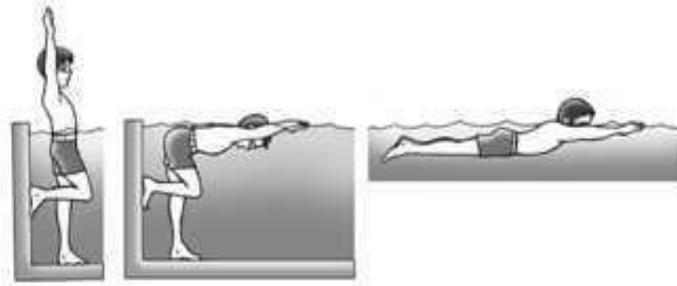
Menurut Nanang Sudrajat, dkk (2004:101) renang gaya dada merupakan bentuk olahraga air yang dilakukan dengan posisi tubuh seperti merangkak di permukaan air yang dipadukan dengan gerakan tangan dan kaki yang selalu terkoordinasi. Teknik dasar renang gaya dada ini terbagi menjadi gerakan kaki, gerakan tangan, sikap dan posisi tubuh, pengambilan nafas, dan koordinasi gerakan gaya dada. Gaya dada memerlukan latihan yang intensif agar teknik-teknik yang ada dapat dikuasai dengan baik. Gaya dada hanya memerlukan sedikit tenaga karena tangan bergerak dalam air dan daya apung alami menjaga agar tubuh anda tetap mengapung.

2.4.2 Teknik Renang Gaya Dada

Secara garis besar rincian dari masing-masing teknik gerak dalam renang gaya dada adalah sebagai berikut:

1. Posisi Badan Saat Gerakan Meluncur

Dalam posisi berdiri, punggung menempel ke dinding, condongkan tubuh ke depan sampai dada mengenai permukaan air, kedua lengan lurus ke depan. Luncurkan tubuh anda ke depan, dengan cara menolakan salah satu kaki ke dinding tembok dan kaki yang lain menginjak dari lantai, dorong kaki perlahan-lahan. Pertahankan sikap meluncur sejauh mungkin. Ulangi latihan meluncur ini beberapa kali sampai lancar. Bila anda sudah dapat merasakan adanya keseimbangan tubuh saat meluncur maka latihan dihentikan.

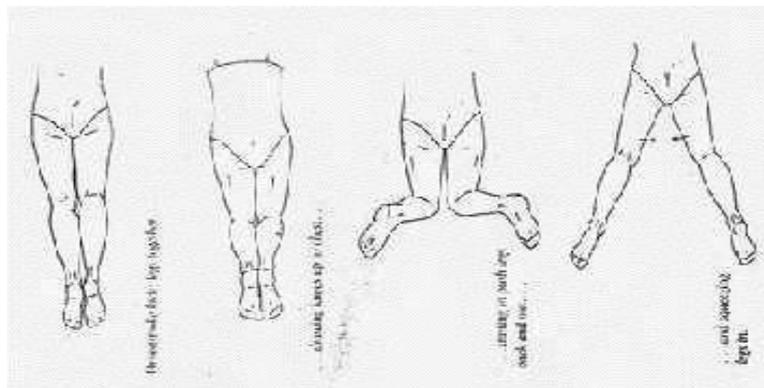


Gambar 1. Gerakan Meluncur

Sumber: Ade Jubaedi (2009)

2. Gerakan Kaki

Badan dalam posisi telungkup. Kedua belah tangan berpegangan pada bagian dinding. Kepala terletak di atas permukaan air sedangkan bagian kaki di luruskan. Kedua kaki diluruskan danditarik ke arah samping. Ketika posisi kedua kaki diluruskan, buatlah lecutan ketika kaki sedang ditutupkan. Usahakan pergelangan kaki tetap rileks. Lakukan latihan tersebut secara berulang-ulang dengan kekuatan dan kecepatan maksimal sehingga akan terasa adanya tekanan ketika tubuh dalam posisi meluncur ke depan.



Gambar 2. Gerakan Kaki

Sumber: Ade Jubaedi (2009)

3. Gerakan Lengan

Posisi awal, kedua tangan lurus di atas kepala (kedua telapak tangan saling bertemu & menempel). Kemudian tarik tangan ke samping kanan dan kiri, tetapi tidak perlu terlalu ke samping

(cukup tarik ke samping selebar bahu dan selebihnya tarik ke bawah gerakan tangan seperti bentuk lingkaran). Luruskan tangan kembali didepan dada. untuk lebih jelas, perhatikan gambar dibawah ini.



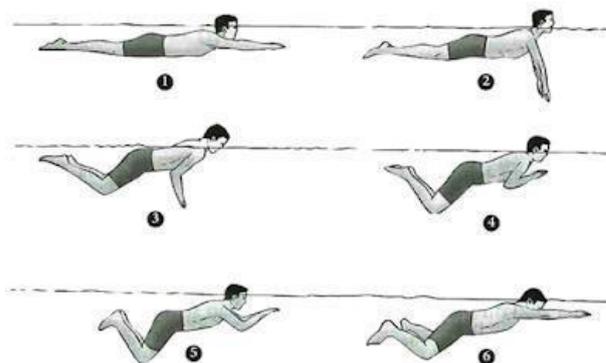
Gambar 3. Gerakan Tangan
Sumber: Ade Jubaedi (2009)

4. Pernapasan

Teknik pernafasan ketika melakukan renang gaya dada diambil saat kedua tangan dalam gerakan menarik. Secara bersamaan kedua tangan menarik kepala ikut diangkat. Caranya adalah dengan mengangkat tubuh bagian atas, hingga mulut keluar dari permukaan untuk mengambil udara. Ketika kedua tangan membentuk lingkaran, hembuskan dari mulut perlahan.

5. Koordinasi Gerakan

Untuk gerakan koordinasi renang gaya dada adalah satu gerakan tungkai, satu gerakan lengan dan satu gerakan pengambilan nafas. Kedua tangan harus didorong ke depan bersama sama, dari dada di atas atau di bawah permukaan air dan dibawa ke belakang secara bersama-sama dan simetris.



Gambar 4. Koordinasi Gerakan

Sumber: Ade Jubaedi (2009)

2.4.3 Prinsip Mekanika dalam Renang Gaya Dada

Dalam berenang kita berhubungan dengan air, oleh sebab itu dalam mempelajari renang adalah sangat perlu diperhatikan tentang hukum-hukum dan prinsip-prinsip yang berlaku pada benda bergerak didalam air. Prinsip-prinsip mekanika tertentu yang menyokong secara langsung Bergeraknya maju perenang di dalam air. Ada beberapa prinsip mekanika yang harus dipelajari, antara lain:

1. Prinsip Tahan Dorongan

Menurut Tri Aprilijanto Utomo (2010: 24) bahwa, “Untuk dapat renang lebih cepat, harus melakukan salah satu dari hal-hal berikut: (1) mengurangi hambatan, (2) menambah dorongan, (3) menggunakan kombinasi dari keduanya”. Kemajuan yang besarpada teknik gaya renang di dalam tahun-tahun terakhir ini adalah pada pengecilan dari tahanan.

2. Prinsip Keteraturan Dalam Penggunaan Dorongan

Prinsip ini dapat disebut sebagai prinsip kontinyunitas gerakan. Penggunaan gerakan dorongan yang teratur adalah lebih baik dan efektif dari pada penggunaan yang tidak teratur untuk mendorong maju. Mekanika gaya harus dibuat sedemikian sehingga badan dapat maju dengan kecepatan seteratur mungkin. Apabila seorang perenang membiarkan dirinya mempercepat dan memperlambat

renangannya dengan cara berhenti dan maju, banyak tenaga yang harus digunakan untuk mengatasi hambatan air.

3. Prinsip Hukum Aksi-Reaksi

Issac Newton menemukan hukum ini kira-kira 250 tahun lalu. Dinyatakan dalam hukum ini, bahwa setiap aksi akan menghasilkan reaksi yang sama, yang berlawanan arahnya. Pada perenang gaya dada, dorongan kaki (aksi) akan mengakibatkan badan perenang ke depan (reaksi). Sebagai contoh sesuai hukum Newton dari tiga titik gerakan dayungan lengan saat berenang dapat disimpulkan, yaitu gerakan mendayung lengan ke belakang adalah gerakan dayungan lengan paling efisien (menghasilkan dayungan sepenuhnya untuk bergerak maju), Sedangkan gerakan ke bawah (menghasilkan gerakan badan keatas) dan gerakan ke atas (menghasilkan gerakan badan ke bawah).

2.5 Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini sangat diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir, adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Saniah Dwi Utami dengan judul “Hubungan Motivasi Berprestasi Dan Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Ada hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi terhadap prestasi renang gaya bebas atlet renang di Tirta Alvita *Swimming Club*, dengan $r_{hitung} 0,924 > r_{tabel} 0,344$, 2) Ada hubunganyang signifikan antara kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas atlet renang di Tirta Alvita *Swimming Club*, dengan $r_{hitung} 0,924 > r_{tabel} 0,344$, 3) Ada hubungan yang signifikan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas atlet renang di Tirta Alvita *Swimming Club*, $F_{hitung} 103,288 > F_{tabel} (df 2;29) 3,33$.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Dyah Ardhini dengan judul “Hubungan Motivasi Berprestasi Dan Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Olahraga SMP Negeri 4 Purbalingga”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi dan kepercayaan diri dengan prestasi belajar siswa. Dengan hasil r_{hitung} sebesar 6,131 dan taraf signifikansi sebesar 0,004 ($p > 0,05$).
3. Penelitian yang dilakukan oleh Hartati Ari Murti dengan judul “Motivasi siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sentolo dalam Mengikuti Pembelajaran Renang”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara motivasi dengan mengikuti pembelajaran renang. Dengan hasil r_{hitung} sebesar 0,994 dan taraf signifikansi sebesar 0,002 ($p > 0,05$).

2.6 Kerangka Berpikir

1. Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Hasil Renang Gaya Dada
Teknik dan kemampuan anak dalam berenang memang sangat mempengaruhi tingkat keberhasilan atlet saat mengikuti proses latihan renang, namun faktor kepercayaan diri juga sangat berperan, karena pada situasi tersebut kondisi anak dalam keadaan kurang percaya diri. Perasaan yang dialami atlet tersebut pasti akan membuat atlet kurang percaya diri dan hilangnya konsentrasi yang menyebabkan menurunnya kemampuan atlet. Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa untuk menganalisis suatu hasil renang gaya dada bukan hanya kemampuan teknik dan fisik yang baik tetapi faktor psikis juga akan menentukan tingkat keberhasilannya.
2. Hubungan Motivasi Dengan Hasil Renang Gaya Dada
Motivasi adalah keadaan yang terdapat dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk melakukan aktivitas tertentu guna pencapaian suatu tujuan. Motivasi berhubungan dengan suatu pencapaian seseorang. Dengan mempunyai motivasi yang tinggi, seseorang diharapkan dapat mencapai target yang diinginkan. Untuk mencapai suatu target yang diinginkan seseorang harus menimbang setiap perubahan yang akan

dilakukan, seperti baik dan benar, maupun tepat atau salahnya. Dari motivasi yang tinggi ketika melakukan renang gaya dada, diharapkan atlet dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mendapatkan hasil yang diinginkan. Dalam melakukan renang gaya dada atlet harus memiliki motivasi diri untuk mendapatkan hasil yang baik. Maka dengan motivasi yang tinggi memungkinkan siswa untuk menghasilkan hasilrenang gaya dada yang memuaskan.

3. Hubungan Kepercayaan Diri dan Motivasi Dengan Hasil Renang Gaya Dada

Menjadi seorang atlet, banyak problem yang melingkupi pendidikan di indonesia seharusnya membuat setiap atlet sadar, bahwa mereka memasuki sebuah keadaan yang penuh dengan trik dan intrik. Sehingga kecerdasan dan keberanian harus dimiliki dan menjadi salah satu modal utama atlet. Sebab untuk menjadi atlet yang baik, seorang atlet haruslah menjadi seorang yang baik secara individu. Untuk menjadi seorang atlet dibutuhkan rasa percaya diri, keberanian, konsentrasi yang baik serta sikap positif lain. Misalnya kemampuan mengurangi kesalahan sebanyak mungkin, cepat melupakan kesalahan yang terjadi, tidak cepat menyerah dan cuek. Kemampuan mengurangi kesalahan harus dimiliki oleh setiap atlet agar dalam pembelajaran tidak terjadi banyak kesalahan yang dilakukan. Dalam olahraga renang perkembangan fisik harus sejalan dengan perkembangan non fisik seperti perkembangan psikologis seperti kepercayaan diri dan motivasi atlet. Sehingga atlet dengan penuh percaya diri yang tinggi, dan memiliki motivasi yang tinggi maka memungkinkan atlet dapat melakukan tindakan sesuai dengan keinginan yaitu mampu melakukan renang gaya dada sesuai target yang diinginkan.

2.7 Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka penulis mengajukan sebuah hipotesis penelitian yaitu terdapat hubungan efikasi diri dengan hasil renang gaya dada 25 meter pada atlet *Club Siger Sembilan*. Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan

penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2006:64). Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

H₁ : Ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan hasil renang gaya dada 25 meter pada atlet *Club Siger Sembilan*.

H₀ : Tidak ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan hasil renang gaya dada 25 meter pada atlet *Club Siger Sembilan*.

H₂ : Ada hubungan yang signifikan antara motivasi dengan hasil renang gaya dada 25 meter pada atlet *Club Siger Sembilan*.

H₀ : Tidak ada hubungan yang signifikan antara antara motivasi dengan hasil renang gaya dada 25 meter pada atlet *Club Siger Sembilan*.

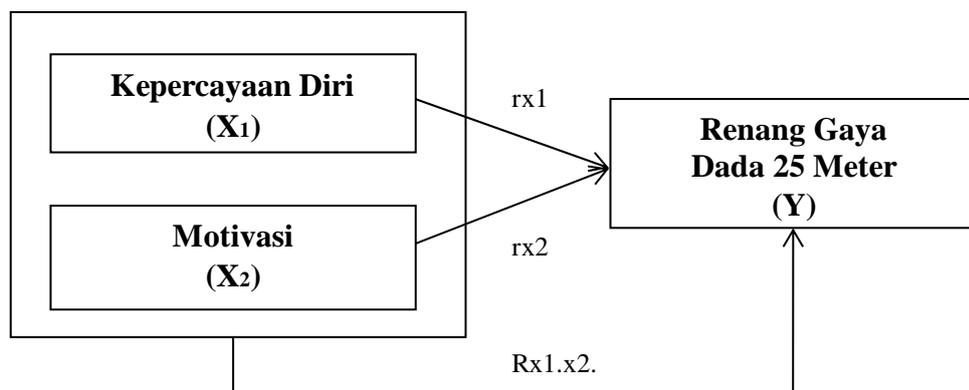
H₃ : Ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan motivasi dengan hasil renang gaya dada 25 meter pada atlet *Club Siger Sembilan*.

H₀ : Tidak ada hubungan yang signifikan antara antara kepercayaan diri dan motivasi dengan hasil renang gaya dada 25 meter pada atlet *Club Siger Sembilan*.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian korelasional merupakan suatu tipe penelitian yang melihat hubungan antara satu atau beberapa ubahan dengan satu atau beberapa ubahan lain. Penelitian ini sering disebut “*Associational research*”, dimana relasi hubungan diantara dua atau lebih ubahan yang dipelajari tanpa mencoba memengaruhi ubahan-ubahan tersebut. Tujuan utama penelitian korelasional adalah menolong menjelaskan pentingnya tingkah laku manusia atau untuk meramalkan suatu hasil. Dengan demikian, penelitian ini kadang-kadang berbentuk penelitian deskriptif karena menggambarkan hubungan atau ubahan-ubahan yang diteliti (Nurdin & Hartati, 2019: 67). Sesuai dengan penjelasan di atas, maka pada penelitian ini menempatkan kepercayaan diri dan motivasi sebagai variabel bebas dan prestasi renang gaya dada 25 meter sebagai variabel terikat. Desain penelitian digambarkan sebagai berikut:



Gambar 5. Desain Penelitian

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Kolam Renang Universitas Lampung, yang beralamat di Jl. Prof. Dr. Sumantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung. Penelitian dilaksanakan pada Sabtu, 09 Maret 2024.

3.3 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:130), sedangkan menurut Sugiyono (2007:61) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Arikunto (2006:130) apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Dari pengertian tersebut populasi penelitian ini adalah merupakan atlet *club* Siger Sembilan berjumlah 20 orang.

2. Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:132) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dalam menentukan jumlah sampel penelitian, jika subjek yang kurang dari 100 lebih baik diambil semua dan jika subjeknya besar maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih (Arikunto, 2010:112). Teknik yang digunakan untuk menentukan sampel adalah *total sampling* yaitu dengan meneliti semua sampel yang ada pada populasi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang.

3.4 Definisi Operasional Penelitian

Untuk menyamakan persepsi mengenai variabel-variabel yang diukur dalam penelitian ini, maka perlu dipaparkan definisi operasional variabel sebagai berikut:

1. Kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk bertingkah laku sesuai dengan yang diharapkan. Dalam penelitian ini,

kepercayaan diri diungkap menggunakan aspek tingkah laku, emosi, dan spiritual. Variabel kepercayaan diri diukur dengan angket motivasi berprestasi dengan skala *Likert* empat alternatif jawaban

2. Motivasi merupakan merupakan suatu usaha dan dorongan yang diperoleh dari kemampuan dan kesanggupan dengan ambisi, inisiatif, bertanggung jawab, untuk mencapai sebuah kesuksesan yang bertujuan untuk berhasil dalam pertandingan atau kompetisi sesuai target dengan standar keunggulan. Dimensi motivasi berprestasi adalah aspek tanggung jawab, aspek resiko pemilihan tugas, aspek kreatif inofatif, aspek umpan balik, aspek waktu penyelesaian tugas. Variabel motivasi berprestasi diukur dengan angket motivasi berprestasi dengan skala *Likert* empat alternatif jawaban.
3. Hasil renang gaya dada hasil yang dicapai seorang atlet renang menggunakan gaya dada 25 meter dalam bentuk catatan waktu dalam hitungan detik. Catatan waktu ini diukur sejak terdengar bunyi peluit dari pemberi isyarat *start* hingga sebagian anggota badan atau kedua telapak tangan menyentuh dinding kolam renang sesuai dengan peraturan.

3.5 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

3.5.1 Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan menjadi lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis, sehingga hasilnya lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006:160). Instrumen sebagai alat pengumpul data harus dirancang dan dibuat untuk menghasilkan data empiris. Menurut Sugiyono (2017: 148) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket. Sugiyono (2009:142) “kuesioner (angket) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau

pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya”. Instrumen penelitian yang digunakan secara rinci dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Instrumen Kepercayaan Diri

Dasar teori dalam pembuatan instrumen kepercayaan diri, mengacu pada penelitian Pratama (2017) dengan tingkat validitas 0.614 dan reliabilitas 0.87. Instrumen ini terdiri dari 28 butir pernyataan dari dimensi *Physical skills and training* (latihan dan keterampilan fisik): yakin, menguasai teknik, menguasai kondisi fisik yang baik. Dimensi *cognitive efficiency* (efisiensi kognitif): fokus, konsentrasi, berpikir positif. Dimensi *resilient* (keuletan): latihan secara rutin, mampu bangkit setelah penampilan buruk. Kisi-kisi instrumen kepercayaan diri sebagai berikut:

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir	
			Positif	Negatif
Kepercayaan Diri	Latihan dan keterampilan fisik (<i>Physical skill and training</i>)	Yakin	1, 2	3
		Menguasai teknik	4, 5	6, 7, 8
		Memiliki kondisi fisik yang baik	9, 10	11, 12, 13
	Efisiensi kognitif (<i>cognitive efficiency</i>)	Fokus	14	15, 16
		Konsentrasi	17, 18	19
		Berpikir positif	22	20, 21, 23, 24
	Keuletan (<i>resilient</i>)	Latihan secara rutin	25	26
		Mampu bangkit setelah penampilan buruk	27	28
	Jumlah			28

2. Instrumen Motivasi Berprestasi

Kisi-kisi instrumen motivasi berprestasi terdapat 6 dimensi, yaitu tanggung jawab, resiko pemilihan tugas, kreatif inovatif, umpan balik, waktu penyelesaian tugas, dan memiliki tujuan yang realistis. Instrumen motivasi berprestasi diadopsi dari penelitian Pamungkas (2022) dengan validitas 0,760 dan reliabilitas sebesar 0,960. Kisi-kisi instrumen motivasi berprestasi disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Kisi- Kisi Angket Motivasi

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir		
			Positif	Negatif	
Motivasi Berprestasi	Resiko Pemilihan Tugas	Senang berkompetisi untuk mengungguli individu lain	1, 2	3, 4	
		Suka menggunakan prestasi sebagai ukuran Keberhasilan	5, 6		
	Umpan Balik	Individu suka memperoleh umpan balik atas hasil kerja kerasnya	7, 8	9	
		Memperbaiki prestasi dengan umpan balik	10	11, 12	
	Tanggung Jawab	Individu menyukai tugas yang menuntut tanggung jawab pribadi	13, 14, 15	16	
		Individu menyelesaikan tugas yang dilakukan		17, 18	
	Kreatif-Inovatif	Individu mencari cara lain untuk menghindari rutinitas	19, 20	21	
		Menyelesaikan tugas dengan seefektif dan seefisien mungkin	22	23	
	Waktu Penyelesaian Tugas	Individu menyelesaikan tugas secepat mungkin	24	25, 26	
		Tertantang dengan tugas yang diberikan waktu	27	28	
	Memiliki Tujuan yang Realistis	Individu memiliki tujuan Realistis	29, 30, 31	32	
		Individu memiliki hasil yang maksimal	33	34	
	Jumlah			34	

3. Instrumen Renang Gaya Dada

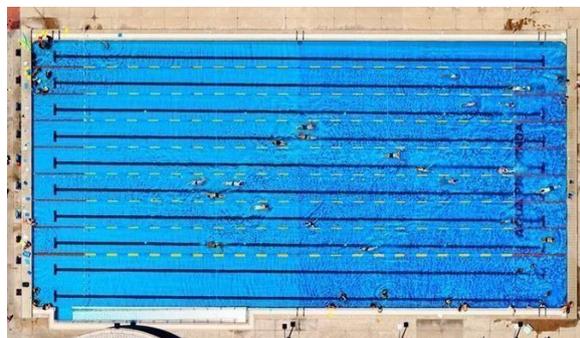
Dalam penelitian ini, instrumen yang dipakai untuk mengukur hasil renang gaya dada 25 meter adalah tes kecepatan waktu tempuh dengan menggunakan alat *stopwath* dan kolam renang. Tes kecepatan renang gaya dada dilakukan di kolam sepanjang 25 meter. Waktu dalam renang diukur alat stopwatch bermerek Sewan dengan satuan detik dan tingkat ketelitian 0,01 detik (sekon).



Gambar 6. Stopwatch

Pelaksanaan :

1. *Tester* bersiap mengukur waktu dengan *stopwatch*
2. *Testee* bersiap di tepi kolam renang dan *tester* membunyikan peluit untuk memulai renang.
3. *Testee* berenang secepat-cepatnya kemudian berhenti setelah menyentuh *finish* dan *tester* mencatat waktu tempuh atlet dalam satuan detik.



Gambar 7. Kolam Renang 25 Meter

Sumber: *Pinterest.com*

3.5.2 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah survei dengan teknik tes dan metode angket. Adapun tata cara pengumpulan data pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Teknik Pengumpulan Data Kepercayaan Diri
 - a) Atlet dikumpulkan dan diberikan penjelasan mengenai tatacara pengisian angket.
 - b) Kemudian atlet mengisi data pribadi
 - c) Selanjutnya atlet mengerjakan atau mengisi angket kepercayaan diri.
2. Teknik Pengumpulan Data Motivasi
 - a) Setelah selesai mengerjakan angket kepercayaan diri dikumpulkan, atlet lanjut mengerjakan angket motivasi.
 - b) Kemudian atlet mengisi data pribadi
 - c) Dan mengerjakan atau mengisi angket motivasi
3. Teknik Pengumpulan Data Hasil Renang Gaya Dada
 - a) Setelah menyelesaikan pengisian angket kepercayaan diri dan motivasi, atlet bersiap melaksanakan tes renang gaya dada 25 meter.
 - b) Atlet melakukan pemanasan terlebih dahulu
 - c) Kemudian atlet diberikan penjelasan mengenai tata cara tes hasil renang gaya dada 25 meter.
 - d) Selanjutnya tes renang gaya dada 25 meter dilakukan oleh atlet secara bergantian dan dihitung waktu tempuhnya menggunakan *stopwatch*.

3.6 Validitas dan Reliabilitas

3.6.1 Uji Validitas

Menurut Azwar (2018: 95) validitas atau validasi adalah cara untuk mengetahui keakuratan skala ditinjau dari rujukannya. Setelah itu ditabulasikan, untuk uji validitas setiap butir instrumen kuesioner menggunakan korelasi *Product Moment* dengan bantuan *Microsoft*

Excel. Hasil dari uji validitas disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen Kepercayaan Diri

No	No Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Kesimpulan
1	Item1	0,532	0,444	Valid
2	Item2	0,844	0,444	Valid
3	Item3	0,775	0,444	Valid
4	Item4	0,531	0,444	Valid
5	Item5	0,951	0,444	Valid
6	Item6	0,486	0,444	Valid
7	Item7	0,951	0,444	Valid
8	Item8	0,914	0,444	Valid
9	Item9	0,861	0,444	Valid
10	Item10	0,944	0,444	Valid
11	Item11	0,944	0,444	Valid
12	Item12	0,878	0,444	Valid
13	Item13	0,532	0,444	Valid
14	Item14	0,882	0,444	Valid
15	Item15	0,756	0,444	Valid
16	Item16	0,510	0,444	Valid
17	Item17	0,945	0,444	Valid
18	Item18	0,833	0,444	Valid
19	Item19	0,951	0,444	Valid
20	Item20	0,879	0,444	Valid
21	Item21	0,853	0,444	Valid
22	Item22	0,450	0,444	Valid
23	Item23	0,521	0,444	Valid
24	Item24	0,458	0,444	Valid
25	Item25	0,479	0,444	Valid
26	Item26	0,560	0,444	Valid
27	Item27	0,878	0,444	Valid
28	Item28	0,532	0,444	Valid

Dari data di atas, terdapat 1 sampai 28 pernyataan pada lembar kuesioner kepercayaan diri menunjukkan bahwa semua butir valid, hal tersebut dikarenakan nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ 0,444.

Tabel 4. Hasil Uji Validitas Instrumen Motivasi

No	No Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Kesimpulan
1	Item1	0,533	0,444	Valid
2	Item2	0,527	0,444	Valid
3	Item3	0,480	0,444	Valid
4	Item4	0,580	0,444	Valid
5	Item5	0,828	0,444	Valid
6	Item6	0,586	0,444	Valid
7	Item7	0,563	0,444	Valid
8	Item8	0,925	0,444	Valid
9	Item9	0,835	0,444	Valid
10	Item10	0,914	0,444	Valid
11	Item11	0,914	0,444	Valid
12	Item12	0,502	0,444	Valid
13	Item13	0,689	0,444	Valid
14	Item14	0,878	0,444	Valid
15	Item15	0,737	0,444	Valid
16	Item16	0,461	0,444	Valid
17	Item17	0,937	0,444	Valid
18	Item18	0,819	0,444	Valid
19	Item19	0,914	0,444	Valid
20	Item20	0,841	0,444	Valid
21	Item21	0,829	0,444	Valid
22	Item22	0,494	0,444	Valid
23	Item23	0,533	0,444	Valid
24	Item24	0,527	0,444	Valid
25	Item25	0,480	0,444	Valid
26	Item26	0,580	0,444	Valid
27	Item27	0,828	0,444	Valid
28	Item28	0,586	0,444	Valid
29	Item29	0,563	0,444	Valid
30	Item30	0,925	0,444	Valid
31	Item31	0,835	0,444	Valid
32	Item32	0,914	0,444	Valid
33	Item33	0,914	0,444	Valid
34	Item34	0,495	0,444	Valid

Dari data di atas, terdapat 1 sampai 28 pernyataan pada lembar kuesioner motivasi menunjukkan bahwa semua butir valid, hal tersebut dikarenakan nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ 0,444.

3.6.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2019: 86). Kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Suatu instrumen dapat dinyatakan reliabel, jika memiliki *Coefisient Alpha Cronbach* $\geq 0,7$ (Ghozali, 2018: 69). Uji reliabilitas ini menggunakan program *Microsoft Excel*. Hasil uji reliabilitas disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

No	Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
1	Kepercayaan Diri (X_1)	0,963	Reliabel
2	Motivasi (X_2)	0,961	Reliabel

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas, menunjukkan bahwa instrumen kepercayaan diri dan motivasi memiliki *Coefisient Alpha Cronbach* $\geq 0,7$, sehingga instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik.

3.7 Teknik Analisis Data

3.7.1 Statistik Deskriptif

Nurdin & Hartati (2019: 204) menyatakan bahwa analisis data secara deskriptif adalah teknik analisis yang digunakan dalam menganalisis data dengan membuat gambaran data-data yang terkumpul tanpa membuat generalisasi dari hasil penelitian tersebut. Beberapa yang termasuk di dalam teknik analisis data secara deskriptif misalnya menyajikan data ke dalam bentuk: grafik, tabel, presentasi, frekuensi, diagram, dan lain-lain. Rumus teknik analisis data deskriptif persentase sebagai berikut:

$$\text{Rumus : } P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Presentase yang dicari
 n : Jumlah responden
 f : Frekuensi

Azwar (2018: 43) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan norma penilaian pada tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Norma Kategori Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Keterangan:

M : Mean
 X : Skor yang diperoleh
 SD : Standar Deviasi

3.7.2 Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk melihat apakah data penelitian yang diperoleh mempunyai distribusi atau sebaran normal atau tidak. Untuk pengujian normalitas ini adalah menggunakan uji *liliefors*. Langkah pengujiannya mengikuti prosedur Sudjana (2005:466) yaitu :

- a) Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n dengan menggunakan rumus

$$Z_i = \frac{x_i - \bar{X}}{SD}$$

Keterangan :

SD : Simpangan baku

Z : Skor baku

x : Row skor

\bar{X} : Rata-rata

b) Untuk tiap bilangan baku ini dengan menggunakan daftar distribusi normal. Kemudian di hitung peluang $F(Z_1) = P(Z \leq Z_1)$

c) Selanjutnya dihitung Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih kecil atau sama dengan Z_i kalau proporsi ini dinyatakan dengan $S(Z_i)$ maka

$$S(Z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq Z_i}{n}$$

d) Hitung selisih $F(Z_i) - S(Z_i)$ kemudian tentukan harga mutlakny.

e) Ambil harga paling besar di antara harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar ini dengan L_0 . Setelah harga L_0 , nilai hasil perhitungan tersebut dibandingkan dengan nilai kritis L_0 untuk uji Liliefors dengan taraf signifikan 0,05. Kaidah pengujian jika harga $L_0 < L_{\text{tabel}}$ maka data tersebut berdistribusi normal sedangkan jika $L_0 > L_{\text{tabel}}$, maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji Linearitas merupakan suatu perangkat uji yang diperlukan untuk mengetahui bentuk hubungan yang terjadi di antara variabel yang sedang diteliti. Uji ini dilakukan untuk melihat hubungan dari dua buah variabel yang sedang diteliti apakah ada hubungan yang linear dan signifikan. Uji linearitas merupakan pra syarat penggunaan analisis regresi dan korelasi.

Linearitas akan terpenuhi dengan asumsi apabila plot antara nilai residual terstandarisasi dengan nilai prediksi terstandarisasi tidak membentuk suatu pola tertentu atau random. Namun, penggunaan uji linearitas dengan menggunakan gambar dianggap kurang

objektif. Selain itu, pengujian linearitas ini juga dapat dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS pada perangkat *Test for Linearity*. Adapun teknik analisisnya dengan menggunakan nilai signifikansi pada taraf signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$) sebagai berikut :

- a) Jika nilai sig. < 0,05, maka variabel memiliki hubungan yang linear
- b) Jika nilai sig. > 0,05, maka variabel memiliki hubungan yang tidak linear

3.7.3 Uji Hipotesis

1. Analisis Korelasi Parsial *Pearson Product Moment*

Uji statistik parametris digunakan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini. Rumus yang digunakan dalam pengujian hipotesis adalah rumus korelasi *pearson product moment* dan korelasi ganda. Syarat data untuk menggunakan rumus korelasi *pearson product moment* dan korelasi ganda adalah berbentuk data interval. Data dalam penelitian ini merupakan data interval, sehingga digunakan rumus korelasi *pearson product moment* dan korelasi ganda. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 213) rumus korelasi *pearson product moment* yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan :

- r_{x_1y} = Koefisien korelasi
- n = Jumlah sampel
- X = Skor variabel X
- Y = Skor variabel Y
- $\sum X$ = Jumlah skor variable X
- $\sum Y$ = Jumlah skor variabel Y
- $\sum X^2$ = Jumlah skor variabel X^2
- $\sum Y^2$ = Jumlah skor variabel Y^2

Sugiyono (2019:248) menjelaskan bahwa terdapat beberapa tingkat hubungan korelasi antarvariabel berdasar interval koefisien yaitu:

Tabel 7. Interval Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,00	Sangat Kuat

Sedangkan untuk pengujian signifikansi korelasi suatu *variable independent* dengan *variable dependent*, dapat dilakukan dengan membandingkan nilai r_{hitung} pada pengujian korelasi dengan r_{tabel} yang ditentukan melalui tabel nilai-nilai $r_{product\ moment}$. Sugiyono (2019:255) menjelaskan beberapa kriteria dalam pengujian hipotesis antara lain:

1. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan tingkat signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi signifikan.
2. Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ dan tingkat signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi tidak signifikan.

2. Analisis Korelasi Berganda

Analisis korelasi berganda digunakan untuk mengetahui besarnya atau kekuatan hubungan antara seluruh variabel bebas terhadap variabel terikat secara bersamaan. Menurut Sugiyono (2019:257) koefisien korelasi tersebut dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$R_{X_1X_2Y} = \sqrt{\frac{r_{X_1Y}^2 + r_{X_2Y}^2 - 2(r_{Y_1})(r_{X_2Y})(r_{X_1X_2})}{1 - r_{X_1X_2}^2}}$$

Keterangan :

$R_{X_1X_2Y}$ = Koefisien korelasi ganda antar variabel X_1 dan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y

r_{X_1Y} = Koefisien korelasi X_1 terhadap Y
 r_{X_2Y} = Koefisien korelasi X_2 terhadap Y
 $r_{X_1X_2}$ = Koefisien korelasi X_1 terhadap X_2

$r_{X_1Y}^2$ = Kuadrat koefisien korelasi X_1 terhadap Y
 $r_{X_2Y}^2$ = Kuadrat koefisien korelasi X_2 terhadap Y
 $r_{X_1X_2}^2$ = Kuadrat koefisien korelasi X_1 terhadap X_2

Pengujian yang dilakukan ini adalah dengan uji parameter β (uji korelasi) dengan menggunakan uji F-statistik. Untuk menguji pengaruh variabel bebas secara bersama-sama (simultan) terhadap variabel terikat digunakan uji F. Menurut Sugiyono (2013:257) dirumuskan sebagai berikut:

$$F = \frac{R^2/k}{(1 - R^2)/(n - k - 1)}$$

Keterangan:

F = Nilai uji F
 R^2 = Koefisien korelasi berganda
 k = Jumlah variabel independen
 n = Jumlah anggota sampel

Distribusi F ini ditentukan oleh derajat kebebasan pembilang dan penyebut, yaitu k dan $n - k - 1$ dengan menggunakan tingkat kesalahan 0,05. Untuk uji F, kriteria yang dipakai adalah:

1. H_0 diterima bila $F_{hitung} < F_{tabel}$
2. H_0 ditolak bila $F_{hitung} > F_{tabel}$

Bila H_0 diterima, maka dapat diartikan bahwa signifikannya suatu pengaruh dari variabel-variabel independen secara bersama-sama atas suatu variabel dependen dan penolakan H_0 menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari variabel-variabel independen yang secara bersama-sama terhadap suatu variabel dependen

3. Analisis Koefisien Determinasi

Menurut Imam Ghozali (2016), Uji Koefisien Determinasi (R^2) pada intinya mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerapkan variasi variabel dependen. Nilai koefisien korelasi determinasi adalah nol dan satu. Nilai R^2 yang kecil berarti kemampuan variabel-variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen amat terbatas. Nilai yang mendekati satu berarti variabel-variabel independen memberikan hampir semua informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variasi variabel dependen. Koefisien determinasi berfungsi untuk mengetahui persentase besarnya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Secara parsial maupun berganda, maka digunakan koefisien determinasi (KD) dengan rumus:

$$KD = r^2 \times 100\%$$

Keterangan:

KD = Koefisien determinasi

r = Koefisien korelasi.

Sedangkan kriteria dalam melakukan analisis koefisien determinasi adalah sebagai berikut:

1. Jika KD mendekati nol (0), berarti pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen lemah, dan
2. Jika KD mendekati satu (1), berarti pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen kuat.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan hasil renang gaya dada 25 meter pada atlet *Club Siger Sembilan*
2. Ada hubungan yang signifikan antara motivasi dengan hasil renang gaya dada 25 meter pada atlet *Club Siger Sembilan*
3. Ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan motivasi dengan hasil renang gaya dada 25 meter pada atlet *Club Siger Sembilan*

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Saran kepada Pelatih
 - a. Pelatih diharapkan mengetahui dan memperhatikan lebih dalam lagi tentang kepercayaan diri dan motivasi pada atlet, sehingga dapat membantu atlet untuk mengatasi masalah-masalah yang terkait tentang kepercayaan diri dan motivasi pada atlet yang berdasarkan penelitian ini mempengaruhi prestasi renang gaya dada.
 - b. Disarankan bagi pelatih agar dapat memberikan semangat dan dorongan bagi para atlet agar terus berjuang dan tidak pernah menyerah dalam menghadapi setiap pertandingan yang dihadapi guna meraih prestasi dan hasil yang maksimal.
 - c. Pelatih renang yang ingin meningkatkan prestasi renang atlet dapat membantu atlet renang dengan memberikan kesempatan bagi atlet

untuk ikut serta menentukan target prestasi bagi diri mereka serta mengkolaborasikan latihan fisik, teknik dan psikologis agar lebih optimal.

2. Saran kepada Atlet

- a. Atlet agar terus memiliki kepercayaan diri atas kemampuannya dan memotivasi diri dalam setiap pertandingan untuk dapat meraih kemenangan.
- b. Atlet renang dapat menentukan target prestasi bagi dirinya sendiri dan dikomunikasikan dengan pelatih. Atlet juga sebaiknya menjalankan program latihan yang telah diberikan dengan disiplin dan sungguh-sungguh serta selalu mendapatkan feedback dari latihan dan kompetisi yang diikuti.
- c. Atlet untuk dapat mengontrol tingkat kecemasan dengan melakukan berbagai latihan mental dan kepada pembina/pelatih untuk memperhatikan kepercayaan diri dan motivasi atlet karena hal tersebut akan dapat mempengaruhi prestasi renang gaya dada.

3. Saran kepada Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang prestasi renang gaya dada, maka penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk membantu peneliti meneliti prestasi renang gaya dada atlet. Tetapi penelitian ini masih hanya sebatas mengenai variabel kepercayaan diri dan motivasi. Oleh karenanya diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti faktor-faktor lainnya.
- b. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan pengawasan lebih ketat pada saat pengambilan data agar hasilnya lebih objektif.
- c. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan uji triangulasi misalnya melakukan wawancara

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, W. 2007. Sistem Kesehatan. PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.*
- Agung Nursamiaji, Kusnarto Kurniawan. 2015. Hubungan Motivasi Belajar dengan Prestasi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling 2013 UNNES. Indonesian journal of Guidance and Counseling, vol4, no 3*
- Arhesa, S. 2020. Buku Jago Renang. Cemerlang Media Publishing, Tangerang.*
- Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Rineka Cipta, Jakarta.*
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Rineka Cipta, Jakarta.*
- Azwar, S. 2018. Penyusunan Skala Psikologi. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.*
- Adi Hartaji, Damar. 2009. Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orang Tua. Jurnal Psikologi: Universitas Gunadarma*
- Dumadi dan Kasiyo Dwijowinoto. 1992. Renang Materi Metode Penilaian. Depdikbud. Dirjen Dikti, Jakarta.*
- Dwi Utami, Saniah. 2023. Hubungan motivasi Berprestasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas pada atlet Renang di tirta alvita swimming club. Skripsi. FIK UNY, Yogyakarta.*
- Elena-Diana, S., & Vladimir, P. 2019. Biomechanical characteristics of the start in backstroke swimming style in the students of higher education of other profiles. Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health, 19(1), 37-43.*
- Ghozali, Imam. 2018. Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25. Badan Penerbit Universitas Diponegoro, Semarang.*
- Hakim, Thursan. 2002. Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Puspa Swara, Jakarta.*

- Hamalik, Oemar. 2005. *Proses Belajar Mengajar*. Bumi Aksara, Jakarta.
- Sriyono, Heru. 2017. Efektifitas Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Journal Of Education*, 4(01) Oktober 2017.
- Ibeng, P. 2021. *Pengertian Olahraga, Tujuan, Manfaat, Jenis dan Menurut Ahli*. Pendidikan.Co.Id
- Ismail Nurdin, dan Hartati, Sri. 2019. *Metodologi Penelitian sosialMedia Sahabat Cendikia*, . Surabaya.
- Jantz, G. L., McMurray, Ann. 2003. *Healing the Scars of Emotional Abuse: revised*. Baker Publishing Group. (Edisi kedua), United States Of America.
- Jubaedi, Ade. 2009. *Bahan Ajar renang 1*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Kukuh Budiwibowo, Arief dan Khomsun Nurhalim. 2016. Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Warga Belajar Kejar Paket C. *Jurnal Pendidikan Nonformal*, Vo. 2 No. 2 Tahun 2016.
- Nanang Sudrajat. 2004. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. PT. Sarana Karya Nusa, Bandung.
- Santrock. J. W. 1999. *Lifespan Development. [Perkembangan masa hidup]. (Jilid 1)*. (Alih Bahasa : A. Chusarini dan J. Damanik). (Edisi kelima). Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Sardiman. 2007. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Raja. Grafindo Persada, Jakarta.
- Sardiman. 2001. *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. PT Raja. Grafindo Persada, Jakarta.
- Satiadarma, Monty P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga. Pustaka*. Sinar Harapan, Jakarta.
- Setyawati, H. 2014. Strategi Intervensi Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Imagery Training Pada Atlet Wushu Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Health and Sport*.
- Subagyo, D. 2018. *Belajar Berenang Bagi Pemula*. LPPM UNY, Yogyakarta.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito, Bandung.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV. Alfabeta, Bandung.

Sugiyono. 2009. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Alfabeta, Bandung.

Sugiyono. 2007. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Alfabeta, Bandung.

Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi. (Mixed Methods). Alfabeta, Bandung.

Sugiyono. 2019. Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D. ALFABETA, Bandung.