

**HUBUNGAN MOTIVASI BERPRESTASI DAN KEPERCAYAAN DIRI
TERHADAP PRESTASI RENANG GAYA BEBAS**

(Studi pada Atlet Renang di Tirta Alvita *Swimming Club*)

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

**Saniah Dwi Utami
NIM. 19602241026**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

HUBUNGAN MOTIVASI BERPRESTASI DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP PRESTASI RENANG GAYA BEBAS

(Studi pada Atlet Renang di Tirta Alvita *Swimming Club*)

Disusun Oleh:

Saniah Dwi Utami
NIM. 19602241026

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 30 Juni 2023

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Christina Fajar Sriwahyuniati, M.Or.
NIP 197112292000032001

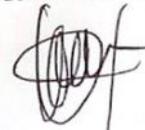
SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Saniah Dwi Utami
NIM : 19602241026
Departemen : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul TAS : Hubungan Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas (Studi pada Atlet Renang di Tirta Alvita *Swimming Club*)

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri *). Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 30 Juni 2023



Saniah Dwi Utami
NIM. 19602241026

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

HUBUNGAN MOTIVASI BERPRESTASI DAN KEPERCAYAAN DIRI
TERHADAP PRESTASI RENANG GAYA BEBAS

(Studi pada Atlet Renang di Tirta Alvita *Swimming Club*)

Disusun Oleh:
Santia Dwi Utami
NIM. 19602241026

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Departemen Pendidikan Keahlian Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 17 Juli 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Christina Fajar Sriwahyuniati, M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		25/7 2023
Risti Nurfadhila, M.Or. Sekretaris		25/7 2023
Dr. Fauzi, M.Si. Penguji		24/7 2023

Yogyakarta, 26 Juli 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed
NIP. 196407071988121001

MOTTO

Terkadang kamu akan menemukan sesuatu yang seharusnya kamu lakukan ketika kamu melakukan hal yang tidak seharusnya kamu lakukan.
(Oprah Winfrey)

Nilai akhir dari proses pendidikan, sejatinya terekapitulasi dari keberhasilannya menciptakan perubahan pada dirinya dan lingkungan. Itulah fungsi daripada pendidikan yang sesungguhnya.
(Socrates)

Tiga tahap dalam pendidikan dasar: pertama, mengalami sebab akibat; kedua, memahami sebab akibat, dan ketiga merancang sebab akibat.
(Pramoedya Ananta Toer)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya, yang sangat saya sayangi, yang selalu memberikan ketenangan, kenyamanan, motivasi dan doa terbaik setiap langkah saya sebagai anaknya selama ini.
2. Saudara yang mendoakan dan membuat saya semangat.

HUBUNGAN MOTIVASI BERPRESTASI DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP PRESTASI RENANG GAYA BEBAS

(Studi pada Atlet Renang di Tirta Alvita *Swimming Club*)

Oleh:

Saniah Dwi Utami
NIM. 19602241026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) hubungan motivasi berprestasi terhadap prestasi renang gaya bebas pada atlet renang di Tirta Alvita *Swimming Club*. (2) hubungan kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas pada atlet renang di Tirta Alvita *Swimming Club*. (3) hubungan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas pada atlet renang di Tirta Alvita *Swimming Club*.

Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian adalah atlet renang di Tirta Alvita *Swimming Club* yang berjumlah 49 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria bersedia menjadi sampel, mengisi lengkap angket dan mengikuti tes sesuai jadwal, tidak dalam keadaan sakit, berusia lebih dari 12 tahun. Berdasarkan hal tersebut yang memenuhi berjumlah 32 atlet. Instrumen motivasi berprestasi dan kepercayaan diri menggunakan angket, dan prestasi renang gaya bebas menggunakan tes psikomotorik. Analisis data menggunakan regresi berganda.

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 $r_{hitung} 0,924 > r_{tabel} 0,344$. Sumbangan efektif motivasi berprestasi terhadap prestasi renang gaya bebas sebesar 57,86%. (2) Ada hubunganyang signifikan antara kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas atlet renang di Tirta Alvita *Swimming Club*, dengan $r_{hitung} 0,924 > r_{tabel} 0,344$. Sumbangan efektif kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas sebesar 29,84%. (3) Ada hubungan yang signifikan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas atlet renang di Tirta Alvita *Swimming Club*, $F_{hitung} 103,288 > F_{tabel} (df 2;29) 3,33$, sedangkan $p-value 0,000 < 0,05$. Sumbangan efektif motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas sebesar 87,70%.

Kata kunci: *motivasi berprestasi, kepercayaan diri, prestasi renang gaya bebas*

KATA PENGANTAR

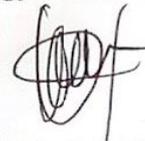
Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Hubungan Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas (Studi pada Atlet Renang di Tirta Alvita *Swimming Club*)“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Koorprodi Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Ibu Dr. Christina Fajar Sriwahyuniati, M.Or., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Pembimbing Akademik yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Ibu Risti Nurfadhila, M.Or., Sekretaris, dan Bapak Dr. Fauzi, M.Si., Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Pengurus, pelatih, dan Atlet Renang di Tirta Alvita *Swimming Club* yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman teman PKO FIK angkatan 2019 selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
7. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 30 Juni 2023



Saniah Dwi Utami
NIM. 19602241026

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Hakikat Renang.....	10
2. Hakikat Prestasi Renang Gaya Bebas	18
3. Hakikat Motivasi Berprestasi.....	30
4. Hakikat Kepercayaan Diri.....	42
5. Hubungan Motivasi Beprestasi terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas.....	54
6. Hubungan Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas.....	56

7.	Hubungan antara Motivasi Beprestasi dan Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas	57
8.	Profil Tirta Alvita <i>Swimming Club</i>	58
B.	Penelitian yang Relevan	59
C.	Kerangka Berpikir	64
D.	Hipotesis Penelitian.....	66
BAB III. METODE PENELITIAN		
A.	Jenis Penelitian	68
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	69
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	69
D.	Definisi Operasional Variabel.....	70
E.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	71
F.	Validitas dan Reliabilitas	75
G.	Teknik Analisis Data.....	78
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A.	Hasil Penelitian	83
1.	Hasil Analisis Deskriptif.....	83
2.	Hasil Uji Prasyarat	87
3.	Hasil Uji Regresi Linear Berganda	88
4.	Hasil Uji Hipotesis	89
5.	Hasil Koefisien Determinasi	91
B.	Pembahasan.....	92
C.	Keterbatasan Penelitian	103
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN		
A.	Kesimpulan	105
B.	Implikasi	105
C.	Saran	106
DAFTAR PUSTAKA		109
LAMPIRAN		115

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi Badan/Tubuh Renang Gaya Bebas	21
Gambar 2. Gerakan Tungkai Renang Gaya Bebas	22
Gambar 3. Gerakan Lengan Renang Gaya Bebas.....	24
Gambar 4. Pernapasan Renang Gaya Bebas	25
Gambar 5. Pernapasan Renang Gaya Bebas	26
Gambar 6. Gerakan Koodinasi Renang Gaya Bebas	27
Gambar 7. Kerangka Berpikir.....	66
Gambar 8. Desain Penelitian.....	68
Gambar 9. Histogram Motivasi Berprestasi.....	84
Gambar 10. Histogram Kepercayaan Diri	85
Gambar 11. Histogram Prestasi Renang Gaya Bebas	86

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket.....	72
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Motivasi Berprestasi.....	73
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri	74
Tabel 4. Hasil Uji Validitas Instrumen Motivasi Berprestasi	76
Tabel 5. Hasil Uji Validitas Instrumen Kepercayaan Diri	77
Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	78
Tabel 7. Norma Kategori Penilaian.....	79
Tabel 8. Deskriptif Statistik Motivasi Berprestasi	83
Tabel 9. Norma Penilaian Motivasi Berprestasi.....	83
Tabel 10. Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri	84
Tabel 11. Norma Penilaian Kepercayaan Diri	85
Tabel 12. Deskriptif Statistik Prestasi Renang Gaya Bebas.....	86
Tabel 13. Norma Penilaian Prestasi Renang Gaya Bebas	86
Tabel 14. Hasil Uji Normalitas	87
Tabel 15. Hasil Uji Linieritas	88
Tabel 16. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda	88
Tabel 17. Hasil Analisis Pengaruh Motivasi Berprestasi terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas	89
Tabel 18. Hasil Analisis Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas	90
Tabel 19. Hasil Analisis Uji F (Simultan).....	91
Tabel 20. Hasil Analisis Koefisien Determinasi	91
Tabel 21. Hasil Analisis Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif.....	92

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	117
Lampiran 2. Instrumen Penelitian.....	118
Lampiran 3. Data Uji Coba.....	124
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	126
Lampiran 5. Data Penelitian	128
Lampiran 6. Hasil Analisis Deskriptif Statistik.....	131
Lampiran 7. Menghitung Norma Penilaian	134
Lampiran 8. Hasil Analisis Uji Normalitas	136
Lampiran 9. Hasil Analisis Uji Linearitas	137
Lampiran 10. Hasil Analisis Uji Hipotesis	138
Lampiran 11. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif	140
Lampiran 12. Tabel r	141
Lampiran 13. Tabel F	142
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian	143

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu cabang olahraga air yang cukup populer dan banyak diminati oleh masyarakat Indonesia adalah renang. Setiap orang memiliki motif berbeda dalam melakukan aktivitas air ini. Motif-motif tersebut antara lain untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, sebagai sarana hiburan, dan untuk mencari prestasi. Renang sebagai olahraga rekreasi semata-mata bertujuan untuk mendapatkan kesenangan dan badan yang sehat. Renang juga dapat digunakan sebagai media aktualisasi diri untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, yang disimbolkan dengan menjadi juara, mendapat medali emas dan sebagainya.

Cabang olahraga renang ada empat gaya yang diperlombakan, yaitu: (1) gaya bebas (*freestyle*); (2) gaya punggung (*backstroke*); (3) gaya dada (*breaststroke*); (4) gaya kupu-kupu (*butterfly*) (Uchaera, dkk., 2021: 75). Gaya yang diperlombakan dalam renang, gaya bebas merupakan gaya yang paling cepat dan mudah. Renang gaya bebas perenang pada umumnya mempergunakan gaya *crawl*, karena gaya *crawl* merupakan gaya tercepat dan paling efisien dari semua gaya renang. Seseorang yang menguasai gaya *crawl* akan memperoleh keuntungan karena banyaknya nomor yang perlombakan. Renang gaya bebas atau sering disebut gaya *crawl* merupakan renang dasar yang harus dikuasai seorang atlet renang. Nomor perlombaan renang 50 meter dan 100 meter gaya bebas merupakan nomor perlombaan renang yang banyak diikuti oleh atlet renang (Supriyanto, 2019: 74).

Perkembangan yang begitu pesat dalam olahraga renang memacu banyak atlet untuk bersaing dalam berprestasi. Adapun faktor-faktor yang dapat menunjang terhadap pencapaian suatu prestasi yang maksimal adalah kondisi fisik, taktik, teknik, dan mental (Prima & Kartiko, 2021: 161). Faktor tersebut merupakan modal bagi seorang atlet untuk menjadi atlet unggul dan mampu mencapai prestasi puncak dalam bidang olahraga yang digelutinya. Faktor-faktor tersebut saling mendukung satu sama lain, apabila ada salah satu faktor yang tidak optimal, maka prestasi yang dicapai juga akan tidak optimal. Suatu prestasi dapat dicapai jika seorang atlet telah menguasai beberapa faktor yang menunjang terhadap pencapaian prestasi, salah satunya adalah faktor mental.

Unsur mental yang perlu mendapat perhatian pelatih sebagai modal dasar untuk meraih prestasi maksimal adalah motivasi berprestasi dan kepercayaan diri (Yani, 2017: 63). Motivasi berprestasi merupakan suatu modal dalam mencapai tujuan atau sasaran. Melalui motivasi berprestasi yang tinggi maka harapan untuk sukses bukan sesuatu yang mustahil bagi seorang individu. Motivasi berprestasi merupakan dorongan seseorang untuk sukses atau berhasil dalam kompetisi, dengan ukuran keunggulan berupa prestasi orang lain maupun prestasi sebelumnya (Selviana & Dwi, 2022: 2). Motivasi berprestasi penting sekali untuk dimiliki atlet, karena atlet yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan selalu berusaha dengan keras untuk meraih prestasi yang maksimal. Atlet yang mempunyai motivasi berprestasi akan selalu meningkatkan kemampuannya menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Motivasi berprestasi menjadi determinan utama untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga. Motivasi dalam konteks olahraga adalah salah satu variabel kognitif yang paling banyak dipelajari (Monteiro et al., 2018: 2). Kemauan yang kuat untuk mencapai prestasi akan menentukan seberapa keras seorang atlet akan berlatih dan bersaing. Atlet tanpa adanya kemauan untuk berprestasi, maka akan sulit didorong untuk berprestasi. 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. Atlet dengan motivasi berprestasi yang tinggi akan cenderung memilih aktivitas atau tugas yang menantang dan juga cenderung menghindari tugas yang terlalu mudah karena tidak mendapatkan kepuasan dari hasil pencapaian tugas tersebut. Atlet akan menjalankan program latihan yang diberikan dengan sungguh-sungguh dan dengan disiplin tinggi.

Selain motivasi berprestasi, faktor psikologis lain yang perlu diperhatikan oleh pelatih untuk mencapai prestasi yang maksimal adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang mutlak harus dimiliki oleh seorang atlet bidang olahraga apapun, karena berkaitan dengan keyakinan". Weinberg & Gould (2015: 231) menyatakan bahwa kepercayaan diri sebagai keyakinan bahwa anda dapat berhasil melakukan perilaku yang diinginkan. Percaya diri berarti berpikir, aktif, agresif dalam mendekati pemecahan masalah dan tidak lepas dari situasi lingkungan yang mendukungnya. Bertanggung jawab atas keputusan yang telah diambil, mampu menatap fakta dan realita secara obyektif yang didasari kemampuan dan keterampilan.

Kepercayaan diri atau “*self confidence*” merupakan modal utama seorang atlet untuk dapat maju, karena pencapaian prestasi yang tinggi dan pemecahan rekor atlet sendiri harus dimulai dengan kepercayaan bahwa sanggup melampaui prestasi yang pernah dicapainya (Anggara & Al Saudi, 2017: 135). Atlet yang memiliki kepercayaan diri akan mampu tampil dengan mengaplikasikan segala potensi diri yang dimilikinya yang bermanfaat untuk kepentingan diri bahkan orang lain dalam konteks interaksi sosialnya. Rasa percaya diri memberikan dampak-dampak positif pada emosi, ini dapat dilihat apabila individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, maka akan lebih mudah mengendalikan dirinya di dalam suatu keadaan yang menekan.

Kepercayaan diri sangat dibutuhkan oleh para atlet, karena rasa percaya diri merupakan hal penting bagi atlet untuk meraih prestasi. Kurangnya kepercayaan diri akan menyebabkan seseorang tidak dapat memecahkan masalah yang rumit. Kurangnya rasa percaya diri ini disebabkan oleh situasi dan kondisi para atlet pada saat mengikuti kompetisi, sehingga tidak dapat meraih prestasi yang baik. Kepercayaan diri dapat dijadikan modal besar bagi para atlet renang, karena keyakinan untuk memampukan segala kelebihan dan kemampuan yang dimiliki akan mendorong seorang atlet untuk mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu meraih prestasi yang gemilang.

Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) merupakan salah daerah yang cukup maju dalam olahraga renang. Hasil tersebut dibuktikan dengan semakin banyak klub-klub atau perkumpulan renang di DIY. Berikut ini beberapa klub renang yang ada di DIY yang sudah resmi menjadi anggota PRSI di Provinsi DIY, yaitu

(1) Klub renang Dolphin Yogyakarta. (2). Klub renang Yuso Yogyakarta, latihan di UNY. (3). Klub renang Tirta Alvita, Latihan di UNY. (4). Klub renang Tirta Taruna Yogyakarta. (5). Klub renang Tirta Agung Yogyakarta. (6). Klub renang Oskar Yogyakarta. (7). Klub renang Tirta Amanda Yogyakarta. Selanjutnya (8) Tirta Alvita *Swimming Club* yang akan mejadi objek dalam penelitian ini. Tirta Alvita *Swimming Club* beralamat di Jl. Yogyakarta - Wates, Sonopakis Lor, Ngestiharjo, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, DIY.

Berdasarkan hasil observasi di Tirta Alvita *Swimming Club* pada bulan Februari 2023 menunjukkan bahwa memiliki fasilitas olahraga yang cukup memadai. Kolam renang yang dimiliki berukuran standar internasional. Berdasarkan hasil observasi ditemukan beberapa permasalahan, di antaranya pada saat latihan masih banyak atlet yang kurang baik dalam melakukan renang gaya bebas yang disebabkan teknik yang kurang baik. Masih ada atlet yang tidak mengalami kenaikan waktu (*stuck*), target *best time* renang gaya bebas yang susah untuk dicapai. Berdasarkan data dari pelatih, rata-rata *best time* kecepatan renang gaya bebas 38,63 detik. Sebagai pembanding, untuk *best time* renang gaya bebas 50 meter putra pada PON Papua 2021 diraih Triadi Fauzi Sidiq dengan waktu 23,28, pada sektor putri diraih Anak Agung Istri Kania Ratih Atmaja dengan waktu 26,29 detik. Selain itu, atlet sulit mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya karena atlet kurang mengetahui aspek psikologi yang yang harus diperbaiki terhadap dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil observasi awal melalui wawancara dengan 10 atlet, ada 30% atlet yang memiliki percaya diri yang baik, dan 70% atlet yang kurang

percaya diri dalam melakukan renang gaya bebas. Peneliti juga melakukan observasi terkait motivasi berprestasi yang dimiliki atlet Tirta Alvita *Swimming Club*, hasilnya menunjukkan bahwa ada 7 atlet mempunyai motivasi yang cukup baik, tetapi saat latihan kurang bisa menunjukkan kesungguhan, seperti masih ada atlet yang datang latihan tidak tepat waktu dan masih suka mengobrol dengan teman ketika pelatih memberikan penjelasan. Karakteristik perenang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi ditunjukkan melalui kerja keras yang tidak kenal menyerah dalam berlatih, bertanggung jawab terhadap keberhasilan latihan, percaya diri, dan berorientasi ke masa depan melalui dimensi keunggulan dalam bentuk prestasi renang yang terbaik bagi dirinya, dan lebih baik dari perenang lain (Supriyanto, 2019: 74).

Peneliti berangkat dari asumsi penelitian terdahulu yang dilakukan Supriyanto (2019) ada hubungan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet renang. Yani (2017) dalam studinya membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan motivasi berprestasi dan prestasi renang 50 meter gaya bebas. Maulidin (2018) membuktikan bahwa motivasi berprestasi berpengaruh terhadap keterampilan renang 50 meter gaya dada. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas (Studi pada Atlet Renang di Tirta Alvita *Swimming Club*)”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Masih ada atlet yang tidak mengalami kenaikan waktu (*stuck*), target *best time* renang gaya bebas yang susah untuk dicapai.
2. Atlet sulit mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya karena atlet kurang mengetahui aspek psikologi yang yang harus diperbaiki.
3. Ada 70% atlet yang kurang percaya diri dalam melakukan renang gaya bebas.
4. Masih ada atlet yang datang latihan tidak tepat waktu
5. Masih suka mengobrol dengan teman ketika pelatih memberikan penjelasan.
6. Belum diketahui secara pasti hubungan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas pada atlet renang di Tirta Alvita *Swimming Club*.

C. Pembatasan 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 motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas pada atlet renang di Tirta Alvita *Swimming Club*. Motivasi berprestasi dan kepercayaan diri sebagai variabel bebas, dan prestasi renang gaya bebas 50 meter sebagai variabel terikat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan motivasi berprestasi terhadap prestasi renang gaya bebas pada atlet renang di Tirta Alvita *Swimming Club*?

2. Apakah terdapat hubungan kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas pada atlet renang di Tirta Alvita *Swimming Club*?
3. Apakah terdapat hubungan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas pada atlet renang di Tirta Alvita *Swimming Club*?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui hubungan motivasi berprestasi terhadap prestasi renang gaya bebas pada atlet renang di Tirta Alvita *Swimming Club*.
2. Untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas pada atlet renang di Tirta Alvita *Swimming Club*.
3. Untuk mengetahui hubungan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas pada atlet renang di Tirta Alvita *Swimming Club*.

F. 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 motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas pada atlet renang di Tirta Alvita *Swimming Club*.

- b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian lain sejenis untuk mengetahui hubungan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas pada atlet renang di Tirta Alvita *Swimming Club*.
 - c. Memberikan sumbangsih terhadap perkembangan pengetahuan khususnya mahasiswa FIK UNY.
2. Secara Praktis
- a. Sebagai data guna mengetahui hubungan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas pada atlet renang di Tirta Alvita *Swimming Club*.
 - b. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi maupun saran bagi atlet yang membutuhkan cara untuk meningkatkan prestasi renang gaya bebas 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.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Renang

a. 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.

Renang merupakan stimulus yang luar biasa baik dari aspek fisik maupun mental. Olahraga renang mempunyai banyak manfaat, diantaranya adalah memelihara dan meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, untuk keselamatan diri, untuk membentuk kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan otot serta bermanfaat pula bagi perkembangan dan pertumbuhan fisik anak, untuk sarana dan prasarana pendidikan, rekreasi, rehabilitasi (Ahmad dkk., 2018: 6; Haking & Soepriyanto, 2019: 320). Manfaat yang ada pada aktivitas olahraga renang tersebut antara lain adalah untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, untuk keselamatan diri, untuk membentuk kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan otot serta bermanfaat pula bagi

perkembangan dan pertumbuhan fisik anak, untuk sarana pendidikan, rekreasi, rehabilitasi, serta prestasi.

Berenang dapat meningkatkan konsumsi oksigen sebesar 10% di atas dalam kondisi normal, sehingga meningkatkan daya tahan tubuh hingga meningkat. Selain itu berenang meningkatkan efisiensi jantung tubuh manusia sebesar 18% dibandingkan kondisi normal, sehingga mengurangi resiko stroke. Manfaat renang juga bermacam-macam seperti, membangun otot, meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru, menambah tinggi badan, membakar lebih banyak kalori dan mengurangi stress (Bangun & Ananda, 2021: 258).

Peden & Franklin (2020: 1) menjelaskan bahwa belajar berenang melalui program terstruktur adalah keterampilan penting untuk mengembangkan akuatik kompetensi dan mencegah tenggelam. Takut air bisa menghasilkan perilaku fobia yang kontra produktif ke proses belajar. Belajar berenang telah ditemukan sebagai strategi pencegahan tenggelam yang efektif dan telah diusulkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai salah satu dari sepuluh strategi kunci untuk pencegahan penenggelaman global. Partisipasi dalam pelajaran renang formal telah terbukti mengurangi resiko tenggelam usia antara 1-19 tahun dan tinjauan bukti baru-baru ini menunjukkan bahwa mengajar akuatik untuk anak kecil tidak menyebabkan peningkatan resiko terutama bila dikombinasikan dengan strategi pencegahan tenggelam tambahan pengawasan, membatasi akses ke air dan pengasuh pelatihan resusitasi jantung paru (RJP).

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.

b. 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

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.

c. 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. Hakikat Prestasi Renang Gaya Bebas

a. Pengertian Prestasi Renang Gaya Bebas

Renang gaya bebas mulai populer pada abad ke-20 setelah dikembangkan oleh orang-orang yang tinggal di daerah selatan. Bahasa asing gaya bebas adalah *Crawl*. Patut dicatat disini, harus dibedakan antara *Front Crawl* dan *Back Crawl*. Dalam bahasa Indonesia, kedua gaya itu dikenal dengan sebutan gaya bebas dan gaya punggung (Wahyudin, 2021: 6). Pendapat Sistiasih (2020: 63) bahwa teknik dasar renang pada dasarnya semua sama, gerakan dasar renang terdiri dari; Posisi tubuh, gerakan tungkai, gerakan lengan, pernafasan dan gerakan koordinasi. Teknik dasar renang terdiri dari; Posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan tungkai, gerakan mengambil nafas dan gerakan koordinasi antara lengan tungkai dan nafas. Teknik dasar renang adalah Posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan tungkai, pernafasan dan koordinasi.

Pengertian gaya bebas adalah bebas dalam menggunakan gaya apapun dalam suatu renangan, dimana seorang perenang dapat melakukan gaya dada, gaya kupu-kupu, dan gaya punggung, namun mengingat kecepatan yang diperoleh, maka perenang selalu menggunakan gaya bebas (Solissa, 2023: 61). Telah menjadi pengertian umum gaya bebas merupakan salah satu gaya yang membutuhkan koordinasi antara gerakan tangan, kaki, dan pernapasan. Renang gaya bebas dengan posisi badan perenang dada menghadap permukaan air (Thiardy, dkk., 2020: 146).

Renang gaya *crawl* secara umum dikenal sebagai renang gaya bebas. Gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua

tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernafasan dilakukan saat lengan digerakkan ke luar dari air, saat tubuh miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil nafas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang dapat membuat tubuh melaju lebih cepat di air. Gaya bebas dilakukan dengan beraneka ragam gerakan dalam berenang yang bisa membuat perenang dapat melaju di dalam air. Sehingga gerakan dalam gaya bebas bisa di gunakan oleh beberapa orang, baik yang sudah terlatih maupun para pemula. Renang gaya *crawl* merupakan gaya yang tercepat diantara ketiga gaya yang lainnya (kupu-kupu, dada dan punggung) (Oktadinata, dkk., 2017: 2)

Pendapat Supriyanto (2019: 74) bahwa seseorang yang menguasai gaya *crawl* akan memperoleh keuntungan karena banyaknya nomor yang perlombakan. Untuk itu renang gaya bebas atau sering disebut gaya *crawl* merupakan renang dasar yang harus dikuasai seorang atlet renang. Sedangkan nomor perlombaan renang 50 meter dan 100 meter gaya bebas merupakan nomor perlombaan renang yang banyak diikuti oleh atlet renang. Prestasi atlet renang 50 meter meter gaya bebas yang dimaksud adalah hasil yang dicapai seorang atlet renang dalam bentuk catatan waktu dalam hitungan detik, melalui suatu perlombaan yang diikuti. Catatan waktu ini diukur sejak terdengar bunyi peluit atau pistol dari pemberi isyarat *start* hingga sebagian anggota badan atau kedua telapak tangan menyentuh

dinding kolam renang sesuai dengan peraturan dalam gaya renang dan nomor perlombaan yang diikuti (FINA, 2017). Atlet renang dikatakan memiliki prestasi renang yang baik apabila catatan waktunya lebih pendek, atau semakin kecil catatan waktu yang diperoleh maka semakin tinggi prestasi atlet renang 50 meter gaya bebas.

b. Teknik Renang Gaya Bebas

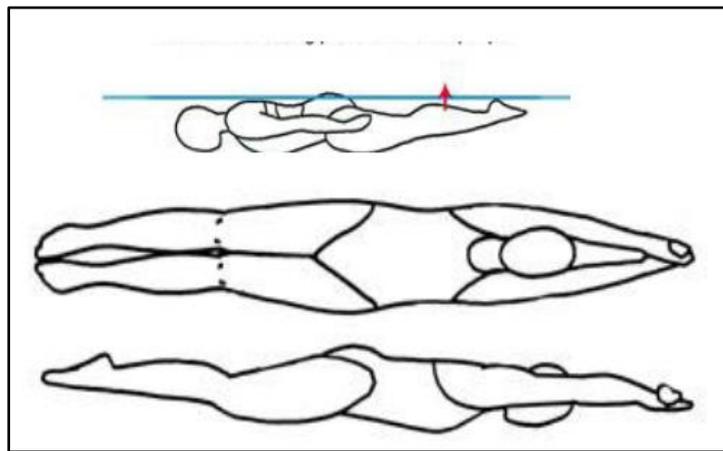
Renang gaya bebas merupakan gaya renang yang tercepat dibandingkan dengan ketiga gaya lainnya karena gaya renang ini mempunyai koordinasi gerak yang baik dan hambatannya paling minim. Renang gaya bebas lebih minim hambatan karena posisi tubuh dan lengan seperti gerakan memecah air. Ciri khas dari gaya bebas adalah gerakan lengan berputar mirip dengan gerakan baling-baling pesawat udara dan gerakan tungkai tungkai turun naik seperti menyilang. Perenang yang berenang dengan tahanan kecil mampu berenang lebih cepat dengan jarak yang lebih jauh. Renang gaya bebas merupakan salah satu gaya yang menghasilkan daya dorong tubuh ke depan dengan mengkoordinasikan gerakan tungkai, kayuhan lengan kanan dan kiri, posisi wajah ke bawah kecuali pada saat mengambil nafas dan posisi tubuh *streamline* untuk mengurangi hambatan sehingga akan melaju lebih cepat (Mashud, 2019: 47).

Gaya bebas akan dibahas dalam 5 tahapan yaitu (1) posisi badan/tubuh (2) gerakan tungkai (3) gerakan lengan (4) pernapasan (5) koordinasi gerakan, yaitu:

1) Posisi Badan/Tubuh

Posisi tubuh yang baik di gaya bebas membuat segala sesuatu yang lain lebih mudah. Posisi tubuh pada gaya bebas hidrodinamis atau *streamline* artinya

hampir sejajar dengan permukaan air. Pada saat berenang posisi tubuh harus dijaga agar tubuh tetap lurus dan terjaga agar sejajar dengan permukaan air. Posisi hidung menghadap ke dasar kolam sebagai patokan ketika tubuh berada di dalam air. Posisi tubuh yang baik ketika di dalam air adalah kepala menghadap ke dalam air, sehingga permukaan air tepat pada batas rambut dan dahi. Ketika mengambil napas titik hidung arahkan ke pinggir kolam. Tubuh berputar pada garis pusat atau rotasinya. Hindari gerakan tungkai atau lengan yang menyebabkan tubuh menjadi naik turun atau berliuk-liuk (Mashud, 2019: 47).

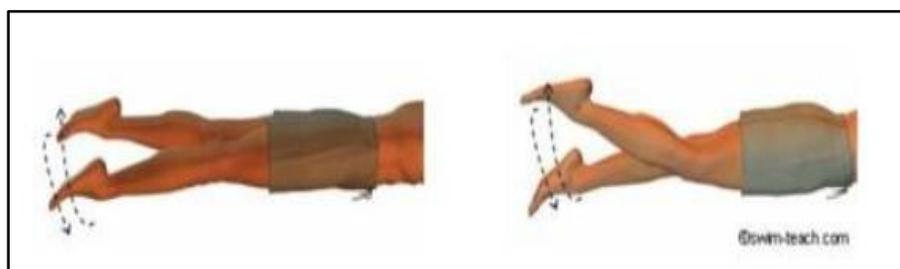


**Gambar 1. Posisi Badan/Tubuh Renang Gaya Bebas
(Sumber: Mashud, 2019: 48)**

2) Gerakan Tungkai

Gerakan tungkai pada renang gaya bebas berfungsi sebagai stabilitator dan menjaga posisi badan agar tetap horizontal, sehingga tahanan menjadi mengecil. Gerakan tungkai gaya bebas dilakukan turun naik bergantian secara menyilang dan mirip gerakan sewaktu berjalan. Gerakan tungkai dilakukan harus dimulai dari pangkal paha. Paha dan betis merupakan satu garis lurus tanpa tekukan pada lutut. Sikap tungkai lurus ini sampai pada ujung jari tungkai. Gerakan dilakukan dengan rileks, gerakan dari pangkal diperluas dengan tekukan sedikit pada lutut.

Tendangan dilakukan dengan punggung tungkai yang kuat dan lurus dengan posisi lutut harus lentur. Pergelangan tungkai harus lemas dan bergerak terus sampai lutut menjadi lurus. Dalam keadaan tungkai lurus, diayunkan kembali ke atas sampai tumit mencapai permukaan air (Mashud, 2019: 48). Lebih jelas gerakan tungkai renang gaya bebas diuraikan dalam gambar di bawah ini.



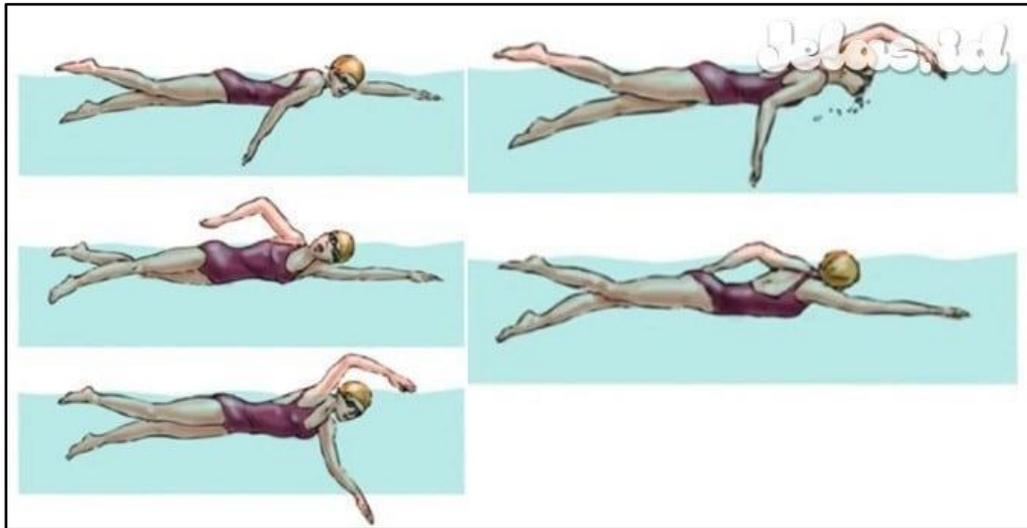
**Gambar 2. Gerakan Tungkai Renang Gaya Bebas
(Sumber: Mashud, 2019: 49)**

Lebih lanjut Mashud (2019: 47) menjelaskan bahwa dalam gaya bebas gerakan tungkai ada 3 macam yaitu a) Dua cambukan tungkai (*two beats kick*) pada satu kali putaran lengan, b) Empat cambukan tungkai (*four beats kick*) pada satu kali putaran lengan, c) Enam cambukan tungkai (*six beats kick*) pada satu putaran lengan. Dua cambukan tungkai (*two beats kick*) pada satu kali putaran lengan, artinya satu kali kayuhan lengan kiri dan lengan kanan dua kali cambukan tungkai kiri dan kanan. Empat cambukan tungkai (*four beats kick*) pada satu kali putaran lengan, artinya satu kali kayuhan lengan kiri dan lengan kanan, empat kali cambukan tungkai kiri dan kanan. Enam cambukan tungkai (*six beats kick*) pada satu putaran lengan, artinya satu kali kayuhan lengan kiri dan lengan kanan enam kali cambukan tungkai kanan dan kiri.

3) Gerakan Lengan

Gerakan lengan pada renang gaya bebas sangat penting karena adanya laju tubuh ke depan yang merupakan hasil dari kayuhan lengan. Fungsi kayuhan lengan lebih dominan untuk membuat laju tubuh lebih cepat. Dibanding gerakan tungkai. Namun keduanya memiliki fungsi sangat penting untuk menjaga keseimbangan tubuh agar laju tubuh bisa lebih cepat. Pada rotasi gerakan lengan gaya bebas terdiri dari beberapa fase: fase *entry* (masuk) dan menjulur (*stretch*), fase menangkap (*catch*), fase menarik (*pull*), fase mendorong (*push*), dan fase pemulihan (*recovery*) (Mashud, 2019: 50).

Pada saat fase menangkap tangan masuk ke dalam air dimulai dengan ujung ibu jari lebih dulu masuk, sehingga posisi telapak tangan miring menghadap keluar. Dengan posisi ini telapak tangan akan melakukan gerakan selanjutnya dengan cara mengiris air. Fase menangkap dilakukan setelah setelah fase masuk tangan ke permukaan air telah berakhir. Jari-jari tangan harus lemas dan lurus. Pada fase menarik tangan melakukan sapuan ke bawah dan ke dalam mendekati garis tengah tubuh lalu posisi jari menyilang melewati garis tengah tubuh (*centre line*). Fase mendorong dilakukan setelah fase menarik. Posisi telapak tangan berubah menjadi tegak lurus atau menghadap kebelakang sepenuhnya dengan mendorong hingga bagian bawah paha dan dipastikan sikut benar-benar lurus. Kemudian fase *recovery* adalah untuk menempatkan tangan dalam posisi gerakan untuk siap melakukan *entry*. Perenang banyak memilih sikut tinggi. Karena dengan sikut tinggi pelepasan dan pemulihan tenaga lebih cepat diperoleh (Mashud, 2019: 50).



Gambar 3. Gerakan Lengan Renang Gaya Bebas
(Sumber: Mashud, 2019: 51)

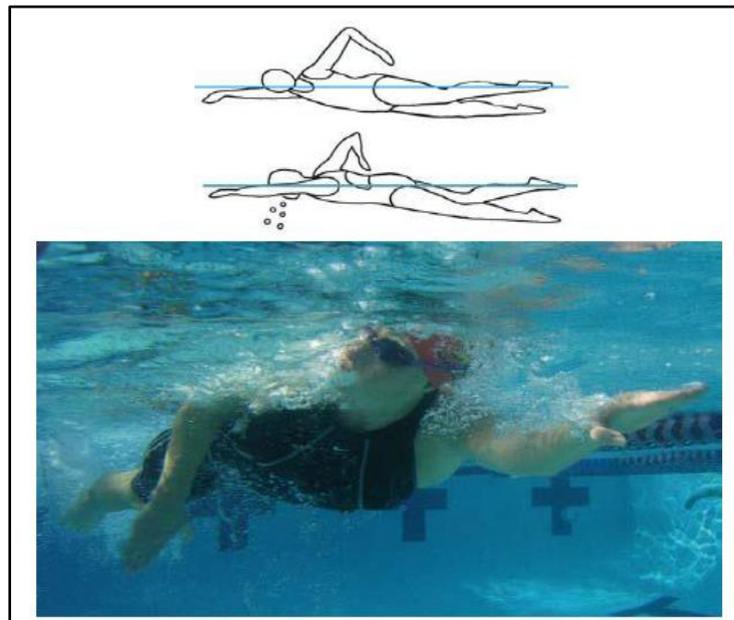
Konsep sederhana gerakan lengan di atas yang harus dipahami oleh siswa dalam pembelajaran kayuhan tangan gaya bebas yaitu seperti fungsi dayung pada perahu terdapat fase-fase gerakan lengan gaya bebas yaitu: fase *entry* (masuk) dan menjulur (*stretch*), fase menangkap (*catch*), fase menarik (*pull*), fase mendorong (*push*), dan fase pemulihan (*recovery*).

4) Pernapasan

Pernapasan pada renang gaya bebas harus menjaga agar tubuh tetap streamline. Putaran kepala harus dilakukan dengan sumbu putaran. Putaran kepala ke arah lengan yang sedang melakukan gerakan tarikan untuk mengambil napas. Pengambilan napas pada renang gaya bebas, tergantung dari kenyamanan dari perenang, perenang dapat melakukan pengambilan nafas ke sebelah kanan atau ke sebelah kiri. Perlu diperhatikan oleh perenang pada waktu menarik tangan ke bawah air (tangan kanan atau tangan kiri) bersamaan dengan pengambilan napas ke permukaan air. Waktu lengan tersebut kembali ke depan (*recovery*) bersamaan muka kembali menghadap bawah untuk mengeluarkan napas melalui hidung.

Pengambilan nafas yang baik adalah hanya satu arah saja. Artinya ke sebelah kanan saja atau kiri saja. Mengeluarkan kepala dari air akan merusak gaya, cepat lelah, memakan energi dan gerakan semakin lamban (Mashud, 2019: 51).

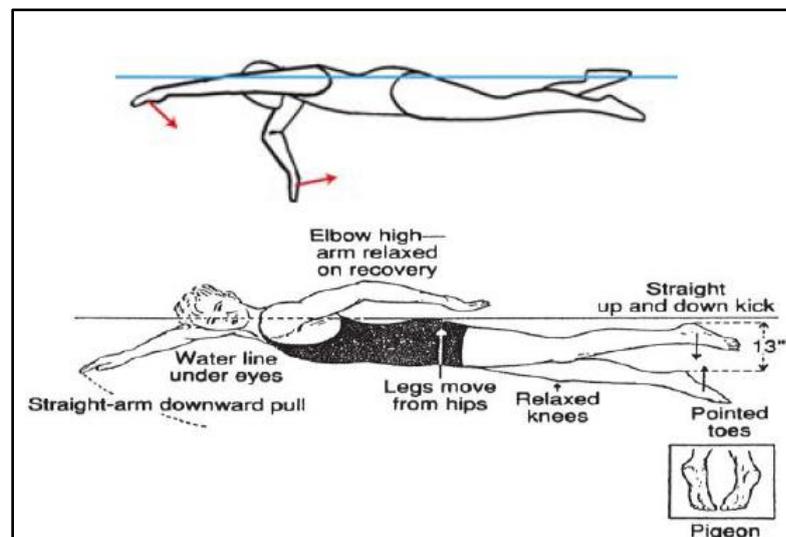
Pernapasan pada gaya bebas sangat mempengaruhi laju renang ketika pengambilan napas tidak dilakukan dengan benar semisal pengambilan napas dengan sedikit mengangkat kepala, maka akan mengakibatkan tubuh tidak streamline dan akhirnya memperbesar hambatan sehingga mengurangi kecepatan laju renang. Pengambilan nafas pada renang gaya bebas harus sesuai dengan irama kayuhan lengan dan tendangan tungkai. Cara membuang nafas ketika kepala masuk ke dalam air kemudian ketika kepala keluar dari permukaan air hanya melakukan pengambilan nafas. Cara tersebut untuk mengefisienkan pengaturan nafas. Pengambilan nafas juga hanya dilakukan satu arah ke kanan atau kekiri saja, sehingga posisi badan tidak oleng (Mashud, 2019: 52).



**Gambar 4. Pernapasan Renang Gaya Bebas
(Sumber: Mashud, 2019: 52)**

5) Koordinasi

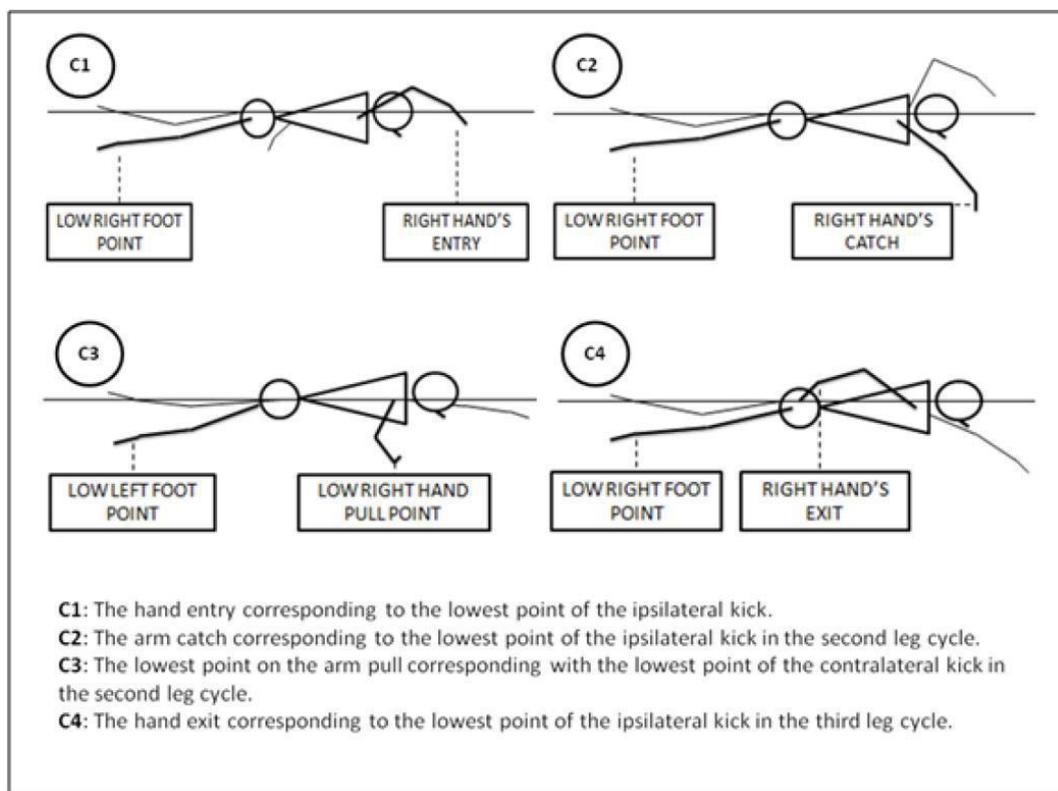
“Koordinasi adalah kemampuan gerak tubuh pada saat untuk bekerja”. Selama melakukan koordinasi gerakan tungkai secara terus menerus bergerak melakukan cambukan ke atas dan ke bawah dengan irama yang tetap dan rilek. Kemudian lengan melakukan tarikan dimulai dari *entry*, *cacth*, *pull*, dan *push*. Ketika lengan yang melakukan tarikan telah selesai berada disamping paha kemudian mengambil napas. Posisi kepala tetap dijaga agar tidak keluar dari porosnya. Pada saat lengan masuk ke permukaan air, kepala segera masuk ke dalam air. Gerakan koordinasi dikatakan baik apabila antara gerakan tungkai, lengan, dan napas terjadinya sinkronisasi dalam irama yang tetap sehingga menghasilkan daya laju yang mulus.



Gambar 5. Pernapasan Renang Gaya Bebas
(Sumber: Mashud, 2019: 53)

Secara rinci Sobrino, et al., (2017: 28) menjelaskan koordinasi gerakan legan dan tungkai terdapat empat kunci koordinasi gerakan yang digambarkan dalam gambar di bawah 2.14. Tahapan koordinasinya adalah c1, diwakili oleh

masuknya tangan yang sesuai dengan titik terendah tendangan kaki, c2, diwakili oleh tangkapan lengan sesuai dengan titik terendah tendangan kaki pada siklus kaki kedua, c3, diwakili oleh titik terendah pada lengan tarik yang sesuai dengan titik terendah tendangan kontralateral pada siklus kaki kedua. C4, sebagai kembalinya tangan sesuai dengan titik terendah dari ipsilateral yang menendang siklus kaki ketiga.



Gambar 6. Gerakan Koordinasi Renang Gaya Bebas
(Sumber: Mashud, 2019: 53)

c. Latihan untuk Meningkatkan Prestasi Renang

Keberhasilan dalam proses latihan sangat tergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan, karena proses latihan merupakan perpaduan kegiatan dari berbagai faktor pendukung. Emral (2017: 8) menyatakan bahwa istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna

seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Namun dalam bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Dari beberapa istilah tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang tampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik.

Saleh (2019: 12) berpendapat bahwa berlatih dalam olahraga tidak hanya memberikan dampak positif pada gaya hidup umum tetapi juga meningkatkan fisiologis individu dan fungsi psikologis. Irianto (2018: 11) menyatakan latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan.

Pelaksanaan pelatihan teknik dasar renang harus secara bertahap; dan mudah ke yang sukar; dan sederhana ke yang lebih kompleks, dan yang ringan ke yang lebih berat. Dapat menguasai teknik dasar secara terampil, harus lebih banyak berlatih. Bila penyesuaian diri terhadap teknik dasar dan cara pengambilan nafas belum terkuasai maka kemampuan renang juga tidak bisa terampil. Beberapa metode latihan dilakukan untuk meningkatkan kecepatan renang pada atlet salah satunya adalah latihan interval (*interval training*).

Latihan interval adalah metode latihan yang sering digunakan oleh para pelatih hampir di semua cabang olahraga diantaranya pada olahraga renang, lari

dan bersepeda (Rohman, 2019: 2). Latihan interval merupakan program latihan yang terdiri dari periode pengulangan kerja yang diselingi oleh periode istirahat atau merupakan serangkaian latihan yang diulang-ulang dan diselingi dengan periode istirahat. Latihan interval biasanya melibatkan kerja yang berulang-ulang dari latihan yang relatif intens dan diselingi oleh periode pemulihan yang relatif singkat (MacInni et al., 2017: 21).

Penelitian Aulia & Komaini (2019: 230) menggunakan latihan *band swim* untuk meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya bebas. Latihan menggunakan tali lentur (*band swim*) dapat memperbaiki komposisi tubuh seperti kemampuan fisik dan kimia dalam darah. Hal ini sama dengan perbaikan menggunakan program untuk menambah kekuatan dan kecepatan yang dilakukan di dalam air. Penelitian Nur'aeni, dkk., (2023: 366) menyatakan bahwa metode latihan variasi berpengaruh signifikan terhadap keterampilan renang gaya bebas. Latihan bervariasi adalah bentuk latihan dengan penyajian atau pelaksanaan kegiatan latihan dengan berbagai bentuk atau metode guna mencapai suatu tujuan." Untuk mencapai suatu tujuan latihan sebaiknya digunakan beberapa cara, agar dalam latihan tidak timbul kebosanan Dengan penjelasan ahli tersebut terlihat jelas bahwa latihan yang bervariasi adalah suatu cara atau metode guru atau pelatih dalam memberikan latihan yang bermacam-macam untuk menghindari latihan yang monoton sehingga akan memunculkan model latihan yang baru, bervariasi, menarik dan inovatif sehingga mampu meningkatkan pengalaman anak dalam berlatih khususnya pada renang gaya bebas.

3. Hakikat Motivasi Berprestasi

a. Pengertian Motivasi

Motivasi berasal dari kata *movere* yang berarti “dorongan atau daya gerak”. Motivasi berasal dari kata motif diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif dapat diartikan sebagai daya penggerak dari dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu untuk mencapai suatu tujuan (Matondang, 2018: 24). Motivasi adalah penting karena dengan adanya motivasi ini diharapkan setiap individu mau belajar keras dan antusias untuk mencapai produktifitas kerja yang tinggi dalam berprestasi. Motivasi sebagai suatu usaha yang disadari untuk menggerakkan, mengarahkan, dan menjaga tingkah laku seseorang agar ia terdorong untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu (Febrita & Ulfah, 2019: 2).

Menurut Hamalik (2018: 32) motivasi adalah suatu perubahan energi di dalam diri seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan yang ingin diraihnya. Selanjutnya, bahwa motivasi adalah pendorong suatu usaha yang disadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar ia menjadi tergerak hatinya untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu. Motivasi adalah sesuatu yang menyebabkan individu dapat melangkah, membuat individu tetap melangkah, dan menentukan kemana individu mencoba melangkah.

Shin (2018: 95) mendefinisikan motivasi sebagai suatu proses diinisiasikannya dan dipertahankannya aktivitas yang diarahkan pada pencapaian tujuan. Hapsari, dkk., (2021: 193) menjelaskan bahwa motivasi menyangkut

berbagai tujuan yang memberikan daya penggerak dan arah bagi tindakan, motivasi juga menuntut dilakukannya aktivitas baik fisik maupun mental, yang kemudian aktivitas yang termotivasi tersebut diinisiasikan dan dipertahankan. Motivasi merupakan sesuatu yang menghidupkan (*energize*), mengarahkan dan mempertahankan perilaku; motivasi membuat siswa bergerak, menempatkan mereka dalam suatu arah tertentu, dan menjaga mereka agar terus bergerak. Motivasi merupakan bagian internal dari seorang individu yang menghidupkan, mengarahkan, serta memelihara perilaku.

Motivasi pada dasarnya, dapat diartikan sebagai dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertingkah laku. Dorongan ini ada pada diri seseorang yang menggerakkan guna melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya. Oleh karena itu, perbuatan seseorang yang didasarkan pada dorongan tertentu mengandung pengertian sesuai dengan motivasi yang mendasarinya (Darni & Edwarsyah, 2018: 11). Motivasi dalam pengertian lain, dapat pula dipahami sebagai perbedaan bisa melakukan dan mau melakukan. Namun, motivasi lebih dekat dengan mau melakukan tugas atau tanggung jawab yang dibebankan pada pundaknya agar tujuan dapat tercapai. Motivasi pada dasarnya merupakan kekuatan baik dari dalam diri maupun dari luar diri anda yang mendorong anda untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya (Hariani, dkk., 2020: 71).

Pada intinya, motivasi dapat diartikan sebagai: (1) Dorongan yang timbul pada diri seseorang, secara disadari atau tidak disadari untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu; (2) Usaha-usaha yang dapat menyebabkan

seseorang atau kelompok orang tertentu tergerak melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang ingin dicapai. Berdasarkan pengertian di atas, maka motivasi secara umum berarti sumber dorongan atau kekuatan dalam diri seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang ingin dicapai.

b. Pengertian Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi adalah suatu keinginan untuk mengatasi atau mengalahkan suatu tantangan yang bertujuan untuk kemajuan dan pertumbuhan. Motivasi berprestasi sebagai dorongan yang berhubungan dengan prestasi yaitu menguasai, mengatur lingkungan sosial atau fisik, mengatasi rintangan, dan memelihara kualitas kerja yang tinggi, bersaing untuk melebihi yang lampau dan mengungguli orang lain. Motivasi berprestasi merupakan kebutuhan individu untuk menyelesaikan tugas-tugas lebih sukses untuk mencapai prestasi yang tinggi (Putri & Rustika, 2018: 12).

Susanto & Lestari (2018: 184) menyatakan bahwa konsep motivasi berprestasi yang dikemukakan oleh McClelland tersebut merupakan pembagian dari *Need for Achievement* (kebutuhan untuk berprestasi) yaitu: (1) Untuk menyelesaikan sesuatu yang sulit, untuk menguasai, menggunakan atau mengatur sasaran fisik, makhluk hidup atau gagasan. (2) Untuk mengerjakan secepat dan sebebaskan mungkin. (3) Untuk mengatasi hambatan dan mencapai standar yang tinggi. (4) Untuk menandingi dan melampaui orang lain. (5) Untuk meningkatkan harga diri dengan keberhasilan mengasah bakat.

Motivasi berprestasi dirumuskan sebagai suatu kesungguhan atau daya dorong seseorang untuk berbuat lebih baik dari apa yang pernah dibuat atau diraih

sebelumnya maupun yang dibuat atau diraih orang lain. McClelland menekankan pentingnya berprestasi, karena orang yang berhasil dalam bisnis dan industry adalah orang yang berhasil menyelesaikan segala sesuatu (Uno, 2023: 47). McClelland (dalam Listyanti & Dewi, 2019: 42) menyebutkan bahwa motivasi berprestasi adalah sebagai suatu usaha untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya dengan berpedoman pada suatu standar keunggulan tertentu (*standards of excellence*).

Pendapat Anggriawan (2021: 34) bahwa motivasi berprestasi adalah kondisi internal yang spesifik dan mendorong perilaku seseorang untuk mengatasi kendala, melaksanakan kekuasaan, berjuang untuk melakukan sesuatu yang sulit sebaik dan secepat mungkin. Motivasi berprestasi ini membuat prestasi sebagai sasaran itu sendiri. Individu yang mempunyai dorongan berprestasi tinggi umumnya suka menciptakan risiko. Motivasi berprestasi ini sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, karena motif berprestasi akan mendorong seseorang untuk mengatasi tantangan atau rintangan dan memecahkan masalah seseorang, bersaing secara sehat, serta akan berpengaruh pada prestasi kerja seseorang

Damanik (2020: 51) mendefinisikan motivasi berprestasi sebagai daya penggerak dalam diri individu untuk mencapai taraf prestasi setinggi mungkin, sesuai dengan yang ditetapkan oleh individu itu sendiri. Motivasi berprestasi sebagai keinginan untuk menyelesaikan sesuatu, untuk mencapai suatu standar kesuksesan dan untuk melakukan usaha dengan tujuan mencapai kesuksesan. Motivasi berprestasi adalah kebutuhan menyelesaikan sesuatu yang sulit, menguasai, mengungguli, menandingi dan melampaui individu lain serta

mengatasi rintangan atau hambatan dan mencapai standar yang tinggi. Motivasi berprestasi adalah kecenderungan untuk mencapai sukses atau memperoleh apa yang menjadi tujuan akhir yang dikehendaki.

Djaali (2017: 32) menyatakan bahwa individu yang memiliki motivasi berprestasi memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Menyukai situasi yang menuntut tanggung jawab pribadi atas hasil-hasilnya bukan atas dasar untung-untungan, nasib atau kebetulan. Bahwa seseorang bila dihadapkan suatu tugas yang berat sekalipun tidak mudah menyerah. Tetap bekerja dengan baik untuk mencapai prestasi terbaiknya dibandingkan dengan orang lain. Ia pun memelihara kualitas kerja yang tinggi dan bertanggung jawab untuk menyelesaikan tugas dengan sukses.
- 2) Memilih tujuan yang realistis tetapi menantang dari tujuan yang terlalu mudah dicapai atau terlalu mudah resiko. Seseorang lebih suka dengan suatu jenis tugas yang cukup rawan antara sukses dan gagal dan hal yang merupakan pendorong baginya untuk melaksanakan dengan sungguh-sungguh. Individu suka situasi prestasi yang mengandung resiko yang cukup untuk gagal, individu suka sukses tetapi sukses tanpa suatu tantangan tidak menyenangkan baginya.
- 3) Senang bekerja sendirian bersaing untuk mengungguli orang lain dalam mengerjakan sesuatu tugas. Jadi kesuksesan itulah yang menjadi target dan tidak hanya sekedar menghindari kegagalan. Bila dihadapkan pada situasi prestasi mereka optimis bahwa sukses akan dapat dirahnya dan dalam mengerjakan tugas ia lebih didorong oleh harapan untuk sukses serta mampu memanfaatkan waktu dengan baik.
- 4) Mampu menunjukkan pemuasan keinginannya demi masa depan yang lebih baik. Seseorang mempunyai kehendak dan tujuan yang luhur dimasa mendatang dengan memperhatikan waktu cenderung memiliki program dan membuat tujuan-tujuan yang hendak dicapainya di waktu yang akan datang serta berusaha keras untuk mencapai prestasi.

Orang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi menyukai tugas-tugas yang menantang serta berani mengambil resiko yang diperhitungkan (*calculated risk*) untuk mencapai suatu sasaran yang telah ditentukan. Penetapan standar keberhasilan merupakan motif ekstrinsik yang bukan dari dalam dirinya, namun ditetapkan dari orang lain. Seseorang terdorong untuk berusaha mencapai standar

yang ditetapkan oleh orang lain karena takut kalah dari orang lain (Anggriawan, 2021: 36).

Berdasarkan uraian yang telah disebutkan dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi berprestasi adalah kesungguhan atau daya dorong seseorang untuk berbuat lebih baik dari apa yang pernah dibuat atau diraih sebelumnya maupun yang dibuat atau diraih orang lain, yang dapat diukur melalui berusaha untuk unggul dalam kelompoknya, menyelesaikan tugas dengan baik, rasional dalam meraih keberhasilan, menyukai tantangan, menerima tanggung jawab pribadi untuk sukses, dan menyukai situasi pekerjaan dengan tanggung jawab pribadi, umpan balik, dan resiko tingkat menengah.

c. Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi

Menurut Amseke (2018: 65) faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi antara lain sebagai berikut:

1) Kemampuan intelektual

Dengan kelompok kemampuan intelektual yang tinggi ternyata menonjol dalam *achievement*, *exhibition*, *autonomy* dan *dominance*. Sedangkan dengan kelompok kemampuan intelektual rendah ternyata menonjol dalam *order*, *abasement*, dan *nurturance*.

2) Tingkat pendidikan orang tua

Cara ibu mengasuh anak dapat menimbulkan motivasi berprestasi yang tinggi dan juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan karena ibu yang berpendidikan tinggi akan mempunyai aspirasi dan motivasi untuk mendorong anak agar berprestasi setinggi-tingginya.

3) Jenis kelamin

Adanya perbedaan motivasi berprestasi antara pria dan wanita, pria mempunyai motivasi berprestasi yang lebih tinggi daripada wanita.

4) Pola asuh

Motivasi berprestasi terbentuk sejak masa kanak-kanak dan dipengaruhi oleh cara ibu mengasuh anaknya.

Menurut Atkinson (dalam Sukadji 2001), motivasi berprestasi dapat tinggi atau rendah, didasari pada dua aspek, yaitu: (1) Harapan untuk sukses atau berhasil dan juga ketakutan akan kegagalan. Seseorang dengan harapan untuk berhasil lebih besar daripada ketakutan akan kegagalan dikelompokkan kedalam mereka yang memiliki motivasi berprestasi tinggi. (2) Seseorang yang memiliki ketakutan akan kegagalan yang lebih besar daripada harapan untuk berhasil dikelompokkan kedalam mereka yang memiliki motivasi berprestasi yang rendah (Makruf, 2020: 31). Pendapat lain dikemukakan Pratama (2020: 29) bahwa aspek-aspek utama motivasi berprestasi individu sebagai berikut:

1) Mengambil tanggung jawab atas perbuatan-perbuatannya

Individu dengan motivasi berprestasi tinggi merasa dirinya bertanggung jawab terhadap tugas yang dikerjakannya. 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.

McClelland (dalam Anggriawan, 2021: 39) mengemukakan ada enam aspek motivasi berprestasi adalah sebagai berikut:

1) Memiliki tanggung jawab pribadi yang tinggi

Setiap individu diharapkan memiliki tanggung jawab yang tinggi pada setiap kegiatan dan usaha yang dilakukannya dan selalu berusaha untuk mewujudkan hasil yang diharapkan.

2) Berani mengambil dan memikul resiko

Individu yang memiliki motivasi lebih berani mengambil dan memikul resiko dari sebuah keputusan yang telah diambil tanpa harus merasa menyesal karena telah memilih keputusan yang telah diambil.

3) Memiliki tujuan yang realistik

Tujuan realistik adalah tujuan yang paling mungkin dicapai oleh individu dengan melihat dan mempertimbangkan berbagai hal baik intrinsik maupun ekstrinsik, terutama adalah kemampuan diri sendiri untuk meraihnya.

- 4) Melakukan rencana kerja yang menyeluruh dan berjuang untuk merealisasikan tujuan

Seseorang untuk mencapai tujuan dibutuhkan perencanaan yang matang yang diikuti oleh kerja keras untuk mewujudkan apa yang telah direncanakan dari awal dan tidak mudah berputus asa untuk mewujudkannya.

- 5) Memanfaatkan umpan balik yang kongkrit dalam semua kegiatan yang dilakukan

Individu yang memiliki motivasi akan memanfaatkan setiap umpan balik yang menguntungkan sebagai bekal untuk mewujudkan rencana kerja yang telah dibuat.

- 6) Mencari kesempatan untuk merealisasikan rencana yang telah diprogramkan.

Mencari waktu dan kesempatan yang pas untuk merealisasikan rencana yang telah ditetapkan dari awal.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi motivasi berprestasi yaitu, motivasi dari dalam diri (intrinsik) dan motivasi dari luar diri (ekstrinsik). Indikator motivasi berprestasi yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada pendapat McClelland, yaitu resiko pemilihan tugas, umpan balik, tanggung jawab, kreatif-inovatif, waktu penyelesaian tugas, memiliki tujuan yang realistis.

d. Latihan untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 77-79) menjelaskan teknik meningkatkan motivasi ada berbagai macam, diantaranya antara lain sebagai berikut:

1) Motivasi verbal

Motivasi verbal adalah motivasi dengan kata-kata atau ucapan, bicara, berdiskusi. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan motivasi verbal: (1) memberi pujian, (2) memberi koreksi dan sugesti, menjelaskan peranan dalam tim agar olahragawan lebih bangga dan bertanggung jawab, dan (4) memberi petunjuk. Contohnya, pada saat melatih bolavoli, ada anak yang putus asa karena tidak bisa melakukan servis. Pelatih memberikan motivasi dengan berkata: “ayo semangat, kamu pasti bisa”, atau contoh lainnya pada saat latihan pelatih mengatakan: “bagus, *good job, nice*” kepada olahragawannya karena sudah berhasil menembak dan menghasilkan poin.

2) Motivasi behavioral/perilaku

Segala perilaku pelatih akan diteladani oleh olahragawannya dan dinilai oleh masyarakat. Pelatih memegang peranan penting dalam memberikan contoh perilaku yang positif. Contoh, pelatih yang selalu datang tepat waktu pada saat latihan sedangkan olahragawannya banyak terlambat. Lama kelamaan, olahragawan datang latihan tepat waktu dan lebih dulu datang dari pada pelatihnya. Dengan contoh behavioral yang baik diharapkan olahragawan dapat termotivasi untuk bersikap dan berperilaku positif dalam usahanya mencapai keberhasilan baik dalam aktivitas olahraga maupun aktivitas lainnya di masyarakat.

3) Motivasi visualisasi (imajinasi)

Teknik motivasi ini bertujuan untuk mempercepat proses latihan dengan membangkitkan semangat olahragawan. Caranya dengan menyuruh olahragawan

untuk melihat, memperhatikan, dan membayangkan dengan seksama suatu pola gerakan kemudian mengingat-mengingat gerakan tersebut. Contohnya, olahragawan yang membayangkan teknik *shooting* sepakbola yang baru saja dijelaskan oleh pelatihnya, ia membayangkan gerakannya dengan *slow motion*.

4) Motivasi insentif (bonus) dan ganjaran

Motivasi ini adalah teknik motivasi dengan cara memberikan bonus yang bertujuan untuk menambah semangat berlatih, menambah gairah/ambisi untuk berprestasi, dan memperpendek proses latihan. Misalnya, pelatih berjanji kepada olahragawannya apabila menang dalam pertandingan akan diberikan bonus berupa uang. Tetapi, motivasi insentif hendaknya diberikan dalam situasi yang tepat dan jangan berlebihan karena akan menjadi kurang baik dan berdampak negatif, sehingga olahragawan bersikap kurang wajar. Selain itu motivasi ganjaran/hukuman juga dapat digunakan pada saat latihan. Misalnya, memberi hukuman *push up* untuk memotivasi olahragawan agar tidak terlambat pada saat latihan, tetapi pelatih mengatakannya seperti ini: “bagi yang terlambat datang latihan, akan diberikan hadiah berupa *push up*”. Motivasi ganjaran tidak dikatakan sebagai “hukuman” tetapi “hadiah” karena kata hukuman bermakna negatif.

5) Motivasi berbicara sendiri (*self talk/pep talks*)

Motivasi ini umum diberikan sebelum pertandingan dimulai, *pep talks* khusus diberikan pada saat istirahat. *Pep talks* harus diberikan pada saat yang tepat karena jika diberikan pada saat yang salah dapat merusak dan mengacaukan konsentrasi. Misalnya, saat pertandingan akan dimulai dan olahragawan

memasuki lapangan bolabasket, olahragawan berkata pada dirinya sendiri: “*point, point, dan point.*”

6) Motivasi supertisi

Bagi sebagian orang, supertisi sering dianggap kurang masuk akal. Supertisi adalah suatu motivasi yang percaya pada peralatan/symbol yang dianggap memiliki kekuatan/daya dorong mental. Terkadang supertisi dapat mengubah tingkah laku menjadi lebih bersemangat, lebih ambisius, dan lebih besar kemauannya untuk sukses. Misalnya, seorang atlet bola akan merasa lebih percaya diri apabila memakai gelang, seorang atlet tenis tidak dapat bermain dengan baik ketika boneka kesayangannya ketinggalan di rumah.

7) Motivasi ritual (berupa perilaku)

Ritual adalah suatu motivasi yang berupa perilaku sebelum bertanding yang pada akhirnya menjadi sebuah kebiasaan. Motivasi ritual ini merupakan habit yang dilakukan oleh olahragawan untuk mengurangi kecemasan (*anxiety*), misalnya berdoa sebelum bertanding, ke kamar kecil sebelum bertanding, sujud syukur pada saat mencetak gol, dan lain sebagainya.

8) Motivasi intimidasi/*fear motivation*

Teknik motivasi ini berupa ditekan/ditakut-takuti. Adapun cara untuk membangkitkan motivasi ini antara lain: (1) selalu menekankan kepada olahragawan untuk mematuhi peraturan yang berlaku, baik peraturan permainan/pertandingan/disiplin tim, (2) dibuat takut jika tidak menyelesaikan dan melaksanakan latihan dengan baik, (3) dibuat takut akan kritik dan kecaman jika tidak melaksanakan latihan dengan baik, (4) dibuat takut jika disisihkan dari tim,

dan (5) dibuat takut jika tidak memenuhi harapan yang ditetapkan pelatih, KONI, dan pemerintah. Sebagai contoh, pelatih mengatakan kepada olahragawannya: “saya akan memilih olahragawan-olahragawan yang rajin latihan untuk ikut turnamen walaupun *skill*-nya tidak bagus, dari pada olahragawan yang memiliki skill yang bagus tetapi tidak pernah latihan karena olahragawan tersebut akan mengacaukan pola permainan,” atau “bagi olahragawan yang tidak datang latihan akan dipotong uang pembinaannya.

4. Hakikat Kepercayaan Diri

a. Pengertian Percaya Diri

Percaya diri merupakan salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga. Dengan kepercayaan diri, atlet memiliki kemampuan dan kesanggupan untuk mencapai prestasi. Seorang atlet yang akan memasuki babak final harus memiliki rasa penuh percaya diri, karena dengan sikap mental seperti ini akan membantu atlet untuk dalam proses adaptasi menghadapi ketegangan yang berlebihan, mencapai target yang telah ditentukannya, dan menghindari atlet dari perasaan frustasinya karena kegagalan. Jadi kepercayaan diri dengan penuh harus ditampilkan saat kondisi tertentu (Pratama, 2020: 28).

Jumaking (2020: 122) menyatakan bahwa percaya diri atau *self confidence* merupakan modal utama untuk dapat maju, karena pencapaian prestasi yang tinggi dan pemecahan rekor atlet sendiri harus dimulai dengan percaya bahwa atlet dapat dan sanggup melampaui prestasi yang pernah dicapainya. Amin (2018: 79) mendefinisikan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya

tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup, yang memiliki aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab.

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain (Wulandari, 2019: 629). Triana, dkk., (2022: 34) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang. Percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan aktualis diri. Dengan percaya diri orang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurangnya, percaya diri akan menghambat pengembangan potensi diri.

Rais (2022: 40) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif. Baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya, hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut bahwa ia

merasa memiliki kompetensi, yakni mapu dan percaya bahwa bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Anggapan seperti ini membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri yang sejati. Bagaimana pun kemampuan terbatas pada sejumlah hal yang dapat dilakukan dengan baik dan sejumlah kemampuan yang dikuasi (Aziz, 2018: 15).

Dimiyati (2019: 46) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah istilah yang banyak digunakan, dan banyak yang mengatakan merupakan faktor yang paling penting untuk keberhasilan dalam olahraga. Kepercayaan diri sering digunakan untuk merujuk kepada sikap positif dan sehat dalam diri atlet untuk tampil optimal. Ini mengandung makna bahwa kepercayaan diri atlet terkait dengan keberhasilan melakukan perilaku atau tugas yang diberikan. Dalam konsep yang lebih khusus kepercayaan diri dikenal sebagai efikasi diri. Kepercayaan diri adalah keyakinan atau kesadaran akan kemampuan diri untuk melaksanakan suatu tugas dengan baik. Dalam olahraga, kepercayaan diri merupakan salah satu faktor penentu suksesnya seorang atlet. Kepercayaan diri

memperkuat motivasi mencapai prestasi, karena semakin tinggi kepercayaan akan kemampuan diri, semakin kuat pula semangat untuk berusaha mencapai prestasi.

Tanpa memiliki penuh rasa percaya diri sendiri atlet tidak akan dapat mencapai prestasi tinggi, karena ada saling hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri. Percaya diri adalah percaya bahwa sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu apabila prestasinya sudah tinggi, maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri. Atlet pada umumnya lebih sering menghadapi situasisituasi penuh ketegangan dibanding bukan atlet. Situasi penuh tegangan timbul karena atlet takut atau bimbang menghadapi sesuatu yang dapat mengancam harga dirinya, sehingga berakibat timbul stres pada atlet yang bersangkutan. Menghadapi situasi penuh ketegangan yang merupakan tantangan bagi atlet, sebetulnya tidak perlu menimbulkan stres apabila atlet dapat menekan rasa ketakutan akan gagal, karena kegagalan dalam olahraga merupakan hal yang pernah dialami semua orang. Proses adaptasi menghadapi situasi menghadapi ketegangan perlu dilatihkan kepada para atlet, khususnya atlet junior, agar tidak timbul stres yang mengakibatkan kecemasan, untuk dapat mengatasi situasi yang penuh ketegangan dibutuhkan kepercayaan diri bahwa atlet dapat mengatasi situasi tersebut (Dewi, dkk., 2021: 31).

Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kepercayaan diri dalam penelitian ini adalah keyakinan terhadap kemampuan dirinya sendiri yang dimiliki oleh atlet agar mendapatkan hasil yang maksimal dan meraih kesuksesan.

b. Tipe-Tipe Percaya Diri

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 123-126) menjelaskan bahwa ada beberapa tipe percaya diri yang dimiliki seseorang, di antaranya yaitu:

1) Percaya diri yang proporsional

Percaya diri yang optimal berarti seseorang akan merasa menjadi begitu yakin dapat mencapai tujuan, akan berusaha keras untuk dapat melakukannya. Seseorang tidak akan selalu tampil baik, tetapi penting untuk mencapai potensi. Keyakinan yang kuat akan membantu mengurangi kesalahan dan dengan kesalahan akan berusaha untuk memperbaiki dan dapat menuju kesuksesan, serta setiap orang memiliki tingkat percaya diri yang optimal. Beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional (optimal) yakni.

- a) Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat orang lain.
- b) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- c) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
- d) Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil).
- e) Memiliki internal *locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung/mengharapkan bantuan orang lain).

- f) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luar dirinya.
- g) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

2) Tidak percaya diri (*Lack confidence*)

Banyak orang memiliki keterampilan fisik untuk dapat meraih sukses akan tetapi banyak yang kurang percaya diri pada kemampuannya pada waktu permainan ataupun pertandingan. Keraguan diri merusak kinerja yakni keraguan dapat menciptakan kegelisahan, memecahkan konsentrasi dan menimbulkan keraguan, individu yang kurang percaya diri menjadi terganggu, seseorang menjadi ragu akan kemampuan dia sendiri. Kurang percaya diri artinya meragukan kemampuan sendiri. Kurang percaya diri merupakan hambatan untuk mencapai prestasi. Olahragawan akan merasa kurang mampu/kurang percaya atas kemampuannya apabila mengalami kegagalan. Akibatnya mudah putus asa dan apabila dituntut untuk berprestasi lebih tinggi maka akan mengalami frustrasi. Olahragawan yang *lack of confidence* (kurang percaya diri) cenderung menetapkan target lebih rendah dari tingkat kemampuannya, sehingga individu seperti ini tidak akan menjadi juara. Karakteristik individu yang kurang percaya diri sebagai berikut.

- a) Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- b) Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan.

- c) Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun di lain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri.
 - d) Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
 - e) Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
- 3) Terlalu Percaya diri (*overconfidence*)

Seseorang yang terlalu percaya diri diartikan bahwa kepercayaannya lebih besar dari kemampuannya. Kinerja menjadi menurun karena percaya bahwa tidak perlu mempersiapkan diri atau mengerahkan usaha untuk mendapatkan hasil yang semaksimal mungkin. Olahragawan tidak bisa terlalu percaya, namun jika keyakinan anda didasarkan pada keterampilan dan kemampuan aktual sebagai aturan umum terlalu percaya diri bisa mengakibatkan kegagalan. Individu yang *over confidence* mengakibatkan sesuatu yang kurang menguntungkan karena merasa tidak terkalahkan atau menganggap lemah lawan. *Over confidence* ini terjadi karena olahragawan menilai kemampuan dirinya sendiri melebihi dari kemampuan yang dimiliki, sehingga sering melakukan perhitungan yang salah dalam menghadapi pertandingan dan kalah.

c. Manfaat Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah bentuk perilaku yang bisa menjadi positif dan bisa menjadi negatif. Kepercayaan diri menjadi positif jika dijadikan sebagai ukuran dalam keberhasilan dalam bertanding. Kepercayaan diri bisa menjadi negatif yaitu kepercayaan diri yang terlalu berlebihan, yang berlebihan pun juga tidak boleh,

kepercayaan diri yang berlebihan akan menjadikan atlet sombong dan tidak memiliki toleransi terhadap lawanandingnya. Seseorang yang mempunyai kepercayaan diri, maka ia mampu untuk mengendalikan dan menjaga keyakinan dirinya, dengan kepercayaan diri ia juga mampu membuat perubahan di lingkungannya. Kepercayaan diri mempunyai nilai, bahwa kepercayaan diri dan keberanian yang tinggi dapat menimbulkan kepercayaan dari orang lain (Siregar, 2020: 29).

Percaya diri atau *self confidence* biasanya erat hubungannya dengan *emotional security*. Makin bagus kepercayaan diri sendiri makin bagus pula *emosional securiti*-nya. Percaya diri akan menimbulkan rasa aman dan hal ini akan tampak sikap dan tingkah laku atlet, yang tampak tenang, tidak mudah bimbang atau ragu-ragu, tidak mudah gugup, dan tegas. Kurang percaya diri tidak akan menunjang tercapainya prestasi yang tinggi, berarti juga meragukan kemampuannya sendiri, dan ini jelas merupakan awal ketegangan, khususnya pada waktu menghadapi pertandingan melawan atlet yang seimbang kekuatannya, sehingga ketegangan pada waktu bertanding tersebut akan merupakan awal kekalahan (Dewi, dkk., 2021: 42).

Pendapat Handayani (2019: 2) bahwa kurang percaya diri merupakan penghambat untuk dapat berprestasi tinggi, pada waktu mengalami sedikit kegagalan atlet sudah akan merasa kurang mampu atau kurang percaya atas kemampuannya, sehingga mudah putus asa dan apabila dituntut untuk berprestasi lebih tinggi lagi akan mudah mengalami frustrasi. Kepercayaan diri memberikan manfaat pada atlet yaitu meningkatkan usaha atlet ketika dalam pertandingan.

Kepercayaan diri dapat mempengaruhi strategi dalam bertanding. Atlet dengan memiliki kepercayaan diri pada saat bertanding cenderung bermain untuk menang. Atlet tidak takut untuk mengambil kesempatan dan tetap mengendalikan suasana pertandingan tersebut untuk mengambil keuntungan buat dirinya.

Kepercayaan diri menimbulkan rasa aman, yang tampak pada sikap dan tingkah laku atlet. Misalnya, atlet tenang, tidak mudah bimbang dan ragu, tidak mudah gugup, tegas dalam tindakan dan sebagainya. Atlet yang kurang memiliki kepercayaan diri akan meragukan kemampuan dirinya. Inilah yang merupakan munculnya bibit-bibit ketegangan khususnya pada waktu menghadapi pertandingan, sehingga ketegangan khususnya pada waktu bertanding menjadi bibit kekalahan. Kurangnya kepercayaan diri juga merupakan penghambat dalam mencapai prestasi atlet, karena pada waktu atlet mengalami sedikit kegagalan, atlet kurang percaya pada kemampuan yang dimilikinya. Apabila atlet dituntut untuk berprestasi lebih tinggi atlet tersebut akan mudah putus asa dan mengalami frustrasi (Manah & Jannah, 2020: 155).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat kepercayaan diri sangat mendukung atlet untuk mencapai keberhasilan dalam perlombaan. Berkurang atau hilangnya kepercayaan diri dapat mengakibatkan penampilan atlet di bawah kemampuan yang sesungguhnya. Untuk itu atlet tidak perlu ragu dengan kemampuan yang dimilikinya, sepanjang atlet telah berlatih dengan sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman mengikuti perlombaan yang banyak.

d. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Atlet untuk mencapai tujuan berhasil dalam sebuah pertandingan, atlet perlu memiliki aspek-aspek pada kepercayaan diri. Husdarta (2010: 93) untuk mencapai final pada sebuah pertandingan seorang atlet harus penuh kepercayaan diri. Kepercayaan diperlukan untuk membantu atlet saat mengalami ketegangan, memantapkan emosinya, mencapai target yang diimpikan, dan menghindarkan diri dari frustrasi karena kegagalan. Aspek kepercayaan diri merupakan bagian dari kepribadian. Untuk memiliki kepercayaan diri atlet perlu modal dasar dalam kepribadiannya yang terbentuk melalui proses latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial.

Berkaitan dengan aspek-aspek kepercayaan diri, Pattinama & Souisa (2021: 9) menyatakan bahwa ada empat aspek kepercayaan diri, yaitu: (1) Kemampuan menghadapi masalah, (2) Bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakannya, (3) Kemampuan dalam bergaul, (4) Kemampuan menerima kritik. Selanjutnya Komarudin (2017: 70) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah sumber harapan yang tinggi untuk meraih kesuksesan dengan mengarahkan emosi menjadi positif, pencapaian tujuan, memudahkan konsentrasi, berusaha tampil dengan baik, strategi yang baik, timbal balik untuk mempengaruhi kondisi psikologis.

Hariawan & Kafrawi (2022: 233) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri olahraga adalah sebagai berikut: (1) Budaya organisasi, yaitu struktur dan aspek budaya subkultur olahraga, yang dapat mencakup faktor-faktor seperti tingkat kompetisi, suasana motivasi, perilaku

pembinaan dan harapan untuk olahraga yang berbeda, (2) jenis kelamin dan ras Karakteristik demografi yang relevan, dan (3) fokus pada karakteristik pribadi yang berorientasi pada tujuan dan optimis

Menurut Vealey Knight (dalam Pratama, 2017: 35) dalam bukunya, berdasarkan model *sport confidence* mengidentifikasi 3 komponen atau dimensi, yaitu:

- 1) Latihan dan keterampilan fisik (*physical skills and training*)
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 kemampuan fisiknya.
- 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*)
Merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan siswa 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.

e. Latihan untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dapat ditingkatkan/dibangun dalam berbagai cara antara lain seperti *acomplishing* melalui kinerja, bertindak percaya diri, berpikir percaya diri, menggunakan citra, menggunakan tujuan *mapping*, optimis pada kondisi fisik, dan mempersiapkan semuanya sebelum bertanding. Tangkudung & Mylsidayu (2017: 129) menjelaskan beberapa cara untuk membangkitkan *self confidence* pada diri olahragawan apabila mengalami penurunan *self confidence* dalam pertandingan, yakni sebagai berikut:

- 1) Bangkitkan kembali ingatan pada kesuksesan yang pernah diraih di masa lalu
- 2) Ingatlah kembali kekuatan yang ada pada diri, kuatkan kenyataan bahwa telah bermain di masa lalu berarti dapat mengulanginya lagi.
- 3) Percaya pada kemampuan dan diri sendiri.
- 4) Hindari menghakimi diri sendiri.
- 5) Jangan terlalu berhati-hati agar tidak melakukan kesalahan selama bertanding.

Mukhtarsyaf, dkk., (2022: 70) menyatakan bahwa membangun kepercayaan diri atlet dapat dibangun dengan *self-talk*, *self-talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan kognitif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) *self-talk* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar bulutangkis bulutangkis dan kepercayaan diri, (2) kombinasi *self-talk* instruksional dan *self talk* dengan motivasi secara signifikan meningkatkan prestasi belajar lob bulutangkis dan *self-talk* kepercayaan daripada instruksi dan *self-talk* motivasi saja, (3) *self-talk* instruksional secara signifikan meningkatkan prestasi belajar bulutangkis bulutangkis daripada *self-talk* motivasi, dan (4) *self-talk* motivasi secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri daripada *self-talk* instruksional. Berdasarkan hal tersebut, maka setiap atlet harus

sering mencoba mempraktekan *self-talk* pada saat berlatih maupun di luar latihan, terlebih saat menghadapi pertandingan.

Banyak cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri bagi atlet olahraga yang akan melakukan pertandingan. Misalnya menanamkan keyakinan akan peluang untuk mendapatkan kemenangan. Namun hal itu harus disertai dengan persiapan sebelum melakukan pertandingan. Komaruddin (2017: 78-81) menjelaskan ada beberapa teknik untuk meningkatkan kepercayaan diri, diantaranya: a) menyelesaikan performa; b) tampil percaya diri; c) berpikir percaya diri; d) *imagery*; e) latihan fisik; f) persiapan; g) meningkatkan disiplin diri, dan h) mereview yang menunjukkan performa terbaik. Seorang atlet yang sudah melakukan persiapan dengan latihan-latihan secara maksimal sebelum melakukan pertandingan akan mempunyai rasa percaya diri yang lebih tinggi dari pada yang melakukan latihan namun kurang maksimal.

Rasa percaya diri itu akan timbul apabila atlet atau tim telah dipersiapkan dengan baik, dengan mengikuti latihanlatihan yang disiplin dan *progressive*, persiapan diri yang baik, mengikuti uji coba (*try in, try out*), serta pertandingan. Semua hal yang telah disebutkan di atas merupakan hal-hal yang harus dilalui oleh seorang atlet guna meningkatkan percaya diri.

5. Hubungan Motivasi Berprestasi terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas

Motivasi berprestasi merupakan dorongan seseorang untuk sukses atau berhasil dalam kompetisi, dengan ukuran keunggulan berupa prestasi orang lain maupun prestasi sebelumnya. Motivasi berprestasi penting sekali untuk dimiliki atlet, karena atlet yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan selalu

berusaha dengan keras untuk meraih prestasi yang maksimal. Atlet yang mempunyai motivasi berprestasi akan selalu meningkatkan kemampuannya menjadi lebih baik dari sebelumnya. Individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi memiliki kecenderungan untuk melakukan sesuatu dengan lebih baik jika dibandingkan dengan individu lain.

Individu dengan dorongan berprestasi tinggi lebih tertarik untuk mengerjakan hal-hal dimana individu tersebut dapat bertanggung jawab penuh dalam penyelesaiannya, dapat memperoleh umpan balik terhadap apa yang telah dikerjakannya, dengan pekerjaan-pekerjaan yang beresiko sedang. Individu tersebut akan lebih memikirkan bagaimana cara mencapai keberhasilan dengan baik, sehingga tidak berhasil secara kebetulan, yang dilakukan dengan penetapan tujuan yang jelas, yaitu tujuan yang tidak terlalu sulit namun juga tidak terlalu mudah untuk dicapai. Motivasi berprestasi dapat diartikan sebagai kecenderungan untuk berperilaku baik berdasarkan standar yang terbaik, seseorang yang mempunyai kebutuhan untuk berprestasi yang kuat cenderung memiliki keinginan untuk sukses dalam menuntaskan pekerjaan yang menantang, tidak untuk mendapatkan keuntungan status, tetapi hanya untuk berbuat baik (Mylsidayu, 2022: 41).

Clarasasti & Jatmika (2017: 121) menyatakan bahwa atlet dengan motivasi berprestasi tinggi mempunyai ciri-ciri, yaitu berani mengambil resiko di mana atlet menyukai tantangan, atlet melakukan evaluasi terhadap kemampuannya contohnya atlet akan bertanya bagaimana performanya ketika bertanding kepada pelatihnya, bertanggung jawab terhadap kinerjanya dan disiplin ketika latihan,

mempunyai ketekunan, sehingga terlihat sabar walau angkanya tertinggal, dan yang terakhir inovatif di mana atlet yang bermotivasi tinggi akan melakukan sesuatu yang berbeda dengan mencari pengetahuan untuk lebih baik dalam mengalahkan lawan-lawannya. Seseorang yang memiliki motivasi tinggi akan memberikan dampak yang positif bagi kehidupannya. Tingginya motivasi tersebut akan mengubah sikap dan perilakunya, dalam menggapai cita-cita dan menjalani hidup dengan lebih baik.

6. Hubungan Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas

Kepercayaan diri adalah istilah yang banyak digunakan, dan banyak yang mengatakan merupakan faktor yang paling penting untuk keberhasilan dalam olahraga. Tanpa memiliki penuh rasa percaya diri sendiri atlet tidak akan dapat mencapai prestasi tinggi, karena ada saling hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri. Percaya diri adalah percaya bahwa sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu apabila prestasinya sudah tinggi, maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri.

Atlet pada umumnya lebih sering menghadapi situasisituasi penuh ketegangan dibanding bukan atlet. Situasi penuh tegangan timbul karena atlet takut atau bimbang menghadapi sesuatu yang dapat mengancam harga dirinya, sehingga berakibat timbul stres pada atlet yang bersangkutan. Menghadapi situasi penuh ketegangan yang merupakan tantangan bagi atlet, sebetulnya tidak perlu menimbulkan stres apabila atlet dapat menekan rasa ketakutan akan gagal, karena kegagalan dalam olahraga merupakan hal yang pernah dialami semua orang. Proses adaptasi menghadapi situasi menghadapi ketegangan perlu dilatihkan

kepada para atlet, khususnya atlet junior, agar tidak timbul stres yang mengakibatkan kecemasan, untuk dapat mengatasi situasi yang penuh ketegangan dibutuhkan kepercayaan diri bahwa atlet dapat mengatasi situasi tersebut (Dewi, dkk., 2021: 31). Rasa percaya diri memberikan dampak positif dalam konsentrasi, jika rasa percaya diri tinggi maka atlet lebih mudah memusatkan perhatiannya tanpa terlalu khawatir akan hal yang akan merintangai rencananya, memberi positif pada hal strategi, jika rasa percaya diri tinggi atlet akan cenderung berusaha untuk mengembangkan strategi untuk memperoleh hasil usahanya.

7. Hubungan antara Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas

Hasmarita & Septiana (2019: 64) menyatakan bahwa atlet yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis. Dengan adanya rasa percaya diri tentunya diharapkan agar perenang lebih termotivasi dan lebih giat untuk berlatih. Perenang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi lebih berhasil dalam melakukan teknik dasar start renang yang dilatih. Selain kepercayaan diri, motivasi merupakan salah satu aspek mental yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan renang.

Motivasi dipandang sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, termasuk perilaku belajar. Dalam motivasi terkandung adanya keinginan yang mengaktifkan, menggerakkan, menyalurkan dan mengarahkan sikap serta perilaku pada individu belajar. motivasi disini berfungsi sebagai acuan atau pedoman untuk atlet agar mencapai tujuan tertentu.

Motivasi berprestasi erat kaitannya dengan sifat dan situasi kompetitif. Sifat kompetitif merupakan kecenderungan untuk merasa puas apabila yang menjadi pendorong untuk bertingkah laku. Studi tentang motivasi merupakan studi yang mempelajari dua pertanyaan yang berbeda atas tingkahlaku individu yakni, mengapa individu memilih tingkahlaku tertentu dan menolak tingkah laku yang lainnya, dapat bersaing dalam standar keunggulan dengan yang lain, sebagai dorongan untuk mencapai tujuan, dorongan dari dalam diri sendiri. *Need theory* (teori kebutuhan) bahwa individu-individu bergerak oleh kebutuhan bawaan dan tekanan intrinsik serta bukan oleh hadiah atau hukuman ekstrinsik (Maulidin, 2018: 310).

8. Profil Tirta Alvita *Swimming Club*

Perkumpulan Renang Tirta Alvita berdiri pada tahun 2000. Awalnya bernama KOI *Swimming Club* dengan aktifitas latihan terpusat di Kolam Renang Perumahan Griya Alvita Yogyakarta. Kerja sama yang terjalin antara KOI *Swimming Club* dengan Pengelola Perumahan Griya Alvita sangat baik, pihak Pengelola Perumahan Griya Alvita membantu mempromosikan keberadaan KOI *Swimming Club* pada kolam renang miliknya. 3 bulan sejak berdirinya KOI *Swimming Club*, nampak adanya perkembangan jumlah murid yang cukup signifikan dari tidak memiliki murid menjadi belasan murid mendaftarkan diri untuk belajar renang.

Program Latihan di KOI *Swimming Club* dibagi menjadi 3 tahapan : tahap pemula, tahap menengah dan tahap senior. Seiring berjalannya waktu, dengan latihan yang tekun dan teratur muncullah bibit-bibit atlet potensial. KOI

Swimming Club menambah program latihan dengan nama “Program Jenjang Prestasi.” Program ini bertujuan untuk mempersiapkan murid mengikuti *event* kejuaraan baik tingkat daerah maupun tingkat nasional. Dalam berlatih, program ini membutuhkan ukuran kolam yang memenuhi standar lomba, maka KOI Swimming Club menambah latihan di Kolam Renang Universitas Negeri Yogyakarta (UNY).

Setelah berjalan 5 tahun dan peran orang tua murid mulai terlihat aktif, maka KOI Swimming Club membentuk kepengurusan yang melibatkan pelatih dan orang tua murid, dan berganti nama menjadi Perkumpulan Renang TIRTA ALVITA. Tepatnya pada tanggal 4 april 2005 mendaftarkan diri menjadi anggota resmi PRSI Pengurus Kabupaten Bantul, Pengurus Daerah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

Hingga saat ini, PR. Tirta Alvita memiliki 7 pelatih yang sudah mendapat pendidikan formal di bidangnya, karena banyaknya murid yang berlatih di Kolam Renang Perumahan Griya Alvita dan Kolam Renang UNY. Beberapa *event* kejuaraan renang dari tingkat daerah maupun nasional telah diikuti oleh PR. Tirta Alvita. Beberapa atletnya mendapatkan juara, sehingga PR. Tirta Alvita telah mendapat tempat di kalangan masyarakat DIY.

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan Supriyanto (2019) berjudul “Peran pola asuh otoriter demokratis, dukungan sosial, kepercayaan diri terhadap prestasi atlet renang melalui mediator motivasi berprestasi”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji model teoritik peran pola asuh otoriter demokratis, dukungan sosial, kepercayaan diri terhadap prestasi atlet renang melalui mediator motivasi berprestasi fit dengan data empirik. Variabel penelitian ini terdiri dari variabel eksogen pola asuh otoriter demokratis, dukungan sosial dan kepercayaan diri, variabel endogen prestasi atlet renang dan variabel mediator motivasi berprestasi. Hipotesis penelitian ini adalah model teoritik yang menggambarkan mengenai peran pola asuh otoriter demokratis, dukungan sosial, kepercayaan diri terhadap prestasi atlet renang melalui mediator motivasi berprestasi dengan data empirik. Populasi penelitian ini adalah 362 atlet renang DIY yang mengikuti perlombaan renang Dolphin Cup ke IV Jateng-DIY tahun 2012. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, Sampel dalam penelitian ini adalah 103 atlet. Pengumpulan datanya menggunakan skala dan dokumentasi. Analisis datanya menggunakan program *SmartPLS* untuk menguji kesesuaian model pengukuran dengan data yang ada di lapangan. Hasil pengujian menunjukkan nilai *Goodness of Fit (GoF)*: sebesar 0,679, sehingga dapat disimpulkan bahwa model teoritik yang menggambarkan mengenai peran pola asuh otoriter demokratis, dukungan sosial, kepercayaan diri terhadap prestasi atlet renang melalui mediator motivasi berprestasi fit dengan data empirik. Hasil pengujian menunjukkan bahwa pola asuh otoriter demokratis, dukungan sosial, kepercayaan diri

berperan secara langsung, positif dan signifikan terhadap prestasi atlet renang serta ada peran yang signifikan pola asuh otoriter demokratis, dukungan sosial, kepercayaan diri terhadap prestasi atlet renang melalui mediator motivasi berprestasi. Pola asuh otoriter demokratis mempunyai sumbangan paling besar terhadap prestasi atlet renang nomor 50 meter dan 100 meter gaya bebas dibandingkan, dukungan sosial dan kepercayaan diri.

2. Penelitian yang dilakukan Yani (2017) berjudul “Hubungan Motivasi Berprestasi dan Disiplin Diri dengan Prestasi Renang 50 Meter Gaya Bebas”. Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah hubungan motivasi berprestasi dan disiplin diri dengan prestasi renang 50 meter gaya bebas. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian korelasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet renang KU II putra *Shark Aquatik Club* Bandung sebanyak 10 orang. Instrumen dalam penelitian ini untuk motivasi berprestasi dan disiplin diri dengan menggunakan angket dan untuk prestasi renang 50 meter gaya bebas menggunakan tes renang 50 meter gaya bebas. Hasil dari penelitian menyatakan: 1) terdapat hubungan yang signifikan motivasi berprestasi dan prestasi renang 50 meter gaya bebas; 2) terdapat hubungan yang signifikan disiplin diri dan prestasi renang 50 meter gaya bebas; 3) terdapat hubungan yang signifikan motivasi berprestasi dan disiplin diri secara bersama-sama dengan prestasi renang 50 meter gaya bebas.
3. Penelitian yang dilakukan Maulidin (2018) berjudul “Pengaruh Tinggi Badan, Volume Oksigen Maksimal (VO₂Max) dan Motivasi Berprestasi terhadap

Keterampilan Renang 50 Meter Gaya Dada Atlet Mataram 2018”. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh langsung antara tinggi badan, power otot tungkai, volume oksigen maksimal (VO_2Max) dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan renang 50 meter atlet Mataram tahun 2018. Penelitian ini menggunakan metode survei untuk melihat hubungan antar variabel. Teknik analisis data menggunakan analisis jalur (*path analysis*). Teknik *path analysis* digunakan untuk menguji pengaruh langsung pada faktor tinggi badan, volume oksigen maksimal, motivasi berprestasi dan keterampilan dari 40 atlet renang Mataram tahun 2018. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa setelah diuji statistika terhadap data empiris yang telah diperoleh dari lapangan, dapat dikatakan bahwa keempat variabel bebas yaitu, tinggi badan, volume oksigen maksimal dan motivasi berprestasi mempunyai pengaruh positif langsung secara signifikan terhadap keterampilan renang 50 meter gaya dada atlet Mataram tahun 2018.

4. Penelitian yang dilakukan Juriana, dkk., (2021) berjudul “Peran Orangtua dalam Membangun Kepercayaan Diri Atlet Renang Usia Dini”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran orang tua dalam membangun kepercayaan diri atlet renang usia dini. Penelitian ini menggunakan 155 sampel yaitu orang tua yang mendampingi anak-anak mereka di Kartini Sprint Swim Challenge pada tanggal 21 April 2018 di Bekasi. Instrumen penelitian adalah kuesioner tentang peran orang dalam membangun kepercayaan diri atlet renang usia dini yang merupakan aplikasi dari tiga dimensi kepercayaan diri, yaitu: keterampilan fisik dan latihan, efisiensi

kognitif, dan keuletan. Validitas instrumen berkisar antara 0,184 hingga 0,494, sedangkan reliabilitas instrumen $r = 0,792$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya sebanyak 44,51% atau 69 orang tua yang termasuk dalam kategori sangat berperan dalam membangun kepercayaan diri atlet renang usia dini. Sebagian besar orangtua yaitu 47,1% (73 orang) termasuk dalam kategori cukup berperan dalam membangun kepercayaan diri atlet renang usia dini dan sisanya 8,39% atau 13 orang tua termasuk dalam kategori kurang berperan dalam membangun kepercayaan diri atlet renang usia dini. Peran orangtua dalam membangun kepercayaan diri atlet renang usia dini perlu lebih ditingkatkan lagi di masa yang akan datang.

5. Penelitian yang dilakukan Virginia (2020) berjudul “Pengaruh Kecemasan terhadap Performa Atlet Renang Profesional Jawa Barat”. Tujuan penelitian ini ingin memperoleh gambaran kecemasan, gambaran performa, dan pengaruh kecemasan terhadap performa atlet renang pada atlet renang *Elite Swimming Club* (ESC) di Bandung, Jawa Barat pada Kejuaraan Renang Jawa Barat Open, Babak Kualifikasi PON 2019. Metode yang digunakan berdasarkan sifat permasalahannya, jenis penelitian ini termasuk penelitian korelasional yaitu menggunakan analisis korelasi regresi linier. Populasi penelitian ini sebanyak 110 atlet dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 32 atlet. Hasilnya terdapat pengaruh kecemasan terhadap performa pada atlet renang *Elite Swimming Club* Bandung. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi kecemasan maka semakin rendah performa atlet renang *Elite Swimming Club* (ESC) Bandung Jawa Barat.

C. Kerangka Berpikir

Aspek psikologis mempunyai peran penting dalam penampilan olahraga. Aspek psikologis ini seringkali diabaikan dalam proses latihan dan cenderung lebih banyak diperhatikan pada saat pertandingan. Perubahan secara psikologis pada atlet, seperti stress, sulit berkonsentrasi dan gangguan ketangguhan mental, sedangkan diketahui bahwa hal ini harus dimiliki atlet, sehingga mampu menghadapi tantangan yang lebih berat pada saat akan menghadapi latihan maupun menghadapi pertandingan. Cabang olahraga renang ada empat gaya yang diperlombakan, yaitu: 1) gaya bebas (*freestyle*); 2) gaya punggung (*backstroke*); 3) gaya dada (*breaststroke*) 4); gaya kupu-kupu (*butterfly*). Dari keempat gaya yang diperlombakan gaya bebas merupakan gaya yang paling cepat dan mudah.

Perkembangan yang begitu pesat dalam olahraga renang memacu banyak atlet untuk bersaing dalam berprestasi. Adapun faktor-faktor yang dapat menunjang terhadap pencapaian suatu prestasi yang maksimal adalah kondisi fisik, taktik, teknik, dan mental. Unsur mental yang perlu mendapat perhatian pelatih sebagai modal dasar untuk meraih prestasi maksimal adalah motivasi berprestasi dan kepercayaan diri. Motivasi berprestasi merupakan suatu modal dalam mencapai tujuan atau sasaran. Melalui motivasi berprestasi yang tinggi maka harapan untuk sukses bukan sesuatu yang mustahil bagi seorang individu. Motivasi berprestasi merupakan dorongan seseorang untuk sukses atau berhasil dalam kompetisi, dengan ukuran keunggulan berupa prestasi orang lain maupun prestasi sebelumnya.

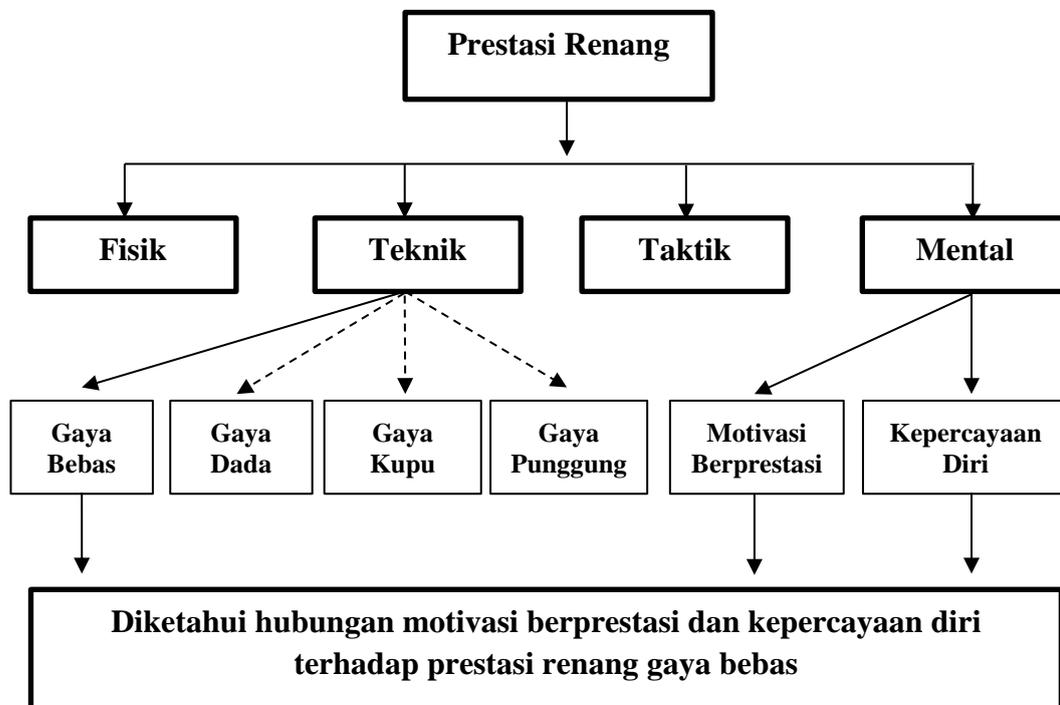
Atlet tanpa adanya kemauan untuk berprestasi, maka akan sulit didorong untuk berprestasi. Jika atlet kurang memiliki kemauan untuk berprestasi, maka tidak akan menunjukkan prestasi olahraga yang tinggi atau bahkan tidak dapat mencapai tujuan atau prestasi yang diharapkan. Atlet dengan motivasi berprestasi yang tinggi akan cenderung memilih aktivitas atau tugas yang menantang dan juga cenderung menghindari tugas yang terlalu mudah karena tidak mendapatkan kepuasan dari hasil pencapaian tugas tersebut. Atlet akan menjalankan program latihan yang diberikan dengan sungguh-sungguh dan dengan disiplin tinggi.

Kepercayaan diri berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki seseorang. Individu dengan kepercayaan diri akan dapat melakukan sesuatu sesuai dengan keinginannya. Individu akan mampu membuka dirinya secara maksimal dan pada akhirnya mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri, sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain dan memiliki dorongan untuk berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya.

Kepercayaan diri akan memberikan suatu dampak kepada individu. Rasa percaya diri memberikan dampak-dampak positif pada emosi, ini dapat dilihat apabila individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, maka akan lebih mudah mengendalikan dirinya didalam suatu keadaan yang menekan. Dampak positif lainnya adalah pada konsentrasi, seorang individu akan lebih mudah

memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa merasa terlalu khawatir. Individu cenderung mengarah pada sasaran yang cukup menantang, karena juga akan mendorong dirinya untuk berupaya lebih baik.

Berdasarkan uraian kerangka berpikir tersebut, maka perlu dilakukan penelitian terkait hubungan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas pada atlet renang di Tirta Alvita *Swimming Club* yang dapat ditunjukkan dalam skema kerangka berpikir sebagai berikut:



Gambar 7. Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis alternatif (Ha) sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan motivasi berprestasi terhadap prestasi renang gaya bebas pada atlet renang di Tirta Alvita *Swimming Club*.

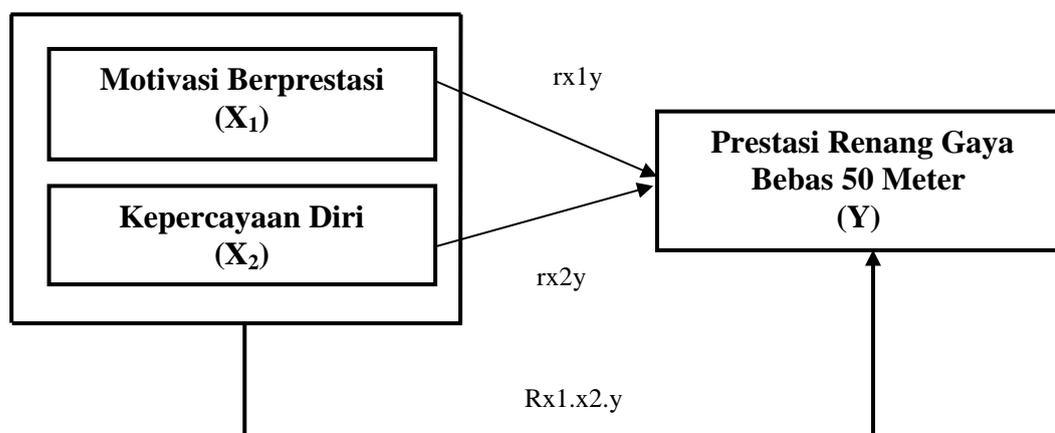
2. Ada hubungan yang signifikan kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas pada atlet renang di Tirta Alvita *Swimming Club*.
3. Ada hubungan yang signifikan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas pada atlet renang di Tirta Alvita *Swimming Club*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis 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 ubahanubahan yang diteliti (Nurdin & Hartati, 2019: 67). Sesuai dengan penjelasan di atas, maka pada penelitian ini menempatkan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri sebagai variabel bebas dan prestasi renang gaya bebas 50 meter sebagai variabel terikat. Desain penelitian digambarkan sebagai berikut:



Gambar 8. Desain Penelitian

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Tirta Alvita *Swimming Club*, yang beralamat di Jl. Yogyakarta - Wates, Sonopakis Lor, Ngestiharjo, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Secara *universal* populasi ialah totalitas objek riset yang berbentuk barang, hewan, tanaman, indikasi klinis, indikasi instan, nilai hasil uji, manusia, informan, kejadian yang terjaln serta area yang digunakan selaku sumber informasi primer serta mempunyai ciri tertentu dalam sesuatu riset (Ibrahim, dkk., 2018: 105). Populasi adalah totalitas atau keseluruhan subjek penelitian baik benda, orang, ataupun suatu hal lain yang di dalamnya bisa diambil informasi penting berupa data penelitian (Nurdin & Hartati, 2019: 92). Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet renang di Tirta Alvita *Swimming Club* yang berjumlah 49 atlet.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mampu mewakili seluruh populasi (Nurdin & Hartati, 2019: 104). Darwin, dkk., (2020: 106) menyatakan bahwa sampel merupakan sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mampu mewakili seluruh populasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Darwin, dkk., (2020: 115) menyatakan bahwa *purposive Sampling* merupakan teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan

pertimbangan, ukuran dan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sebelum dilaksanakannya proses penelitian. Ciri utama dari penggunaan teknik ini yakni sampel harus mampu merepresentasikan hasil penelitian yang telah diharapkan oleh peneliti. Adapun kriterianya yaitu, bersedia menjadi sampel, mengisi lengkap angket dan mengikuti tes sesuai jadwal, tidak dalam keadaan sakit, berusia lebih dari 12 tahun (usia 12 tahun merupakan KU III dalam perlombaan renang). Berdasarkan hal tersebut yang memenuhi berjumlah 32 atlet.

D. Definisi Operasional Variabel

1. Variabel Bebas

Hardani, dkk., (2020: 207) menyatakan bahwa variabel bebas (*independent variable*), adalah variabel yang menjadi penyebab atau memiliki kemungkinan teoritis berdampak pada variabel lain. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu motivasi berprestasi dan kepercayaan diri, definisi operasionalnya sebagai berikut:

a. Motivasi Berprestasi (X_1)

Motivasi berprestasi 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.

b. Kepercayaan Diri (X_2)

Kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk bertindak 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. Variabel Terikat (Prestasi renang gaya bebas 50 meter (Y))

Hardani, dkk., (2020: 209) menyatakan bahwa variabel dependen disebut juga sebagai variabel terikat, endogen atau kosekuen. Variabel ini adalah variabel yang menjadi pusat perhatian peneliti atau menjadi perhatian utama dalam sebuah penelitian. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu Prestasi renang gaya bebas 50 meter. Prestasi renang gaya bebas adalah hasil yang dicapai seorang atlet renang menggunakan gaya bebas 50 meter dalam bentuk catatan waktu dalam hitungan detik. Catatan waktu ini diukur sejak terdengar bunyi peluit atau pistol dari pemberi isyarat *start* hingga sebagian anggota badan atau kedua telapak tangan menyentuh dinding kolam renang sesuai dengan peraturan.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

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 penelitian yang digunakan secara rinci dapat dijabarkan sebagai berikut.

1. Angket

Nurdin & Hartati (2019: 187) menyatakan bahwa angket atau kuestioner adalah daftar pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden, didistribusikan melalui jasa pengiriman untuk diisi dan dikembalikan atau dapat juga dijawab di bawah pengawasan peneliti. Pernyataan-pernyataan yang disusun terdiri dari dua komponen item, yaitu *favourable* (pernyataan positif) dan *unfavourable* (pernyataan negatif). Alasannya, agar responden membaca seluruh pernyataan secara seksama. Oleh karenanya susunan pernyataan positif dan negatif tidak boleh mengikuti pola tertentu. Penempatannya harus dilakukan secara acak (*random*). Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban.

Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian. Dengan Skala Likert, variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan (Nurdin & Hartati, 2019: 159). Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan Skala Likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif, sebagai berikut:

Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket

Pernyataan	Alternatif Pilihan			
	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
Positif	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4

a. 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 2 berikut.

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Motivasi Berprestasi

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	

b. 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 3. 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	21, 23, 24
	Keuletan (<i>resilient</i>)	Latihan secara rutin	25	26
		Mampu bangkit setelah penampilan buruk	27	28
	Jumlah			28

2. Instrumen Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter

Instrumen prestasi renang gaya bebas 50 meter diukur menggunakan tes psikomotor. Psikomotorik adalah sebuah penilaian yang bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan yang dimiliki seseorang. Penilaian dilakukan dengan melihat gerak yang dilakukan baik gerakan dasar atau gerakan yang

dilakukan secara kreatif. Tes renang gaya bebas diukur dengan melakukan renang 50 meter renang gaya bebas di kolam renang sepanjang 50 meter. Waktu renang diukur dengan menggunakan *stopwatch* dengan satuan detik. *Stopwatch* yang digunakan merupakan alat ukur waktu dengan ketelitian 0,01 detik, yang terkalibrasi. Cara yang dilakukan adalah: 1) atlet melakukan *start* setelah tanda peluit berbunyi dan berhenti setelah menyentuh *finish*. 2) Pengukur waktu berada pada garis *finish*, untuk mencatat waktu tempuh. 3) Hasil waktu tempuh atlet dicatat dalam satuan detik.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Menurut Azwar (2018: 95) validitas atau validasi adalah cara untuk mengetahui keakuratan skala ditinjau dari rujukannya. Menentukan apakah suatu tes telah memiliki validitas atau daya ketepatan mengukur, dapat dilakukan dari dua segi, yaitu: dari segi tes itu sendiri sebagai totalitas, dan dari segi itemnya, sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari tes tersebut. Menguji validitas konstruksi, dapat digunakan pendapat dari ahli (*Expert Judgment*). *Expert Judgment* ini dilakukan oleh para ahli atau dosen pembimbing untuk melihat kekuatan aitem butir. Kemudian setelah melakukan pengujian kepada ahli, instrumen penelitian ini akan diuji cobakan. Setelah itu ditabulasikan, untuk uji validitas setiap butir instrumen kuesioner menggunakan korelasi *Product Moment* dengan bantuan *SPSS 22.0 for Microsoft Windows*. Hasil dari uji validitas disajikan pada Tabel 4 dan 5 berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Validitas Instrumen Motivasi Berprestasi

No Butir	r hitung	r tabel (18-1=17)	Keterangan
Butir 01	0,917	0,456	Valid
Butir 02	0,809	0,456	Valid
Butir 03	0,820	0,456	Valid
Butir 04	0,834	0,456	Valid
Butir 05	0,642	0,456	Valid
Butir 06	0,763	0,456	Valid
Butir 07	0,673	0,456	Valid
Butir 08	0,917	0,456	Valid
Butir 09	0,668	0,456	Valid
Butir 10	0,873	0,456	Valid
Butir 11	0,642	0,456	Valid
Butir 12	0,917	0,456	Valid
Butir 13	0,873	0,456	Valid
Butir 14	0,501	0,456	Valid
Butir 15	0,917	0,456	Valid
Butir 16	0,534	0,456	Valid
Butir 17	0,501	0,456	Valid
Butir 18	0,593	0,456	Valid
Butir 19	0,642	0,456	Valid
Butir 20	0,873	0,456	Valid
Butir 21	0,917	0,456	Valid
Butir 22	0,809	0,456	Valid
Butir 23	0,820	0,456	Valid
Butir 24	0,834	0,456	Valid
Butir 25	0,638	0,456	Valid
Butir 26	0,763	0,456	Valid
Butir 27	0,673	0,456	Valid
Butir 28	0,654	0,456	Valid
Butir 29	0,668	0,456	Valid
Butir 30	0,554	0,456	Valid
Butir 31	0,654	0,456	Valid
Butir 32	0,726	0,456	Valid
Butir 33	0,776	0,456	Valid
Butir 34	0,917	0,456	Valid

Dari data di atas, terdapat 1 sampai 34 pernyataan pada lembar kuesioner motivasi berprestasi menunjukkan bahwa semua butir valid, hal tersebut dikarenakan nilai $r_{hitung} > r_{tabel} 0,456$.

Tabel 5. Hasil Uji Validitas Instrumen Kepercayaan Diri

No Butir	r _{hitung}	r _{tabel (18-1=17)}	Keterangan
Butir 01	0,825	0,456	Valid
Butir 02	0,709	0,456	Valid
Butir 03	0,951	0,456	Valid
Butir 04	0,951	0,456	Valid
Butir 05	0,881	0,456	Valid
Butir 06	0,753	0,456	Valid
Butir 07	0,844	0,456	Valid
Butir 08	0,832	0,456	Valid
Butir 09	0,844	0,456	Valid
Butir 10	0,825	0,456	Valid
Butir 11	0,951	0,456	Valid
Butir 12	0,951	0,456	Valid
Butir 13	0,850	0,456	Valid
Butir 14	0,598	0,456	Valid
Butir 15	0,881	0,456	Valid
Butir 16	0,850	0,456	Valid
Butir 17	0,832	0,456	Valid
Butir 18	0,832	0,456	Valid
Butir 19	0,853	0,456	Valid
Butir 20	0,881	0,456	Valid
Butir 21	0,881	0,456	Valid
Butir 22	0,881	0,456	Valid
Butir 23	0,734	0,456	Valid
Butir 24	0,850	0,456	Valid
Butir 25	0,951	0,456	Valid
Butir 26	0,850	0,456	Valid
Butir 27	0,766	0,456	Valid
Butir 28	0,734	0,456	Valid

Dari data di atas, terdapat 1 sampai 28 pernyataan pada lembar kuesioner kepercayaan diri menunjukkan bahwa semua butir valid, hal tersebut dikarenakan nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ 0,456.

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 (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 SPSS versi 23.0. Hasil uji reliabilitas disajikan pada Tabel 6 di bawah ini:

Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

No	Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
1	Motivasi Berprestasi (X_1)	0,975	Reliabel
2	Kepercayaan Diri (X_2)	0,983	Reliabel

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 6 di atas, menunjukkan bahwa instrumen motivasi berprestasi dan kepercayaan diri memiliki *Coefisient Alpha Cronbach* $\geq 0,7$, sehingga instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik.

G. Teknik Analisis Data

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:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Azwar (2018: 43) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan norma penilaian pada Tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Norma Kategori Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Tinggi
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Tinggi
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$	Rendah
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Rendah

(Sumber: Azwar, 2018: 43)

Keterangan:

X	= rata-rata
Mi	= $\frac{1}{2}$ (skor maks ideal + skor min ideal)
Sbi	= $\frac{1}{6}$ (skor maks ideal – skor min ideal)
Skor maks ideal	= skor tertinggi
Skor min ideal	= skor terendah

2. Statistik Inferensial

Nuridin & Hartati (2019: 204) menyatakan bahwa analisis data secara inferensial adalah teknik analisis data dengan menggunakan statistik dengan cara membuat kesimpulan yang berlaku secara umum. Analisis inferensial menggunakan rumus statistik tertentu. Hasil perhitungan rumus tersebut akan menjadi dasar dalam generalisasi sampel bagi populasi. Dengan kata lain, analisis inferensial berfungsi membuat generalisasi hasil suatu penelitian sampel untuk populasi.

a. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Ananda & Fadhil (2018: 193) menyatakan bahwa “uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal”. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab,

dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 23. Dasar pengambilan keputusan bisa dilakukan berdasarkan probabilitas, yaitu:

- a) Jika probabilitas $> 0,05$, maka distribusi dari populasi adalah normal.
- b) Jika probabilitas $< 0,05$, maka populasi tidak berdistribusi secara normal.

2) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2018: 47). Uji linearitas dengan menggunakan uji Anova (uji F). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 23. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah:

- a) Jika nilai probabilitas $\geq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear.
- b) Jika nilai probabilitas $\leq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

b. Analisis Linear Regresi Berganda

Analisis linier berganda didasari pada hubungan fungsional maupun hubungan kausal dari dua variabel atau lebih independen dengan satu variabel dependen. Analisis regresi berganda ini akan dilakukan bila jumlah variabel independennya minimal dua (Sugiyono, 2017: 98). Adapun persamaan garis regresi sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan :

a = Konstanta
 b₁, b₂ = Koefisien regresi
 Y = Variabel Terikat
 X₁, X₂ = Variabel Bebas
 e = Standar error

c. Uji Hipotesis

1) Uji F Hitung (Uji Simultan)

Uji statistik F pada dasarnya menunjukkan apakah semua variabel independen atau bebas yang dimasukkan dalam model berpengaruh secara bersama-sama terhadap variabel dependen atau terikat (Ghozali, 2018: 28). $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ pada $\alpha = 5\%$, maka H₀ ditolak, H_a diterima atau variabel bebas secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel terikat. $F_{hitung} < F_{tabel}$ pada $\alpha = 5\%$, maka H₀ diterima, H_a ditolak atau variabel bebas secara bersama-sama tidak berpengaruh terhadap variabel terikat.

2) Uji Korelasi

Analisis korelasi menggunakan *Pearson Product Moment*. *Pearson Product Moment* digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara variabel dimana variabel lainnya yang dianggap berpengaruh dikendalikan atau dibuat tetap (sebagai variabel kontrol). Sugiyono (2017: 248) menjelaskan bahwa penentuan koefisien korelasi dengan menggunakan metode analisis korelasi *Pearson Product Moment* dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{\{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2\} - \{n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi *pearson*

x_i = Variabel independen

y_i = Variabel dependen

n = Banyak sampel

Adapun kriteria pengambila keputusan menurut Ghozali (2018: 78) sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya tidak ada hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen.
- 2) Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen.
- 3) Koefisien Determinasi (R^2)

Pada model regresi linier berganda, kontribusi variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen dapat diketahui dengan melihat besaran koefisien determinasi totalnya (R^2). Jika nilai (R^2) yang diperoleh mendekati 1 maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen semakin kuat. Sebaliknya jika nilai (R^2) yang diperoleh mendekati 0 maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen lemah. Nilai (R^2) dapat naik atau turun apabila satu variabel independen ditambahkan ke dalam model.

BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif motivasi berprestasi, kepercayaan diri, dan prestasi renang gaya bebas pada atlet renang di Tirta Alvita Swimming Club dijelaskan sebagai berikut.

a. Motivasi Berprestasi

Deskriptif statistik data motivasi berprestasi atlet renang di Tirta Alvita Swimming Club selengkapnya pada tabel 8 berikut.

Tabel 8. Deskriptif Statistik Motivasi Berprestasi

Statistik	
<i>N</i>	32
<i>Mean</i>	80,13
<i>Median</i>	82,00
<i>Mode</i>	82,00
<i>Std. Deviation</i>	7,68
<i>Minimum</i>	61,00
<i>Maximum</i>	92,00

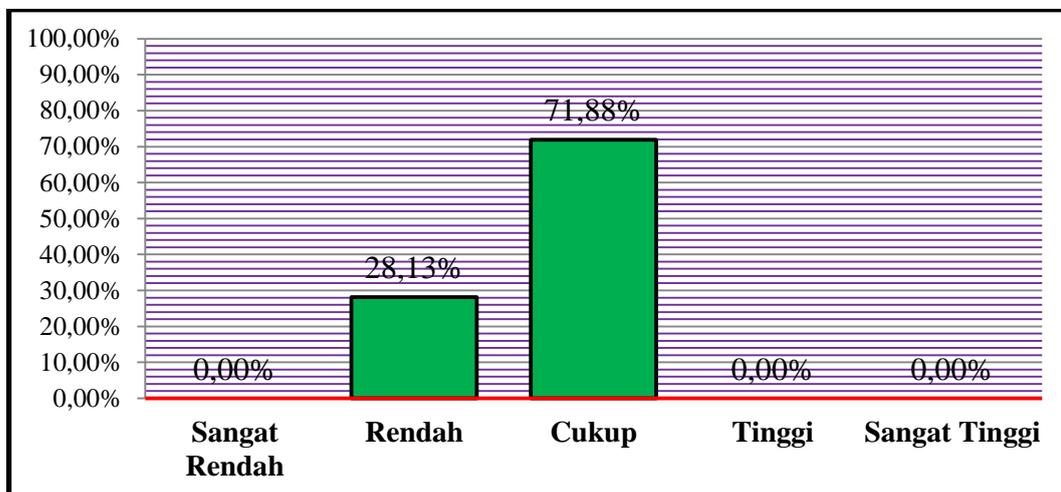
(Lampiran 6 halaman 131)

Norma Penilaian motivasi berprestasi atlet renang di Tirta Alvita Swimming Club pada tabel 9 sebagai berikut.

Tabel 9. Norma Penilaian Motivasi Berprestasi

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$116 < X$	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	$95 < X \leq 116$	Tinggi	0	0,00%
3	$75 < X \leq 95$	Cukup	23	71,88%
4	$55 < X \leq 75$	Rendah	9	28,13%
5	$X \leq 55$	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			32	100%

Diagram motivasi berprestasi atlet renang di Tirta Alvita Swimming Club pada gambar 9 sebagai berikut.



Gambar 9. Histogram Motivasi Berprestasi

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa motivasi berprestasi atlet renang di Tirta Alvita Swimming Club berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 28,13% (9 atlet), “cukup” sebesar 71,88% (23 atlet), “tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet), dan “sangat tinggi” 0,00% (0 atlet).

b. Kepercayaan Diri

Deskriptif statistik data kepercayaan diri atlet renang di Tirta Alvita Swimming Club selengkapnya pada tabel 10 berikut.

Tabel 10. Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri

Statistik	
<i>N</i>	32
<i>Mean</i>	67,00
<i>Median</i>	68,50
<i>Mode</i>	64,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	7,78
<i>Minimum</i>	51,00
<i>Maximum</i>	79,00

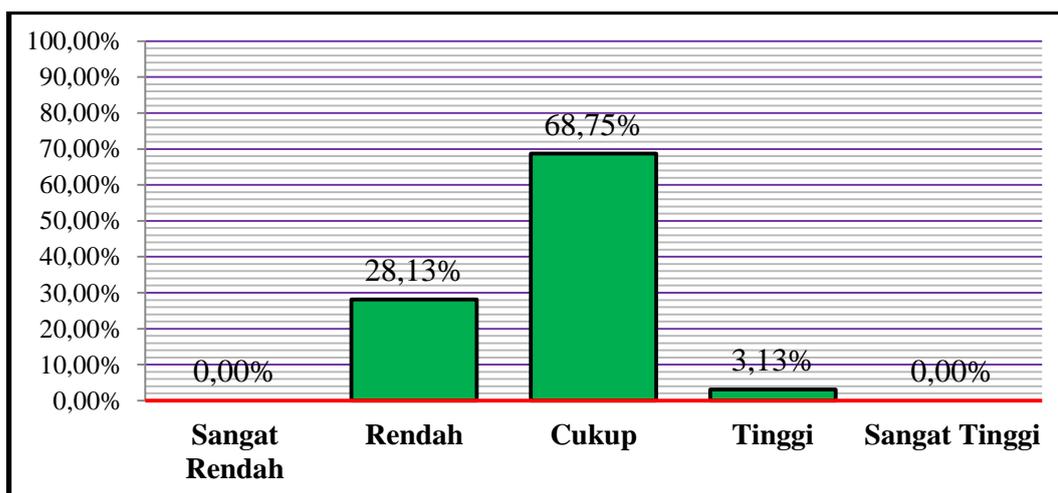
(Lampiran 6 halaman 131)

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, kepercayaan diri atlet renang di Tirta Alvita Swimming Club disajikan pada tabel 11 sebagai berikut.

Tabel 11. Norma Penilaian Kepercayaan Diri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$95 < X$	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	$78 < X \leq 95$	Tinggi	1	3,13%
3	$61 < X \leq 78$	Cukup	22	68,75%
4	$44 < X \leq 61$	Rendah	9	28,13%
5	$X \leq 44$	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			32	100%

Berdasarkan tabel 11 tersebut di atas, kepercayaan diri atlet renang di Tirta Alvita Swimming Club dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut.



Gambar 10. Histogram Kepercayaan Diri

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 10 menunjukkan bahwa kepercayaan diri atlet renang di Tirta Alvita Swimming Club berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 28,13% (9 atlet), “cukup” sebesar 68,75% (22 atlet), “tinggi” 3,13% (1 atlet), dan “sangat tinggi” 0,00% (0 atlet).

c. Prestasi Renang Gaya Bebas

Deskriptif statistik data prestasi renang gaya bebas atlet renang di Tirta Alvita Swimming Club selengkapnya pada tabel 12 berikut.

Tabel 12. Deskriptif Statistik Prestasi Renang Gaya Bebas

Statistik	
<i>N</i>	32
<i>Mean</i>	8,27
<i>Median</i>	8,53
<i>Mode</i>	8,74
<i>Std. Deviation</i>	1,00
<i>Minimum</i>	5,05
<i>Maximum</i>	9,55

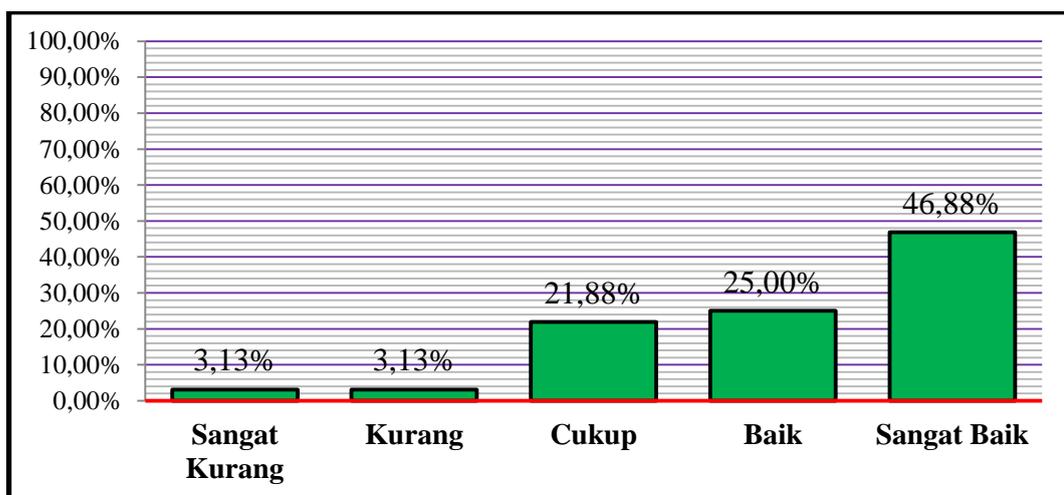
(Lampiran 6 halaman 131)

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, prestasi renang gaya bebas atlet renang di Tirta Alvita Swimming Club pada tabel 13 sebagai berikut.

Tabel 13. Norma Penilaian Prestasi Renang Gaya Bebas

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$8,65 < X$	Sangat Baik	15	46,88%
2	$7,75 < X \leq 8,65$	Baik	8	25,00%
3	$6,85 < X \leq 7,75$	Cukup	7	21,88%
4	$5,95 < X \leq 6,85$	Kurang	1	3,13%
5	$X \leq 5,95$	Sangat Kurang	1	3,13%
Jumlah			32	100%

Berdasarkan Tabel 13 di atas, prestasi renang gaya bebas atlet renang di Tirta Alvita Swimming Club dapat disajikan pada Gambar 11 sebagai berikut.



Gambar 11. Histogram Prestasi Renang Gaya Bebas

Berdasarkan tabel 13 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa prestasi renang gaya bebas atlet renang di Tirta Alvita Swimming Club berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 atlet), “kurang” sebesar 3,13% (1 atlet), “cukup” sebesar 21,88% (7 atlet), “baik” sebesar 25,00% (8 atlet), dan “sangat baik” 46,88% (15 atlet).

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Test* yaitu dengan melihat nilai signifikansi variabel residual apabila nilainya berada di atas 0,05, maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai signifikansi variabel residual berada di bawah 0,05, maka data terdistribusi tidak normal. Rangkuman data disajikan pada tabel 14 berikut.

Tabel 14. Hasil Uji Normalitas

		<i>Studentized Deleted Residual</i>
<i>N</i>		32
<i>Normal Parameters^a</i>	<i>Mean</i>	0,0400196
	<i>Std. Deviation</i>	1,12904788
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	0,158
	<i>Positive</i>	0,158
	<i>Negative</i>	-0,092
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		0,893
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		0,403

(Lampiran 8 halaman 136)

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Test* pada tabel 14, didapat nilai pada *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0,403 > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 12 halaman 115.

b. Uji Linieritas

Pengujian linieritas dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dinyatakan linier apabila $p\text{-value} > 0,05$. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel 15 berikut:

Tabel 15. Hasil Uji Linieritas

Hubungan Fungsional	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
$X_1 \rightarrow Y$	0,182	0,05	Linier
$X_2 \rightarrow Y$	0,354	0,05	Linier

(Lampiran 9 halaman 137)

Berdasarkan tabel 15 di atas, terlihat bahwa hubungan Prestasi renang gaya bebas (Y) dengan motivasi berprestasi (X_1) dan Prestasi renang gaya bebas (Y) dengan kepercayaan diri (X_2) dengan $p\text{-value} > 0,05$. Jadi, hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 13 halaman 116.

3. Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Analisis regresi ganda digunakan untuk menguji pengaruh variabel bebas secara bersama dengan variabel terikatnya. Hasil analisis linear berganda disajikan pada tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

<i>Model</i>		<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>
		<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>
1	(Constant)	1,122	0,688	
	Motivasi berprestasi (X_1)	0,081	0,019	0,624
	Kepercayaan diri (X_2)	0,043	0,018	0,337

(Lampiran 10 halaman 138)

Berdasarkan tabel 16 di atas, maka dapat ditentukan persamaan regresi linier berganda yang dihasilkan dari penelitian ini, sebagai berikut:

$$\text{Prestasi renang gaya bebas (Y)} = 1,122 + 0,081 \text{ Motivasi berprestasi (X}_1\text{)} + 0,043 \text{ Kepercayaan diri (X}_2\text{)}$$

Hasil interpretasi dari persamaan regresi berganda di atas yaitu nilai konstanta (α) sebesar 1,122 artinya apabila motivasi berprestasi dan kepercayaan diri sama dengan nol (0), maka prestasi renang gaya bebas sebesar 1,122.

4. Hasil Uji Hipotesis

a. Hipotesis 1

Hipotesis pertama yang akan diuji berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi terhadap prestasi renang gaya bebas atlet renang di Tirta Alvita Swimming Club”. Kaidah analisis apabila $p\text{-value} < 0,05$, maka H_a diterima dan sebaliknya. Hasil analisis dijelaskan pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Hasil Analisis Pengaruh Motivasi Berprestasi terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas

Hubungan	r hitung	r tabel (df 32 -1)	sig
$X_1 \rightarrow Y$	0,924	0,344	0,000

(Lampiran 10 halaman 138)

Berdasarkan tabel 17 di atas, menunjukkan bahwa koefisien korelasi motivasi berprestasi terhadap prestasi renang gaya bebas didapatkan nilai r_{hitung} 0,924 dan $p\text{-value}$ 0,000 $< 0,05$, maka H_0 ditolak, artinya H_1 yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi terhadap prestasi renang gaya bebas atlet renang di Tirta Alvita Swimming Club” **diterima**. Koefisien korelasi tersebut bernilai positif, artinya jika motivasi berprestasi semakin tinggi, maka prestasi renang gaya bebas akan semakin baik.

b. Hipotesis 2

Hipotesis kedua yang akan diuji berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas atlet renang di Tirta Alvita Swimming Club”. Kaidah analisis apabila $p\text{-value} < 0,05$, maka H_a diterima dan sebaliknya. Hasil analisis dijelaskan pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Hasil Analisis Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas

Hubungan	r hitung	r tabel (df 32 -1)	sig
$X_2 \rightarrow Y$	0,892	0,344	0,000

(Lampiran 10 halaman 138)

Berdasarkan tabel 18 di atas, menunjukkan bahwa koefisien korelasi kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas didapatkan nilai r_{hitung} 0,892, dan $p\text{-value}$ 0,000 $< 0,05$, maka H_0 ditolak, artinya H_2 yang berbunyi “Ada hubunganyang signifikan antara kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas atlet renang di Tirta Alvita Swimming Club” **diterima**. Koefisien korelasi tersebut bernilai positif, artinya jika kepercayaan diri semakin tinggi, maka prestasi renang gaya bebas akan semakin baik.

c. Hipotesis 3

Uji hipotesis ketiga menggunakan uji F (Simultan). Uji F diperlukan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara simultan dan untuk mengetahui ketepatan model regresi yang digunakan. Uji ketepatan model bertujuan untuk mengetahui apakah perumusan model tepat atau fit. Uji hipotesis ketiga berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas pada atlet

renang di Tirta Alvita Swimming Club”. Hasil analisis pada tabel 19 sebagai berikut.

Tabel 19. Hasil Analisis Uji F (Simultan)

ANOVA ^b						
<i>Model</i>		<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
1	Regression	27,103	2	13,551	103,288	,000 ^a
	Residual	3,805	29	,131		
	Total	30,907	31			

(Lampiran 10 halaman 139)

Berdasarkan tabel 19 di atas diperoleh nilai $F_{hitung} 103,288 > F_{tabel} (df 2;29) 3,33$, sedangkan $p-value 0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak, artinya H_3 yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas atlet renang di Tirta Alvita Swimming Club”, **diterima**. Dapat disimpulkan bahwa model regresi yang dipilih layak untuk menguji data dan model regresi dapat digunakan untuk memprediksi bahwa motivasi berprestasi dan kepercayaan diri bersama-sama berpengaruh terhadap prestasi renang gaya bebas atlet renang di Tirta Alvita Swimming Club.

5. Koefisien Determinasi

Koefisien Determinasi (R^2) pada intinya digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model regresi dalam menerangkan variasi variabel dependen. Hasil analisis pada Tabel 20 sebagai berikut.

Tabel 20. Hasil Analisis Koefisien Determinasi

<i>Model Summary</i>				
<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	0,936 ^a	0,877	0,868	0,36222

(Lampiran 10 halaman 139)

Koefisien determinasi Hasil dari *output* pada tabel 20 menunjukkan besarnya nilai *R Square* sebesar 0,877. Hal ini berarti 87,70% variasi prestasi renang gaya bebas dapat dijelaskan oleh variasi dari variabel independen yaitu motivasi berprestasi dan kepercayaan diri. Sisanya sebesar 12,30% dijelaskan oleh sebab-sebab yang lain di luar model, misalnya teknik, fisik, dan bakat.

Sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR) motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas atlet renang di Tirta Alvita Swimming Club disajikan pada tabel 21 sebagai berikut:

Tabel 21. Hasil Analisis Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	Sumbangan Efektif	Sumbangan Relatif
Motivasi berprestasi (X_1)	57,86%	65,97%
Kepercayaan diri (X_2)	29,84%	34,03%
Jumlah	87,70%	100,00%

(Lampiran 11 halaman 140)

Berdasarkan hasil pada tabel 21 di atas, menunjukkan bahwa variabel motivasi berprestasi mempunyai sumbangan sebesar 57,86% dan kepercayaan diri sebesar 29,84%. Dari kedua variabel tersebut, variabel motivasi berprestasi mempunyai sumbangan lebih besar terhadap prestasi renang gaya bebas atlet renang di Tirta Alvita Swimming Club.

B. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Hubungan Motivasi Berprestasi terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan motivasi berprestasi terhadap prestasi renang gaya bebas atlet renang di

Tirta Alvita Swimming Club yaitu sebesar 57,86%. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Yani (2017) berjudul “hubungan motivasi berprestasi dan disiplin diri dengan prestasi renang 50 meter gaya bebas”. Hasil dari penelitian menyatakan terdapat hubungan yang signifikan motivasi berprestasi dan prestasi renang 50 meter gaya bebas. Penelitian yang dilakukan Maulidin (2018) menunjukkan bahwa motivasi berprestasi mempunyai pengaruh positif langsung secara signifikan terhadap keterampilan renang 50 meter gaya dada atlet Mataram tahun 2018.

Temuan ini sejalan dengan teori bahwa motivasi berprestasi merupakan keinginan seseorang untuk menyelesaikan suatu tugas yang sulit atau dorongan dalam mengatasi rintangan dan memelihara kualitas kerja yang tinggi, serta bersaing melalui usaha untuk melebihi perbuatan yang lampau atau mengungguli orang lain. Motivasi berprestasi merupakan dorongan yang ada pada diri seseorang yang berkaitan dengan prestasi, yang memiliki ciri-ciri menguasai, memanipulasi, mengatur lingkungan sosial maupun fisik, mengatasi rintangan-rintangan, dan memelihara kualitas kerja yang tinggi, bersaing melalui usaha-usaha untuk melebihi perbuatannya yang lampau serta mengungguli perbuatan orang lain (Erawan, 2019: 46). Motivasi berprestasi merupakan dorongan seseorang untuk sukses atau berhasil dalam kompetisi, dengan ukuran keunggulan berupa prestasi orang lain maupun prestasi sebelumnya.

Motivasi berprestasi penting sekali untuk dimiliki atlet, karena atlet yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan selalu berusaha dengan keras untuk meraih prestasi yang maksimal. Atlet yang mempunyai motivasi berprestasi akan selalu meningkatkan kemampuannya menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi memiliki kecenderungan untuk melakukan sesuatu dengan lebih baik jika dibandingkan dengan individu lain. Individu dengan dorongan berprestasi tinggi lebih tertarik untuk mengerjakan hal-hal dimana individu tersebut dapat bertanggung jawab penuh dalam penyelesaiannya, dapat memperoleh umpan balik terhadap apa yang telah dikerjakannya, dengan pekerjaan-pekerjaan yang beresiko sedang. Individu tersebut akan lebih memikirkan bagaimana cara mencapai keberhasilan dengan baik, sehingga tidak berhasil secara kebetulan, yang dilakukan dengan penetapan tujuan yang jelas, yaitu tujuan yang tidak terlalu sulit namun juga tidak terlalu mudah untuk dicapai. Motivasi berprestasi dapat diartikan sebagai kecenderungan untuk berperilaku baik berdasarkan standar yang terbaik, seseorang yang mempunyai kebutuhan untuk berprestasi yang kuat cenderung memiliki keinginan untuk sukses dalam menuntaskan pekerjaan yang menantang, tidak untuk mendapatkan keuntungan status, tetapi hanya untuk berbuat baik (Mylsidayu, 2022: 41).

Motivasi merupakan daya penggerak dalam diri atlet untuk mencapai suatu keberhasilan yang melibatkan diri dalam kegiatan dimana keberhasilan tergantung dari usaha dan kemampuan yang dimilikinya. Motivasi dapat diartikan sebagai kekuatan seseorang yang dapat menimbulkan tingkat persistensi dan antusiasmenya dalam melaksanakan suatu kegiatan, baik yang bersumber dari dalam diri individu (instrinsik) maupun dari luar individu (ekstrinsik) (Yuliastrid, dkk., 2021: 31). Setiap manusia memiliki motivasi yang berbeda karena tingkat kebahagiaan seseorang berbeda satu orang dengan yang lain. Ada yang berasal

dari diri sendiri, ada yang dari orang lain, keinginan untuk meraih sesuatu dan ada juga yang datang dari faktor. Motivasi merupakan sebuah dorongan, keinginan atau pun minat yang begitu besar di dalam diri, untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Adanya motivasi akan membuat individu berusaha sekuat tenaga untuk mencapai tujuan yang diinginkannya.

Clarasasti & Jatmika (2017: 121) menyatakan bahwa atlet dengan motivasi berprestasi tinggi mempunyai ciri-ciri, yaitu berani mengambil resiko di mana atlet menyukai tantangan, atlet melakukan evaluasi terhadap kemampuannya contohnya atlet akan bertanya bagaimana performanya ketika bertanding kepada pelatihnya, bertanggung jawab terhadap kinerjanya dan disiplin ketika latihan, mempunyai ketekunan, sehingga terlihat sabar walau angkanya tertinggal, dan yang terakhir inovatif di mana atlet yang bermotivasi tinggi akan melakukan sesuatu yang berbeda dengan mencari pengetahuan untuk lebih baik dalam mengalahkan lawan-lawannya. Seseorang yang memiliki motivasi tinggi akan memberikan dampak yang positif bagi kehidupannya. Tingginya motivasi tersebut akan mengubah sikap dan perilakunya, dalam menggapai cita-cita dan menjalani hidup dengan lebih baik. Teori motivasi Mc. Clelland memfokuskan pada tiga motivasi yaitu: a) motivasi prestasi, b) motivasi afiliasi dan c) motivasi kekuasaan. Motivasi berprestasi merupakan suatu hal yang sangat penting dalam proses latihan.

2. Hubungan Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas atlet renang di

Tirta Alvita Swimming Club yaitu sebesar 29,84%. Sejalan dengan penelitian Supriyanto (2019) berjudul “Peran pola asuh otoriter demokratis, dukungan sosial, kepercayaan diri terhadap prestasi atlet renang melalui mediator motivasi berprestasi”. Hasil pengujian menunjukkan bahwa pola asuh otoriter demokratis, dukungan sosial, kepercayaan diri berperan secara langsung, positif dan signifikan terhadap prestasi atlet renang serta ada peran yang signifikan pola asuh otoriter demokratis, dukungan sosial, kepercayaan diri terhadap prestasi atlet renang melalui mediator motivasi berprestasi.

Penelitian yang dilakukan Sin (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara percaya diri terhadap kemampuan renang 50 meter gaya dada atlet. Percaya diri sangat diperlukan salah satunya dalam cabang olahraga renang gaya dada 50 meter. Apabila atlet sudah memiliki percaya diri maka atlet akan mampu melakukan renang gaya dada 50 meter dengan sempurna tanpa rasa cemas (Angeletos et al., 2018). Selanjutnya penelitian yang dilakukan Hasmarita & Septiana (2019) yang bertujuan melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan teknik *grab start* pada mahasiswa UKM Akuatik STKIP Pasundan Cimahi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kepercayaan diri secara bersama-sama dengan variabel teknik dasar *grab start*.

Percaya diri atau *self confidence* adalah kepercayaan dan keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis untuk untuk menyelesaikan serta menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik sehingga dapat dapat memberikan sesuatu dan diterima oleh orang lain maupun

lingkungannya (Sin, 2017: 44). Seseorang yang memiliki rasa percaya diri adalah mereka yang mampu bekerja secara aktif, dapat melaksanakan tugas dengan baik dan tanggung jawab serta mempunyai rencana terhadap masa depan. Kepercayaan diri yang baik ditunjukkan dengan adanya sikap positif yang didasari keyakinan dan kemampuan. Sikap positif yang didasari keyakinan dan kemampuan mengenai ketakutan dan tekanan-tekanan pertandingan membantu atlet dalam menyalurkan tekanan-tekanan tersebut. Tersalurkannya tekanan-tekanan tersebut akan menimbulkan sikap perasaan tenang dan lebih rileks saat akan menghadapi pertandingan yang akhirnya dapat mereduksi kecemasannya dalam menghadapi pertandingan.

Kepercayaan diri merupakan keyakinan diri seseorang yang mampu berperilaku sesuai kebutuhan untuk memperoleh hasil atau tujuan yang diharapkannya. Kepercayaan adalah suatu sebab dan akibat dari keberhasilan dalam olahraga, serta faktor yang membedakan antara atlet yang sukses dan kurang sukses. Pentingnya percaya diri akan membuat seseorang menjadi mandiri, tidak egois, toleransi, optimis, dan tidak menjadi pemalu, yakin akan keputusan yang dipilih, serta tidak terlalu berlebihan. Percaya diri adalah kebutuhan utama atlet yang memiliki tujuan meraih prestasi guna menjaga kemampuan terbaik yang dimilikinya sehingga atlet dapat menampilkan performa terbaiknya. Atlet dengan kepercayaan diri yang baik akan dapat bermain dengan leluasa dan tenang, serta akan memberikan performa terbaik walaupun sedang berada dibawah tekanan (Sabila, dkk., 2022: 69).

Pendapat Darisman & Muhyi (2020: 21) bahwa percaya diri merupakan aspek kepribadian manusia yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya, sehingga percaya diri seorang atlet akan sangat berperan dalam pencapaian prestasi pada dirinya. Kepercayaan diri sendiri adalah dimana suatu individu yang mempunyai kualitas tinggi dan yakin pada dirinya, sehingga rasa takut atau kecemasan terhadap suatu tantangan yang dihadapi akan hilang, sehingga kepercayaan diri sangat bagus apabila sudah muncul dalam diri sendiri (Dimenggo & Yendi, 2021: 55). Kepercayaan diri adalah suatu sikap yang dimiliki atlet atas keyakinan, kemampuan dan cara pandang yang positif pada dirinya sendiri tanpa membanding-bandingkan dengan pihak lain. Rasa percaya diri adalah keyakinan-keyakinan individu terhadap semua kelebihan yang dimiliki dan rasa yakin tersebut membuat diri mampu untuk menggapai segala keinginan dan tujuan di hidupnya.

Selanjutnya responden dengan tingkat percaya diri yang tinggi, terdapat kecenderungan untuk memiliki motivasi berprestasi yang tinggi begitu pula dengan responden dengan tingkat percaya diri yang rendah akan memiliki kecenderungan untuk memiliki motivasi berprestasi yang rendah. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Wijaya (2018: 36) menjelaskan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri, sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang dan memiliki dorongan untuk berprestasi.

Dimiyati (2019: 46) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah istilah yang banyak digunakan, dan banyak yang mengatakan merupakan faktor yang paling penting untuk keberhasilan dalam olahraga. Kepercayaan diri sering digunakan untuk merujuk kepada sikap positif dan sehat dalam diri atlet untuk tampil optimal. Ini mengandung makna bahwa kepercayaan diri atlet terkait dengan keberhasilan melakukan perilaku atau tugas yang diberikan. Dalam konsep yang lebih khusus kepercayaan diri dikenal sebagai efikasi diri. Kepercayaan diri adalah keyakinan atau kesadaran akan kemampuan diri untuk melaksanakan suatu tugas dengan baik. Dalam olahraga, kepercayaan diri merupakan salah satu faktor penentu suksesnya seorang atlet. Kepercayaan diri memperkuat motivasi mencapai prestasi, karena semakin tinggi kepercayaan akan kemampuan diri, semakin kuat pula semangat untuk berusaha mencapai prestasi.

Tanpa memiliki penuh rasa percaya diri sendiri atlet tidak akan dapat mencapai prestasi tinggi, karena ada saling hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri. Percaya diri adalah percaya bahwa sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu apabila prestasinya sudah tinggi, maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri. Atlet pada umumnya lebih sering menghadapi situasisituasi penuh ketegangan dibanding bukan atlet. Situasi penuh tegangan timbul karena atlet takut atau bimbang menghadapi sesuatu yang dapat mengancam harga dirinya, sehingga berakibat timbul stres pada atlet yang bersangkutan. Menghadapi situasi penuh ketegangan yang merupakan tantangan bagi atlet, sebetulnya tidak perlu menimbulkan stres apabila atlet dapat menekan rasa ketakutan akan gagal, karena kegagalan dalam olahraga merupakan hal yang

pernah dialami semua orang. Proses adaptasi menghadapi situasi menghadapi ketegangan perlu dilatihkan kepada para atlet, khususnya atlet junior, agar tidak timbul stres yang mengakibatkan kecemasan, untuk dapat mengatasi situasi yang penuh ketegangan dibutuhkan kepercayaan diri bahwa atlet dapat mengatasi situasi tersebut (Dewi, dkk., 2021: 31).

Rasa percaya diri memberikan dampak positif dalam konsentrasi, jika rasa percaya diri tinggi maka atlet lebih mudah memusatkan perhatiannya tanpa terlalu khawatir akan hal yang akan merintanginya rencana tindakannya, memberi positif pada hal strategi, jika rasa percaya diri tinggi atlet akan cenderung berusaha untuk mengembangkan strategi untuk memperoleh hasil usahanya. Amaliyah & Khoirunnisa (2018: 5) menjelaskan cara-cara untuk membangun kepercayaan diri atlet terutama dalam pertandingan; (1) Membangkitkan kembali ingatan pada kesuksesan yang pernah diraih sebelumnya. (2) Mengingat kembali usaha-usaha yang pernah dilakukan untuk mencapai kesuksesan dimasa lalu, yang artinya usaha yang telah sanggup dilakukan, sehingga dapat mengulanginya kembali. (3) Tidak terlalu merisaukan kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan yang dapat mengakibatkan penghakiman pada diri sendiri. (4) Selalu mempercayai kemampuan diri sendiri.

3. Hubungan antara Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas atlet renang di Tirta Alvita Swimming Club yaitu sebesar

87,70%. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Syaputra (2019) yang menunjukkan bahwa ada hubungan rasa percaya diri dan motivasi dengan prestasi atlet wushu kabupaten Rembang. besarnya sumbangan relatif rasa percaya diri dan motivasi terhadap prestasi atlet secara berturut-turut adalah 39,2%, 42,5% sedangkan sumbangan efektifnya secara berturut-turut adalah 48%, 52%. Penelitian yang dilakukan Pratama (2019) menunjukkan bahwa motivasi dan kepercayaan diri benar-benar berpengaruh terhadap prestasi atlet sepakbola hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000.

Hasmarita & Septiana (2019: 64) menyatakan bahwa atlet yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis. Dengan adanya rasa percaya diri tentunya diharapkan agar perenang lebih termotivasi dan lebih giat untuk berlatih. Perenang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi lebih berhasil dalam melakukan teknik dasar start renang yang dilatih. Selain kepercayaan diri, motivasi merupakan salah satu aspek mental yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan renang.

Motivasi dipandang sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, termasuk perilaku belajar. Dalam motivasi terkandung adanya keinginan yang mengaktifkan, menggerakkan, menyalurkan dan mengarahkan sikap serta perilaku pada individu belajar. motivasi disini berfungsi sebagai acuan atau pedoman untuk atlet agar mencapai tujuan tertentu. Motivasi berprestasi erat kaitannya dengan sifat dan situasi kompetitif. Sifat kompetitif merupakan kecenderungan untuk merasa puas apabila yang menjadi pendorong untuk bertindak laku. Studi tentang motivasi merupakan studi yang

mempelajari dua pertanyaan yang berbeda atas tingkahlaku individu yakni, mengapa individu memilih tingkahlaku tertentu dan menolak tingkah laku yang lainnya, dapat bersaing dalam standar keunggulan dengan yang lain, sebagai dorongan untuk mencapai tujuan, dorongan dari dalam diri sendiri. *Need theory* (teori kebutuhan) bahwa individu-individu bergerak oleh kebutuhan bawaan dan tekanan intrinsik serta bukan oleh hadiah atau hukuman ekstrinsik (Maulidin, 2018: 310).

Rasa percaya diri disini mempunyai tugas untuk memantapkan ketika atlet tersebut akan bertindak atau melakukan sesuatu hal yang menunjang keberhasilan motivasinya tersebut. Percaya diri adalah salah satu aspek kejiwaan yang harus dimiliki oleh seorang atlet dan aspek ini termasuk banyak menentukan penampilan atlet di lapangan (Pratama, 2019: 37). Tahki (2017: 9) menyatakan bahwa atlet yang kurang percaya diri (*lack of confidence*) cenderung merasa cemas, kurang memusatkan diri pada kekuatan yang dimilikinya, dan konsentrasinya terhadap tugas yang sedang dikerjakan mudah terganggu.

Rasa kepercayaan diri dan motivasi disini mempunyai peranan dalam menggerakkan kemampuan mental seorang atlet dalam memaksimalkan performa atlet ketika dilapangan. Hal ini dapat dilihat ketika seorang atlet mempunyai rasa percaya diri yang tinggi serta motivasi untuk mencapai hasil yang maksimal maka performa atlet pun akan maksimal dan hasil prestasi yang diperolehnya pun akan maksimal pula. Sebaliknya apabila rasa percaya diri serta motivasi seorang atlet itu lemah atau hilang, maka itu akan mempengaruhi performa atlet itu sendiri ketika berhadapan dengan lawannya, bahkan bisa membuat mentalnya pun akan

menurun, dan ini akan membuat hasil prestasi dari atlet tersebut akan mengalami penurunan.

Seorang pelatih harus memperhatikan unsur psikologis, dan emosi serta sosial atletnya, karena atlet merupakan seorang yang hidup dalam sebuah lingkungan sosial yang memiliki keinginan, kebutuhan, dan perasaan yang berbeda dengan orang-orang di sekitarnya. Seorang pelatih yang berhasil dibantu dengan pengetahuan tentang prinsip ilmu yang erat hubungannya dengan masalah kepelatihan dalam menentukan prestasi atlet. Hasil kerja keras selama berlatih renang dilihat dari catatan waktu. Akan tetapi semua hasil itu pasti melalui proses yang dimulai dari teknik yang benar, latihan fisik, dan aspek emosional yang dikelola dengan baik.

Faktor psikologis sendiri adalah faktor yang memiliki peranan penting dalam penentuan prestasi atlet. Gangguan psikologi yang sering terjadi pada olahraga individu maupun tim adalah kecemasan, kurang percaya diri, sulit berkonsentrasi, dan bahkan depresi (Pluhar et al., 2019). Berdasarkan hal tersebut, latihan mental harus dilakukan terus oleh atlet agar memiliki dampak positif terhadap peningkatan performa dalam *best-time* (catatan waktu terbaik). Weinberg & Gould (2015: 59) mengatakan bahwa latihan mental memang seharusnya terus dilakukan sepanjang atlet menjalankan aktivitas cabang olahraganya. Selain itu, aspek mental adalah salah satu aspek pendukung keberhasilan dalam performa olahraga.

C. Keterbatasan Penelitian

Secara keseluruhan, peneliti sangat menyadari bahwa penelitian masih memiliki banyak kekurangan terutama dalam pelaksanaannya. Penelitian dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada.

Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Pengumpulan data dalam penelitian hanya didasarkan pada hasil kuesioner, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian kuesioner.
2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran kuesioner kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.
3. Peneliti tidak melakukan triangulasi pada penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Ada hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi terhadap prestasi renang gaya bebas atlet renang di Tirta Alvita Swimming Club, dengan $r_{hitung} 0,924 > r_{tabel} 0,344$. Sumbangan efektif motivasi berprestasi terhadap prestasi renang gaya bebas sebesar 57,86%.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas atlet renang di Tirta Alvita Swimming Club, dengan $r_{hitung} 0,924 > r_{tabel} 0,344$. Sumbangan efektif kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas sebesar 29,84%.
3. Ada hubungan yang signifikan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas atlet renang di Tirta Alvita Swimming Club, $F_{hitung} 103,288 > F_{tabel} (df 2;29) 3,33$, sedangkan $p-value 0,000 < 0,05$. Sumbangan efektif motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas sebesar 87,70%.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan menunjukkan bukti ilmiah bahwa terdapat hubungan yang signifikan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas atlet renang di Tirta Alvita Swimming Club, akan berimplikasi yaitu:

1. Setiap atlet dan pelatih selalu ingin menghasilkan yang terbaik untuk membawa nama baik dalam segala pertandingan, dan untuk menghasilkan yang terbaik tidak lepas dari motivasi berprestasi dan kepercayaan diri. Para atlet pun mampu meningkatkan motivasi berprestasinya dengan bantuan dan dukungan orang-orang sekitar.
2. Dukungan yang diterima atlet akan membuat para atlet merasa diterima dalam kelompok dan merasa dipedulikan oleh orang di sekitarnya, sehingga atlet tersebut dapat merasa nyaman dengan lingkungannya.

C. Saran

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

1. 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 motivasi berprestasi dan rasa percaya diri atlet karena hal tersebut akan dapat mempengaruhi prestasi renang gaya bebas.

2. Saran kepada Pelatih
 - a. Penelitian ini ditemukan bahwa ada hubungan signifikan dari variabel motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas. Selanjutnya agar dipertimbangkan kepada para pengurus serta pelatih manapun dalam meningkatkan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri pada atlet.
 - b. Pelatih diharapkan mengetahui dan memperhatikan lebih dalam lagi tentang motivasi berprestasi dan kepercayaan diri pada atlet, sehingga dapat membantu atlet untuk mengatasi masalah-masalah yang terkait tentang motivasi berprestasi dan kepercayaan diri pada atlet yang berdasarkan penelitian ini mempengaruhi prestasi renang gaya bebas.
 - c. 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.
 - d. 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.
3. Saran kepada Peneliti Selanjutnya
 - a. Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang prestasi renang gaya bebas, maka penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk membantu peneliti meneliti prestasi renang gaya bebas atlet. Tetapi penelitian ini masih hanya

sebatas mengenai variabel motivasi berprestasi dan kepercayaan diri. 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

- Amaliyah, A. K., & Khoirunnisa, R. N. (2018). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola basket di unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2).
- Amin, A. (2018). Hubungan kepercayaan diri dengan penyesuaian diri pada remaja. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 5(2), 79-85.
- Amseke, F. V. (2018). Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap motivasi berprestasi. *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 65-81.
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Angeletos, G. M., Collard, F., & Dellas, H. (2018). Quantifying confidence. *Econometrica*, 86(5), 1689-1726.
- Anggara, T., & Al Saudi, A. R. A. (2017). Hubungan koordinasi mata kaki, daya ledak otot tungkai dan percaya diri dengan hasil lari sprint 100 meter pada atlet PPLP Bangka Belitung. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 135-146.
- Anggriawan, Y. (2021). *Motivasi berprestasi atlet mahasiswa di unit kegiatan mahasiswa Universitas Hasanuddin*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Makasar, Universitas Hasanuddin.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Aulia, M., & Komaini, A. (2019). Pengaruh latihan band swim dan push up terhadap peningkatan kekuatan otot lengan dan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet renang pemula Tirta Kaluang Padang. *Jurnal Stamina*, 2(9), 230-244.
- Aziz, A. (2018). Hubungan antara kompetensi guru dan kepercayaan diri dengan kemandirian siswa SMP N 2 Pangkalan Susu. *Jurnal Psychomutiara*, 1(1), 15-29.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi. Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Clarasasti, E. I., & Jatmika, D. (2017). Pengaruh kecemasan berolahraga terhadap motivasi berprestasi atlet bulutangkis remaja di Klub J Jakarta. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 121-132.
- Damanik, R. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi mahasiswa. *Jurnal Serunai Administrasi Pendidikan*, 9(1), 51-55.
- Darisman, E. K., & Muhyi, M. (2020). Pengaruh percaya diri terhadap menurunnya tingkat kecemasan menghadapi pertandingan tim bolabasket putri unipa surabaya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 5(1), 20-24.
- Darni, F. U., & Edwarsyah, F. U. (2018). Hubungan motivasi belajar dengan hasil belajar masase dasar mahasiswa Fik Unp. *Jurnal MensSana*, 3(1), 10-18.
- Darwin, M., Mamondol, M. R., Sormin, S. A., Nurhayati, H., Sylvia, D. (2020). *Metode penelitian pendekatan kuantitatif*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Dewi, E. M. P., Saharullah, & Hasyim. (2021). *Psikologi olahraga mental training*. Makasar: Universitas Negeri Makassar Press.
- Dimenggo, D., & Yendi, F. M. (2021). The correlation between self-confidence and anxiety in encounter the work environment of final semester students. *Jurnal Neo Konseling*, 3(1), 55-60.
- Dimiyati. (2019). *Psikologi olahraga untuk sepakbola*. Yogyakarta: UNY press.
- Djaali. (2017). *Psikologi pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Emral. (2017). *Pengantar teori dan metodologi pelatihan fisik*. Depok: Kencana.
- Erawan, B. (2019). Prestasi gulat gaya bebas hubungan antara motivasi berprestasi, frekuensi bantingan, dan power lengan dengan prestasi gulat gaya bebas. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 46-57.
- Febrita, Y., & Ulfah, M. (2019). Peranan media pembelajaran untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *Diskusi Panel Nasional Pendidikan Matematika*, 5(1).
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hamalik, O. (2018). *Proses belajar mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Handayani, S. G. (2019). Peranan psikologi olahraga dalam pencapaian prestasi atlet senam artistik kabupaten sijnjung. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 1-12.
- Hapsari, F., Desnaranti, L., & Wahyuni, S. (2021). Peran guru dalam memotivasi belajar siswa selama kegiatan pembelajaran jarak jauh. *Research and Development Journal of Education*, 7(1), 193-204.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Hariani, F., Arbaini, W., & Putri, D. P. (2020). Tingkat pendidikan orang tua: Antar motivasi belajar dan kebiasaan bermain game online. *TA'DIBUNA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(1), 71-90.
- Hariawan, R. U., & Kafrawi, F. R. (2022). Manfaat kepercayaan diri terhadap keberhasilan control dalam pertandingan futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 233-240.
- Hasmarita, S., & Septiana, R. A. (2019). Hubungan kepercayaan diri dengan teknik dasar grab start. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 1(2), 63-72.
- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharudin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Metodologi penelitian*. Makasar: Gunadarma Ilmu.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cahaya (Anggota IKAPI).
- Jumaking, J. (2020). Pengaruh daya ledak tungkai, koordinasi mata kaki dan percaya diri terhadap kemampuan shooting ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa Sman 2 Kolaka. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 122-131.
- Juriana, J., Mitsalina, D., Juita, A., & Aprilia, T. (2021). Peran orangtua dalam membangun kepercayaan diri atlet renang usia dini. In *Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta* (Vol. 4, No. 01, pp. 430-436).
- Komarudin. (2017). *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Listyanti, K. N., & Dewi, A. S. K. (2019). Pengaruh motivasi berprestasi serta pendidikan dan pelatihan terhadap prestasi kerja. *Jurnal Manajemen Udayana*, 8(8), 5285-5303.

- Manah, A. C., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara regulasi emosi terhadap kepercayaan diri pada atlet taekwondo di Mojokerto. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(4), 155-160.
- Mashud. (2019). *Variasi dan kombinasi dasar gerak renang*. Kalimantan Selatan: ULM Press.
- Matondang, A. (2018). Pengaruh antara minat dan motivasi dengan prestasi belajar. *Bahastra: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 2(2), 24-32.
- Maulidin, M. (2018, September). Pengaruh tinggi badan, volume oksigen maksimal (vo2max) dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan renang 50 meter gaya dada Atlet Mataram 2018. In *Prosiding Seminar Nasional Lembaga Penelitian Dan Pendidikan (LPP) Mandala* (pp. 310-325).
- MacInnis, M. J., & Gibala, M. J. (2017). Physiological adaptations to interval training and the role of exercise intensity. *The Journal of physiology*, 595(9), 2915-2930.
- Makruf, A. (2020). *Hubungan antara kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi olahraga UKM beladiri*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Lampung, UIN Raden Intan Lampung.
- Monteiro, D., Teixeira, D. S., Travassos, B., Duarte-Mendes, P., Moutão, J., Machado, S., & Cid, L. (2018). Perceived effort in football athletes: The role of achievement goal theory and self-determination theory. *Frontiers in Psychology*, 9, 1575.
- Mukhtarsyaf, F., Suryanto, S., Priambodo, A., Iqbal, R., & Sabillah, M. I. (2022). Pentingnya kepercayaan diri atlet bola basket: Studi literature review. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(3), 70-76.
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi penelitian sosial*. Surabaya: Penerbit Media Sahabat Cendekia.
- Nur'aeni, E., Rustandi, E., & Arhesa, S. (2023). Pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan renang gaya bebas pada atlet pemula. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(1), 366-371.
- Oktadinata, A., Mardian, R., & Maryadi, W. (2017). Analisis keterampilan renang gaya bebas mahasiswa putri mata kuliah renang 1 FIK-UNJA. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1(2), 1-12.

- Pamungkas, R. A. (2022). *impact self efficacy dan dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi atlet pencak silat IPSI Pemalang*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Pattinama, V. S., & Souisa, M. (2021). Identifikasi rasa percaya diri wasit futsal dalam beberapa event di Kota Bekasi. *JARGARIA SPRINT: Journal Science of Sport and Health*, 2(1), 9-16.
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan III, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of sports science & medicine*, 18(3), 490.
- Pratama, A. N. (2017). *Hubungan motor educability dan percaya diri dengan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa putra kelas X SMA Budi Mulia Utama*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Jakarta, Jakarta.
- Pratama, M. A. (2020). *Hubungan antara komunikasi interpersonal pelatih dengan motivasi berprestasi pada atlet futsal Di MAN 2 Kota Kediri*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Pratama, R. R. (2019). Pengaruh gizi, motivasi dan percaya diri terhadap prestasi atlet sepakbola Universitas Sriwijaya. *Journal Of Sport Education*, 1(2), 37-42.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei kondisi fisik atlet pada berbagai cabang olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161-170.
- Putri, K. A. R. D., & Rustika, I. M. (2018). Peran kemandirian dan efikasi diri terhadap motivasi berprestasi pada siswa kelas unggulan SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 12-22.
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan diri (self confidence) dan perkembangannya pada remaja. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 12(1), 40-47.
- Rohman, U. (2019). Penerapan metode latihan interval dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 19(1).
- Sabila, N. P., Rahayuni, K., & Hanief, Y. N. (2022). Pengembangan latihan imagery untuk meningkatkan kepercayaan diri pada atlet renang usia remaja di garuda aquatic swimming club kabupaten kediri. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 5(1), 69-80.

- Saleh, M. (2019). Latihan dan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Journal Power Of Sports*, 2(1), 12-22.
- Salissa, J. (2023). *Buku ajar renang*. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Selviana, S., & Dwi, K. (2022). Pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan sepak bola pada pemain bola SSB Bintang Ragunan. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 6(2), 1-7.
- Shin, M. H. (2018). Effects of project-based learning on students' motivation and self-efficacy. *English Teaching*, 73(1), 95-114.
- Sin, T. H. (2017). Tingkat percaya diri atlet sepak bola dalam menghadapi pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 163–174
- Sin, T. H. (2019). Hubungan daya tahan otot lengan dan percaya diri dengan kemampuan renang 50 meter gaya dada. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 5, 44-50.
- Siregar, N. (2020). *Hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet beladiri di Pplp Sumatera Utara*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Medan, Universitas Medan Area.
- Sistiasih, V. S. (2020). Peningkatan penguasaan teknik renang gaya dada dengan metode pembelajaran resiprokal. *Jurnal porkes*, 3(1), 63-70.
- Sobrin, J. M., Fernández, S. V., & Navandar, A. (2017). Evaluation of arm-to-leg coordination in freestyle swimming. *European Journal of Human Movement*, 38, 27-39.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyanto, A. (2019). Peran pola asuh otoriter demokratis, dukungan sosial, kepercayaan diri terhadap prestasi atlet renang melalui mediator motivasi berprestasi. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15(2), 72-82.
- Susanto, N. H., & Lestari, C. (2018). Problematika Pendidikan Islam di Indonesia: eksplorasi teori motivasi Abraham Maslow dan David McClelland. *Edukasia Islamika*, 184-202.
- Syaputra, A. E. (2019). *Hubungan antara rasa percaya diri dan motivasi terhadap prestasi atlet wushu Kabupaten Rembang*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Semarang, Universitas Negeri Semarang.

- Tahki, K. (2017). Peran pelatihan mental dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet renang sekolah Ragunan. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 2(1), 9-14.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Jakarta: Cakrawala Cendikia.
- Tangkudung, J. (2018). *Sport psychometrics: Dasar-dasar dan instrumen psikometri olahraga*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Thiardy, M. R., Irawan, R., Argantos, A., & Denay, N. (2022). Studi keterampilan teknik renang gaya bebas. *Gladiator*, 2(3), 146-156.
- Triana, C. C., Yulianti, A., Nuraeni, L. A., & Sayyidah, A. S. (2022). Pengaruh kepercayaan diri seorang public relation dalam berkomunikasi. *Cebong Journal*, 1(2), 34-40.
- Uchaera, J., Maulidin, M., & Muhsan, M. (2021). Latihan TRX (Total Body Resistance Exercise) dapat meningkatkan kecepatan renang 50 m gaya kupu-kupu. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 7(2), 75-81.
- Uno, H. B. (2023). *Teori motivasi dan pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wahyudin, R. (2021). Model pembelajaran keterampilan renang gaya bebas untuk pemula kelompok umur 4-5 tahun. *Jurnal Pendidikan Mutiara*, 6(1), 5-16.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human Kinetics.
- Wijaya, I. M. K. (2018). Kecemasan, percaya diri dan motivasi berprestasi atlet ukm bulutangkis. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*, 5(1), 36-46.
- Wulandari, I. P. (2019, February). Berpikir kritis matematis dan kepercayaan diri siswa ditinjau dari adversity quotient. In *PRISMA, Prosiding Seminar Nasional Matematika* (Vol. 2, pp. 629-636).
- Yani, A. (2017). Hubungan motivasi berprestasi dan disiplin diri dengan prestasi renang 50 meter gaya bebas. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 62-68.
- Yuliastrid, D., Suryanto, S., & Priambodo, A. (2021). Hubungan antara depresi, kecemasan dan stress dengan motivasi berprestasi atlet putri selama pandemi covid 19. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 4(1), 30-39.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

URAT IZIN PENELITIAN	https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian
	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN DAN KESEHATAN Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id
Nomor : B/1227/UN34.16/PT.01.04/2023	25 Mei 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
Yth . Tirta Alvita Swimming Club Jl. Yogyakarta - Wates, Sonopakis Lor, Ngestiharjo, Kec. Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Saniah Dwi Utami
NIM	: 19602241026
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Hubungan Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas
Waktu Penelitian	: 29 Mei - 5 Juni 2023
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
	 Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan dan Alumni, Dr. Guntur, M.Pd. NIP 19810926 200604 1 001
Tembusan :	
1. Kepala Layanan Administrasi;	
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

Lampiran 2. Instrumen Penelitian

Salam Olahraga,

Semoga Anda selalu mendapat berkah serta perlindungan dari Tuhan sehingga dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari. Peneliti merupakan mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, yang saat ini sedang melakukan penelitian dalam rangka penyelesaian skripsi. Peneliti mengharap kesediaan Anda untuk dapat berpartisipasi dalam penelitian ini.

Anda dipersilakan untuk mengisi kuesioner ini dengan mengikuti petunjuk pengisian yang diberikan dan **TIDAK ADA JAWABAN SALAH** dalam kuesioner ini. Anda diharapkan mengisi jawaban sesuai keadaan Anda saat ini. Data diri dan semua jawaban Anda akan diolah secara general, bukan perorangan. Data dalam penelitian ini akan dijaga **KERAHASIAAN** nya dan hanya untuk kepentingan penelitian. Atas perhatian dan bantuannya peneliti ucapkan terima kasih.

Isilah Terlebih Dahulu Identitas Anda:

Nama :

Jenis :

Kelamin

Usia :

Lama latihan : < 5 tahun > 5 tahun

PETUNJUK PENGISIAN

Pilihlah jawaban dengan memberi tanda *checklist* (\checkmark) pada salah satu jawaban yang paling sesuai menurut Anda. Adapun alternatif jawaban adalah sebagai berikut:

- Sangat Setuju (SS)
Setuju (S)
Tidak Setuju (TS)
Sangat Tidak Setuju (STS)

MOTIVASI BERPRESTASI

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	Resiko Pemilihan Tugas				
1	Saya berlatih lebih dari atlet-atlet lainnya supaya dapat memenangkan pertandingan				
2	Saya totalitas dalam bertanding, meskipun beresiko cedera				
3	Saya lebih suka latihan yang ringan-ringan saja karena saya tidak memiliki target untuk menang				
4	Daripada saya kalah dalam pertandingan, lebih baik saya menyerah duluan				
5	Saya termotivasi berlatih lebih giat, khususnya pada pertandingan yang lebih tinggi tingkatannya				
6	Mengikuti pertandingan yang tingkatannya tinggi membuat saya semangat untuk jadi juara				
	Umpan Balik				
7	Saya mengikuti pertandingan untuk membuat penguasaan teknik/pengalaman saya makin bertambah				
8	Apapun hasil pertandingan saya selalu dibanggakan oleh pelatih				
9	Menurut saya memenangkan pertandingan untuk membanggakan keluarga hal yang biasa				
10	Menurut pelatih saya menghasilkan pertandingan yang maksimal				
11	Saya keberatan apabila disuruh melakukan teknik baru dalam pertandingan diluar kebiasaan saya				
12	Saya merupakan orang yang tidak dapat menerima pendapat/masukan dari orang lain				

	Tanggung Jawab				
13	Saya tetap latihan meskipun tidak ada pertandingan dalam waktu dekat				
14	Saya meminta program latihan tambahan untuk berlatih mandiri kepada pelatih				
15	Saya suka apabila pelatih memberikan teknik baru				
16	Saya mulai latihan saat mendekati pertandingan				
17	Setiap pelatih memberikan masukan kepada saya, saya tidak menghiraukan hingga saya mengulangi kesalahan yang sama				
18	Saya sering melewatkan program latihan tambahan mandiri yang diberikan oleh pelatih				
	Kreatif-Inovatif				
19	Saya suka pada tugas untuk mempelajari gerakan/teknik baru dari pelatih				
20	Saya berusaha mencari cara lain untuk menghindari rutinitas, agar dapat menyelesaikan tugas dengan lebih baik				
21	Saya merasa keberatan jika diberikan tambahan latihan diluar rutinitas latihan saya				
22	Setiap diberikan instruksi saya akan melakukannya dengan seefektif mungkin				
23	Apabila mendapat teknik baru dari pelatih, saya sulit menyelesaikannya				
	Waktu Penyelesaian Tugas				
24	Instruksi yang diberikan oleh pelatih, saya selesaikan dengan baik				
25	Saya menyesuaikan berat badan saya apabila ditegur oleh pelatih				
26	Saya perlu memahami terlebih dahulu instruksi dari pelatih baru bisa meperagakannya dengan baik				
27	Waktu terbatas yang diberikan untuk menyelesaikan tugas/teknik baru membuat saya bersemangat				
28	Dengan waktu terbatas yang diberikan pelatih untuk menyelesaikan tugas/teknik baru, saya lebih suka bersantai-santai				

	Memiliki Tujuan yang Realistis				
29	Saya lebih baik merasa sakit tetapi menang				
30	Disaat saya mengalami kekalahan, saya akan meningkatkan latihan				
31	Saya tetap akan ikut dalam berbagai pertandingan hingga saya memperoleh prestasi puncak				
32	Sebelum mengikuti pertandingan saya konsultasi dengan orang “pintar”				
33	Saya belum merasa puas sebelum menyangang juara 1				
34	Memenangkan pertandingan bukan merupakan hal yang penting				

KEPERCAYAAN DIRI

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	<i>Latihan dan keterampilan fisik (Physical skill and training)</i>				
1	Saya yakin mendapat nilai bagus dalam gerakan renang gaya bebas				
2	Saya berusaha yang terbaik dengan potensi yang saya miliki				
3	Saya pesimis dengan kemampuan renang yang saya miliki				
4	Saya menguasai teknik gerakan renang gaya bebas				
5	Rangkaian renang gaya bebas saya sempurna				
6	Pada saat berenang gaya bebas saya kesulitan dalam pengambilan nafas				
7	Gerakan renang gaya bebas saya masih berantakan				
8	Gerakan kaki renang gaya bebas saya menggunakan lutut.				
9	Saya mampu berenang dengan jarak 50 m tanpa berhenti				
10	Saya selalu melakukan pendinginan setelah berenang				
11	Saya cepat kelelahan ketika berenang				
12	Saya suka mengalami kram pada saat berenang gaya bebas				
13	Saya hanya mampu berenang gaya bebas dengan jarak kurang dari 25 m				
	<i>Efisiensi kognitif (cognitive efficiency)</i>				
14	Saya fokus memperhatikan guru yang sedang mempraktekan gerakan berenang gaya bebas				
15	Saya bercanda dengan teman ketika guru memberikan materi gerakan renang				
16	Saya lupa akan gerakan-gerakan renang gaya bebas				
17	Saya tenang dalam melakukan gerakan renang gaya bebas				
18	Saya mampu berkonsentrasi dalam melakukan gerakan renang gaya bebas				
19	Gerakan renang gaya bebas saya kacau karena kurang konsentrasi				
20	Saya lamban memutuskan gerakan renang gaya bebas dari awal sampai akhir				
21	<i>Support</i> teman menjadikan saya percaya diri dalam berenang				

22	Sebelum berenang saya berharap agar mendapatkan nilai terbaik				
23	Situasi kolam renang yang ramai membuat saya gerogi dalam berenang gaya bebas				
24	Saya ragu bahwa saya dapat berenang lebih baik				
	<i>Keuletan (resilient)</i>				
25	Saya mempersiapkan diri dengan melakukan latihan gerakan renang gaya bebas sebelum pengambilan nilai				
26	Saya malas latihan gerakan renang gaya bebas				
27	Ketika gagal melakukan gerakan renang gaya bebas saya langsung mencoba kembali				
28	Saya malas mencoba kembali renang gaya bebas setelah mendapatkan nilai buruk				

Lampiran 3. Data Uji Coba

MOTIVASI BERPRESTASI

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	Σ
1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	70
2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	86
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	68
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	72
6	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	74	
7	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	80	
8	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	70	
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102	
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	69	
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	101	
12	1	1	1	1	3	2	1	1	2	1	3	1	1	3	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	55
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	105	
14	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	98	
15	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	68	
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	73	
17	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	95	
18	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	97	

KEPERCAYAAN DIRI

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	Σ
1	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	98
2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	98
3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	91
4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	100
5	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	95
6	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	99
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84
9	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81
10	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	87
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84
12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	56
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	57
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84
18	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	61

Lampiran 4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

MOTIVASI BEPRESTASI

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 01	162.5556	948.026	.917	.749
BUTIR 02	162.8333	951.912	.809	.751
BUTIR 03	162.7222	953.742	.820	.751
BUTIR 04	162.6667	952.235	.834	.751
BUTIR 05	162.4444	954.732	.642	.751
BUTIR 06	162.7222	961.154	.763	.753
BUTIR 07	162.6111	953.663	.673	.751
BUTIR 08	162.5556	948.026	.917	.749
BUTIR 09	162.6111	962.134	.668	.753
BUTIR 10	162.5000	944.735	.873	.749
BUTIR 11	162.4444	954.732	.642	.751
BUTIR 12	162.5556	948.026	.917	.749
BUTIR 13	162.5000	944.735	.873	.749
BUTIR 14	162.2222	962.654	.501	.754
BUTIR 15	162.5556	948.026	.917	.749
BUTIR 16	162.1667	954.147	.534	.752
BUTIR 17	162.2222	962.654	.501	.754
BUTIR 18	162.1667	953.794	.593	.751
BUTIR 19	162.4444	954.732	.642	.751
BUTIR 20	162.5000	944.735	.873	.749
BUTIR 21	162.5556	948.026	.917	.749
BUTIR 22	162.8333	951.912	.809	.751
BUTIR 23	162.7222	953.742	.820	.751
BUTIR 24	162.6667	952.235	.834	.751
BUTIR 25	162.6111	963.075	.638	.754
BUTIR 26	162.7222	961.154	.763	.753
BUTIR 27	162.6111	953.663	.673	.751
BUTIR 28	162.7778	960.654	.654	.753
BUTIR 29	162.6111	962.134	.668	.753
BUTIR 30	162.8333	969.794	.554	.755
BUTIR 31	162.7778	960.654	.654	.753
BUTIR 32	162.5556	959.908	.726	.753
BUTIR 33	162.6667	954.353	.776	.751
BUTIR 34	162.5556	948.026	.917	.749
Total	82.5000	245.794	1.000	.975

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.975	34

KEPERCAYAAN DIRI

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 01	164.9444	706.173	.825	.755
BUTIR 02	164.8889	711.516	.709	.758
BUTIR 03	164.7778	695.712	.951	.752
BUTIR 04	164.7778	695.712	.951	.752
BUTIR 05	164.8333	699.912	.881	.753
BUTIR 06	164.8889	705.987	.753	.756
BUTIR 07	165.0000	708.706	.844	.756
BUTIR 08	164.8889	695.869	.832	.752
BUTIR 09	165.0000	708.706	.844	.756
BUTIR 10	164.9444	706.173	.825	.755
BUTIR 11	164.7778	695.712	.951	.752
BUTIR 12	164.7778	695.712	.951	.752
BUTIR 13	164.7778	699.242	.850	.753
BUTIR 14	164.8333	716.618	.598	.759
BUTIR 15	165.0556	711.938	.881	.758
BUTIR 16	164.7778	699.242	.850	.753
BUTIR 17	164.8889	695.869	.832	.752
BUTIR 18	164.8889	695.869	.832	.752
BUTIR 19	165.0000	708.471	.853	.756
BUTIR 20	165.0556	711.938	.881	.758
BUTIR 21	165.0556	711.938	.881	.758
BUTIR 22	165.0556	711.938	.881	.758
BUTIR 23	165.0000	717.294	.734	.760
BUTIR 24	164.7778	699.242	.850	.753
BUTIR 25	164.7778	695.712	.951	.752
BUTIR 26	164.7778	699.242	.850	.753
BUTIR 27	164.7222	704.565	.766	.755
BUTIR 28	165.0000	717.294	.734	.760
Total	83.9444	182.526	1.000	.983

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.983	28

Lampiran 5. Data Penelitian

Motivasi Berprestasi

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	Σ	
1	3	3	3	3	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	83		
2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	92	
3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	82	
4	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	77	
5	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	89	
6	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	81	
7	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	79	
8	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	80
9	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	89	
10	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	84	
11	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	82	
12	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91	
13	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	82	
14	3	2	2	3	2	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	87
15	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	89	
16	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	80	
17	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	74	
18	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	85
19	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	70
20	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	73
21	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	82
22	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	85	
23	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	82
24	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	71
25	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	87	
26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	63	
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	61	
28	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	78
29	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	72
30	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	87
31	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	73
32	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	74

Kepercayaan Diri

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	Σ
1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70
2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	78
3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	70
4	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	64
5	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	77
6	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	63
7	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	65
8	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	73
9	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	76
10	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78
11	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	64
12	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	73
13	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	69
14	3	2	2	3	2	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	72
15	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	74
16	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	64
17	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	61
18	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	76
19	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	59
20	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	61
21	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	74
22	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	68
23	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	70
24	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58
25	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	69
26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	54
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	51
28	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	56
29	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	59
30	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	79
31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	57
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	62

Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter

No	Nama	Terbaik	Rumus Z-Skor	Z-Skor
1		35,12	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block;"> $Z = \frac{M - X}{S}$ </div> <p>Z = Skor Nilai Z X = Nilai subjek atau individu (skor yang akan diperiksa) M = Nilai rata-rata atau <i>mean</i> S = Standar deviasi atau simpangan baku</p>	8.81
2		34,16		9.55
3		35,22		8.74
4		36,59		7.68
5		34,48		9.31
6		35,22		8.74
7		36,33		7.88
8		35,88		8.23
9		34,31		9.44
10		35,18		8.77
11		36,62		7.66
12		34,28		9.46
13		35,53		8.50
14		34,73		9.11
15		34,34		9.41
16		35,51		8.51
17		36,06		8.09
18		35,04		8.88
19		36,88		7.46
20		36,14		8.03
21		35,22		8.74
22		35,46		8.55
23		35,17		8.78
24		37,25		7.18
25		35,18		8.77
26		38,23		6.42
27		40,01		5.05
28		37,54		6.95
29		37,13		7.27
30		34,45		9.33
31		36,65		7.64
32		36,49		7.76

Lampiran 6. Hasil Analisis Deskriptif Statistik

Statistics

		Motivasi Berprestasi (X1)	Kepercayaan Diri (X2)	Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter (Y)
N	Valid	32	32	32
	Missing	0	0	0
Mean		80,13	67,00	8,27
Median		82,00	68,50	8,53
Mode		82,00	64,00 ^a	8,74
Std. Deviation		7,68	7,78	1,00
Minimum		61,00	51,00	5,05
Maximum		92,00	79,00	9,55
Sum		2564,00	2144,00	264,70

a, Multiple modes exist, The smallest value is shown

Motivasi Berprestasi (X1)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	61	1	3,1	3,1	3,1
	63	1	3,1	3,1	6,2
	70	1	3,1	3,1	9,4
	71	1	3,1	3,1	12,5
	72	1	3,1	3,1	15,6
	73	2	6,2	6,2	21,9
	74	2	6,2	6,2	28,1
	77	1	3,1	3,1	31,2
	78	1	3,1	3,1	34,4
	79	1	3,1	3,1	37,5
	80	2	6,2	6,2	43,8
	81	1	3,1	3,1	46,9
	82	5	15,6	15,6	62,5
	83	1	3,1	3,1	65,6
	84	1	3,1	3,1	68,8
	85	2	6,2	6,2	75,0
	87	3	9,4	9,4	84,4
	89	3	9,4	9,4	93,8
	91	1	3,1	3,1	96,9
	92	1	3,1	3,1	100,0
Total		32	100,0	100,0	

Kepercayaan Diri (X2)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	51	1	3,1	3,1	3,1
	54	1	3,1	3,1	6,2
	56	1	3,1	3,1	9,4
	57	1	3,1	3,1	12,5
	58	1	3,1	3,1	15,6
	59	2	6,2	6,2	21,9
	61	2	6,2	6,2	28,1
	62	1	3,1	3,1	31,2
	63	1	3,1	3,1	34,4
	64	3	9,4	9,4	43,8
	65	1	3,1	3,1	46,9
	68	1	3,1	3,1	50,0
	69	2	6,2	6,2	56,2
	70	3	9,4	9,4	65,6
	72	1	3,1	3,1	68,8
	73	2	6,2	6,2	75,0
	74	2	6,2	6,2	81,2
	76	2	6,2	6,2	87,5
	77	1	3,1	3,1	90,6
	78	2	6,2	6,2	96,9
	79	1	3,1	3,1	100,0
	Total	32	100,0	100,0	

Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter (Y)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5.05	1	3.1	3.1	3.1
	6.42	1	3.1	3.1	6.2
	6.95	1	3.1	3.1	9.4
	7.18	1	3.1	3.1	12.5
	7.27	1	3.1	3.1	15.6
	7.46	1	3.1	3.1	18.8
	7.64	1	3.1	3.1	21.9
	7.66	1	3.1	3.1	25.0
	7.68	1	3.1	3.1	28.1
	7.76	1	3.1	3.1	31.2
	7.88	1	3.1	3.1	34.4
	8.03	1	3.1	3.1	37.5

8.09	1	3.1	3.1	40.6
8.23	1	3.1	3.1	43.8
8.5	1	3.1	3.1	46.9
8.51	1	3.1	3.1	50.0
8.55	1	3.1	3.1	53.1
8.74	3	9.4	9.4	62.5
8.77	2	6.2	6.2	68.8
8.78	1	3.1	3.1	71.9
8.81	1	3.1	3.1	75.0
8.88	1	3.1	3.1	78.1
9.11	1	3.1	3.1	81.2
9.31	1	3.1	3.1	84.4
9.33	1	3.1	3.1	87.5
9.41	1	3.1	3.1	90.6
9.44	1	3.1	3.1	93.8
9.46	1	3.1	3.1	96.9
9.55	1	3.1	3.1	100.0
Total	32	100.0	100.0	

Lampiran 7. Menghitung Norma Penilaian

Tabel. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Tinggi
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Tinggi
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$	Rendah
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Rendah

Keterangan:

X = Skor

$Mi = \frac{1}{2}$ (skor maks ideal + skor min ideal)

$Sbi = \frac{1}{6}$ (skor maks ideal – skor min ideal)

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor terendah

Variabel Motivasi Berprestasi

Skor maks ideal = $34 \times 4 = 136$

Skor min ideal = $34 \times 1 = 34$

$Mi = \frac{1}{2} (136 + 34) = 85$

$Sbi = \frac{1}{6} (136 - 34) = 17$

Sangat Tinggi : $Mi + 1,8 Sbi < X$
 : $85 + (1,8 \times 17) < X$

: **$116 < X$**

Tinggi : $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$

: $85 + (0,6 \times 17) < X \leq 85 + (1,8 \times 17)$

: **$95 < X \leq 116$**

Cukup : $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$

: $85 - (0,6 \times 17) < X \leq 85 + (0,6 \times 17)$

: **$75 < X \leq 95$**

Rendah : $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$

: $85 - (1,8 \times 17) < X \leq 85 - (0,6 \times 17)$

: **$55 < X \leq 75$**

Sangat Rendah : $X \leq Mi - 1,8 Sbi$

: $X \leq 85 - (1,8 \times 17)$

: **$X \leq 55$**

Variabel Kepercayaan Diri

Skor maks ideal	$= 28 \times 4 = 112$
Skor min ideal	$= 28 \times 1 = 28$
Mi	$= \frac{1}{2} (112 + 28) = 70$
Sbi	$= \frac{1}{6} (112 - 28) = 14$
Sangat Tinggi	: $Mi + 1,8 Sbi < X$: $70 + (1,8 \times 14) < X$: $95 < X$
Tinggi	: $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$: $70 + (0,6 \times 14) < X \leq 70 + (1,8 \times 14)$: $78 < X \leq 95$
Cukup	: $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$: $70 - (0,6 \times 14) < X \leq 70 + (0,6 \times 14)$: $61 < X \leq 78$
Rendah	: $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$: $70 - (1,8 \times 14) < X \leq 70 - (0,6 \times 14)$: $44 < X \leq 61$
Sangat Rendah	: $X \leq Mi - 1,8 Sbi$: $X \leq 70 - (1,8 \times 14)$: $X \leq 44$

Variabel Prestasi Renang Gaya Bebas

Skor maks ideal	$= 9,55$
Skor min ideal	$= 5,05$
Mi	$= \frac{1}{2} (9,55 + 5,05) = 7,3$
Sbi	$= \frac{1}{6} (9,55 - 5,05) = 0,75$
Sangat Baik	: $Mi + 1,8 Sbi < X$: $7,3 + (1,8 \times 0,75) < X$: $8,65 < X$
Baik	: $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$: $7,3 + (0,6 \times 0,75) < X \leq 7,3 + (1,8 \times 0,75)$: $7,75 < X \leq 8,65$
Cukup	: $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$: $7,3 - (0,6 \times 0,75) < X \leq 7,3 + (0,6 \times 0,75)$: $6,85 < X \leq 7,75$
Kurang	: $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$: $7,3 - (1,8 \times 0,75) < X \leq 7,3 - (0,6 \times 0,75)$: $5,95 < X \leq 6,85$
Sangat Kurang	: $X \leq Mi - 1,8 Sbi$: $X \leq 7,3 - (1,8 \times 0,75)$: $X \leq 5,95$

Lampiran 8. Hasil Analisis Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Studentized Deleted Residual
N		32
Normal Parameters ^a	Mean	,0400196
	Std, Deviation	1,12904788
Most Extreme Differences	Absolute	,158
	Positive	,158
	Negative	-,092
Kolmogorov-Smirnov Z		,893
Asymp, Sig, (2-tailed)		,403
a, Test distribution is Normal,		

Lampiran 9. Hasil Analisis Uji Linieritas

Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter (Y) * Motivasi Berprestasi (X1)

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter (Y) *	Between Groups	(Combined)	50.015	19	2.632	14.528	.000
		Linearity	44.550	1	44.550	245.866	.000
		Deviation from Linearity	5.464	18	.304	1.675	.182
Motivasi Berprestasi (X1)	Within Groups		2.174	12	.181		
	Total		52.189	31			

Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter (Y) * Kepercayaan Diri (X2)

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter (Y) *	Between Groups	(Combined)	48.835	20	2.442	8.007	.001
		Linearity	41.520	1	41.520	136.158	.000
		Deviation from Linearity	7.314	19	.385	1.262	.354
Kepercayaan Diri (X2)	Within Groups		3.354	11	.305		
	Total		52.189	31			

Lampiran 10. Hasil Analisis Uji Hipotesis

Correlations

		Motivasi Berprestasi (X1)	Kepercayaan Diri (X2)	Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter (Y)
Motivasi Berprestasi (X1)	Pearson Correlation	1	.890**	.924**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	Sum of Squares and Cross-products	1829.500	1649.000	219.643
	Covariance	59.016	53.194	7.085
	N	32	32	32
Kepercayaan Diri (X2)	Pearson Correlation	.890**	1	.892**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	Sum of Squares and Cross-products	1649.000	1878.000	214.920
	Covariance	53.194	60.581	6.933
	N	32	32	32
Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter (Y)	Pearson Correlation	.924**	.892**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	219.643	214.920	30.907
	Covariance	7.085	6.933	.997
	N	32	32	32

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kepercayaan Diri (X2), Motivasi Berprestasi (X1) ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter (Y)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.936 ^a	.877	.868	.36222

a. Predictors: (Constant), Kepercayaan Diri (X2), Motivasi Berprestasi (X1)

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	27.103	2	13.551	103.288	.000 ^a
	Residual	3.805	29	.131		
	Total	30.907	31			

a. Predictors: (Constant), Kepercayaan Diri (X2), Motivasi Berprestasi (X1)

b. Dependent Variable: Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter (Y)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.122	.688		1.630	.114
	Motivasi Berprestasi (X1)	.081	.019	.624	4.371	.000
	Kepercayaan Diri (X2)	.043	.018	.337	2.364	.025

a. Dependent Variable: Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter (Y)

Lampiran 11. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	<i>b</i>	<i>cross product</i>	<i>Regression</i>	<i>R²</i>
Motivasi Berprestasi (X1)	-,106	-285,490	45,776	87,7
Kepercayaan Diri (X2)	-,056	-279,240	45,776	87,7

HITUNGAN MENCARI SUMBANGAN EFEKTIF

$$SE_{X_i} = \left| \frac{b_{X_i} \cdot \text{cross product} \cdot R^2}{\text{Regression}} \right|$$

1. $SE_{X_1} = 57,86\%$

2. $SE_{X_2} = 29,84\%$

HITUNGAN MENCARI SUMBANGAN RELATIF

$$SR_{X_i} = \frac{SE}{R^2} \times 100\%$$

1. $SR_{X_1} = 65,97\%$

2. $SR_{X_2} = 34,03\%$

Lampiran 11. Tabel r

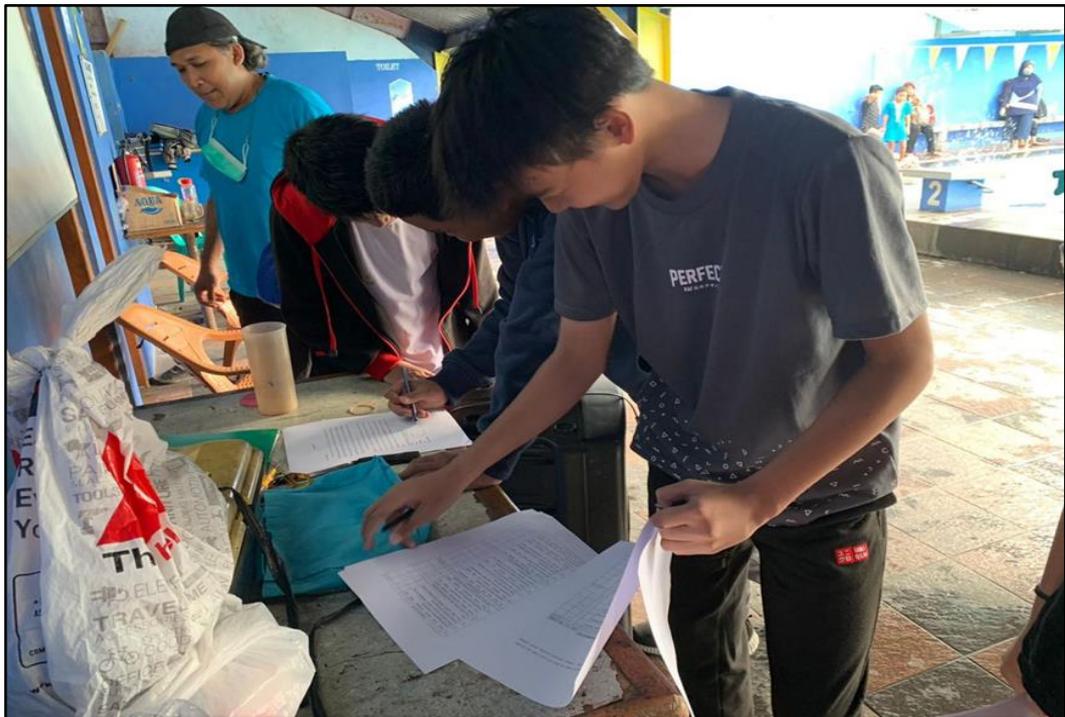
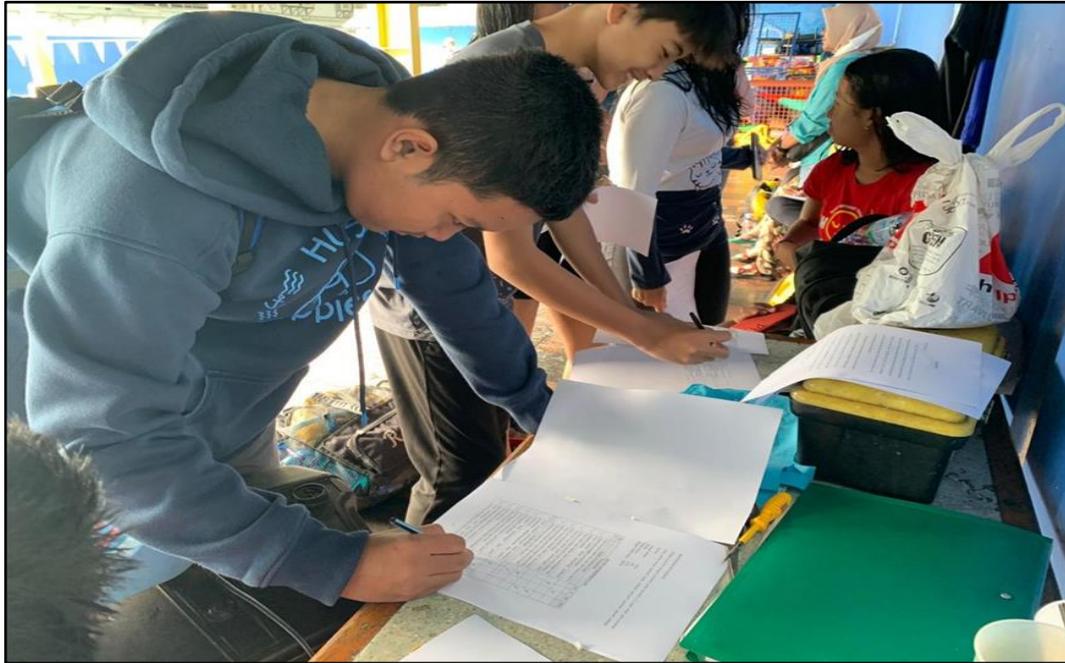
Tabel r Product Moment											
Pada Sig.0,05 (Two Tail)											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 12. Tabel F

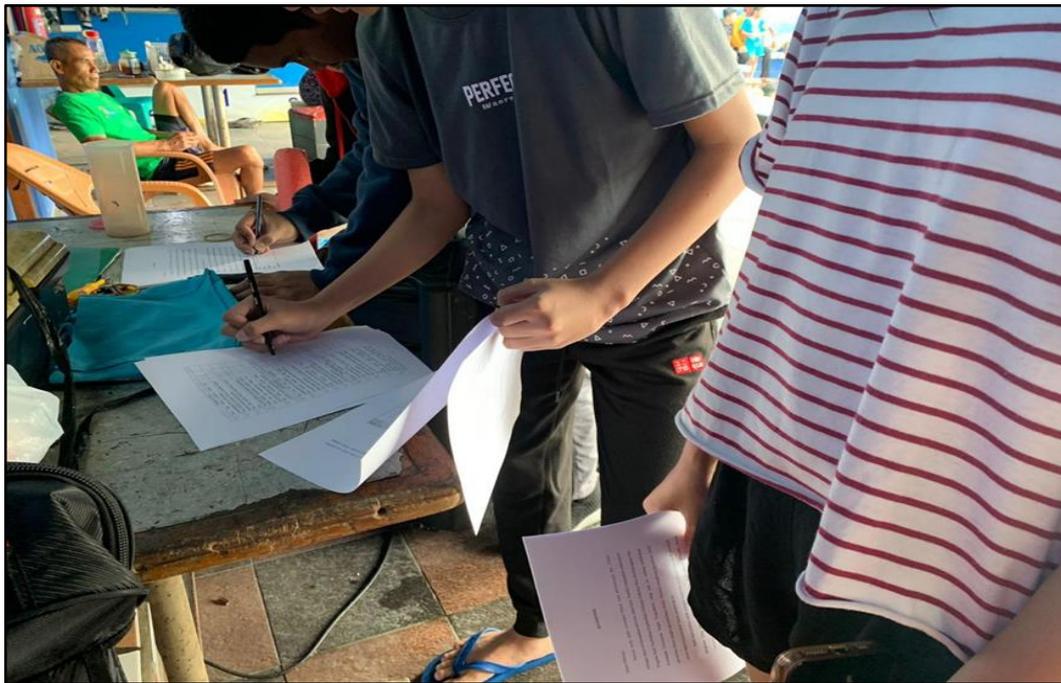
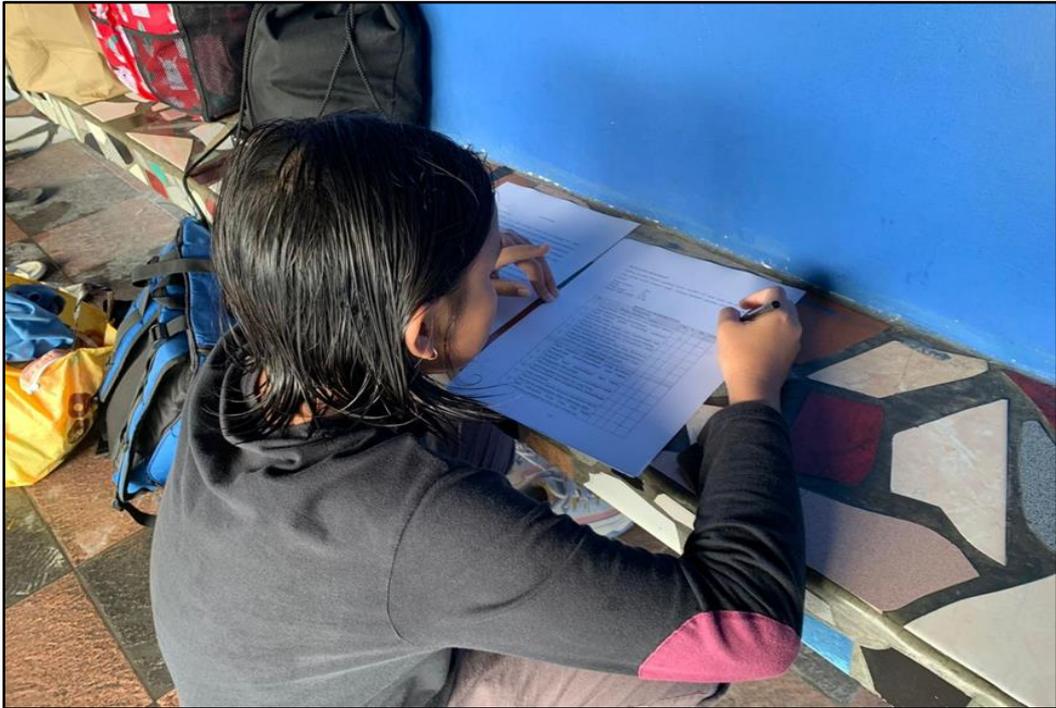
df untuk penyebut (N2)	df untuk pembilang (N1)														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	161	199	216	225	230	234	237	239	241	242	243	244	245	245	246
2	18.51	19.00	19.16	19.25	19.30	19.33	19.35	19.37	19.38	19.40	19.40	19.41	19.42	19.42	19.43
3	10.13	9.55	9.28	9.12	9.01	8.94	8.89	8.85	8.81	8.79	8.76	8.74	8.73	8.71	8.70
4	7.71	6.94	6.59	6.39	6.26	6.16	6.09	6.04	6.00	5.96	5.94	5.91	5.89	5.87	5.86
5	6.61	5.79	5.41	5.19	5.05	4.95	4.88	4.82	4.77	4.74	4.70	4.68	4.66	4.64	4.62
6	5.99	5.14	4.76	4.53	4.39	4.28	4.21	4.15	4.10	4.06	4.03	4.00	3.98	3.96	3.94
7	5.59	4.74	4.35	4.12	3.97	3.87	3.79	3.73	3.68	3.64	3.60	3.57	3.55	3.53	3.51
8	5.32	4.46	4.07	3.84	3.69	3.58	3.50	3.44	3.39	3.35	3.31	3.28	3.26	3.24	3.22
9	5.12	4.26	3.86	3.63	3.48	3.37	3.29	3.23	3.18	3.14	3.10	3.07	3.05	3.03	3.01
10	4.96	4.10	3.71	3.48	3.33	3.22	3.14	3.07	3.02	2.98	2.94	2.91	2.89	2.86	2.85
11	4.84	3.98	3.59	3.36	3.20	3.09	3.01	2.95	2.90	2.85	2.82	2.79	2.76	2.74	2.72
12	4.75	3.89	3.49	3.26	3.11	3.00	2.91	2.85	2.80	2.75	2.72	2.69	2.66	2.64	2.62
13	4.67	3.81	3.41	3.18	3.03	2.92	2.83	2.77	2.71	2.67	2.63	2.60	2.58	2.55	2.53
14	4.60	3.74	3.34	3.11	2.96	2.85	2.76	2.70	2.65	2.60	2.57	2.53	2.51	2.48	2.46
15	4.54	3.68	3.29	3.06	2.90	2.79	2.71	2.64	2.59	2.54	2.51	2.48	2.45	2.42	2.40
16	4.49	3.63	3.24	3.01	2.85	2.74	2.66	2.59	2.54	2.49	2.46	2.42	2.40	2.37	2.35
17	4.45	3.59	3.20	2.96	2.81	2.70	2.61	2.55	2.49	2.45	2.41	2.38	2.35	2.33	2.31
18	4.41	3.55	3.16	2.93	2.77	2.66	2.58	2.51	2.46	2.41	2.37	2.34	2.31	2.29	2.27
19	4.38	3.52	3.13	2.90	2.74	2.63	2.54	2.48	2.42	2.38	2.34	2.31	2.28	2.26	2.23
20	4.35	3.49	3.10	2.87	2.71	2.60	2.51	2.45	2.39	2.35	2.31	2.28	2.25	2.22	2.20
21	4.32	3.47	3.07	2.84	2.68	2.57	2.49	2.42	2.37	2.32	2.28	2.25	2.22	2.20	2.18
22	4.30	3.44	3.05	2.82	2.66	2.55	2.46	2.40	2.34	2.30	2.26	2.23	2.20	2.17	2.15
23	4.28	3.42	3.03	2.80	2.64	2.53	2.44	2.37	2.32	2.27	2.24	2.20	2.18	2.15	2.13
24	4.26	3.40	3.01	2.78	2.62	2.51	2.42	2.36	2.30	2.25	2.22	2.18	2.15	2.13	2.11
25	4.24	3.39	2.99	2.76	2.60	2.49	2.40	2.34	2.28	2.24	2.20	2.16	2.14	2.11	2.09
26	4.23	3.37	2.98	2.74	2.59	2.47	2.39	2.32	2.27	2.22	2.18	2.15	2.12	2.09	2.07
27	4.21	3.35	2.96	2.73	2.57	2.46	2.37	2.31	2.25	2.20	2.17	2.13	2.10	2.08	2.06
28	4.20	3.34	2.95	2.71	2.56	2.45	2.36	2.29	2.24	2.19	2.15	2.12	2.09	2.06	2.04
29	4.18	3.33	2.93	2.70	2.55	2.43	2.35	2.28	2.22	2.18	2.14	2.10	2.08	2.05	2.03
30	4.17	3.32	2.92	2.69	2.53	2.42	2.33	2.27	2.21	2.16	2.13	2.09	2.06	2.04	2.01
31	4.16	3.30	2.91	2.68	2.52	2.41	2.32	2.25	2.20	2.15	2.11	2.08	2.05	2.03	2.00
32	4.15	3.29	2.90	2.67	2.51	2.40	2.31	2.24	2.19	2.14	2.10	2.07	2.04	2.01	1.99
33	4.14	3.28	2.89	2.66	2.50	2.39	2.30	2.23	2.18	2.13	2.09	2.06	2.03	2.00	1.98
34	4.13	3.28	2.88	2.65	2.49	2.38	2.29	2.23	2.17	2.12	2.08	2.05	2.02	1.99	1.97
35	4.12	3.27	2.87	2.64	2.49	2.37	2.29	2.22	2.16	2.11	2.07	2.04	2.01	1.99	1.96
36	4.11	3.26	2.87	2.63	2.48	2.36	2.28	2.21	2.15	2.11	2.07	2.03	2.00	1.98	1.95
37	4.11	3.25	2.86	2.63	2.47	2.36	2.27	2.20	2.14	2.10	2.06	2.02	2.00	1.97	1.95
38	4.10	3.24	2.85	2.62	2.46	2.35	2.26	2.19	2.14	2.09	2.05	2.02	1.99	1.96	1.94
39	4.09	3.24	2.85	2.61	2.46	2.34	2.26	2.19	2.13	2.08	2.04	2.01	1.98	1.95	1.93
40	4.08	3.23	2.84	2.61	2.45	2.34	2.25	2.18	2.12	2.08	2.04	2.00	1.97	1.95	1.92
41	4.08	3.23	2.83	2.60	2.44	2.33	2.24	2.17	2.12	2.07	2.03	2.00	1.97	1.94	1.92
42	4.07	3.22	2.83	2.59	2.44	2.32	2.24	2.17	2.11	2.06	2.03	1.99	1.96	1.94	1.91
43	4.07	3.21	2.82	2.59	2.43	2.32	2.23	2.16	2.11	2.06	2.02	1.99	1.96	1.93	1.91
44	4.06	3.21	2.82	2.58	2.43	2.31	2.23	2.16	2.10	2.05	2.01	1.98	1.95	1.92	1.90
45	4.06	3.20	2.81	2.58	2.42	2.31	2.22	2.15	2.10	2.05	2.01	1.97	1.94	1.92	1.89

(Sumber: Sugiyono, 2017: 139)

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian



Gambar Responden Mengisi Angket



Gambar Responden Mengisi Angket



Gambar Responden sedang dijelaskan oleh peneliti



Gambar Tes Renang Gaya Bebas 50 Meter