

## HUBUNGAN MOTIVASI BERPRESTASI DAN DISIPLIN DIRI DENGAN PRESTASI RENANG 50 METER GAYA BEBAS

Ahmad Yani  
STKIP SITUS Banten  
email: ahmadyani8857@gmail.com

### Abstrak

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.

**Kata kunci:** *motivasi berprestasi, disiplin diri, renang 50 meter gaya bebas*

## THE RELATIONSHIP OF ACHIEVEMENT MOTIVATION AND SELF-DISCIPLINE WITH 50 METER FREE STYLE SWIMMING ACHIEVEMENT

Ahmad Yani  
STKIP SITUS Banten  
email: ahmadyani8857@gmail.com

### Abstract

The problems raised in this research is the relationship of achievement motivation and self-discipline with 50 meter freestyle swimming achievement. The research method used is correlation research method and the sample in this study is swimming athletes KU II son Shark Aquatik Club Bandung as many as 10 people. Instruments in the study were for achievement motivation and self-discipline using questionnaires and for a 50-meter freestyle achievement using a 50-meter freestyle swim test. The results of the study stated: 1) there is a significant relationship of achievement motivation with 50 meter freestyle swimming achievement; 2) there is a significant relationship self-discipline with 50 meter freestyle swimming achievement; 3) there is a significant relationship of achievement motivation and self-discipline together with the 50 meters freestyle swimming achievement.

**Keywords:** *achievement motivation, self discipline, 50-meter free-style swimming*

## Pendahuluan

Pada saat ini cabang olahraga renang merupakan olahraga yang digemari masyarakat. Hal ini bisa terlihat dari banyaknya masyarakat yang mengunjungi kolam renang yang jumlahnya kian hari kian bertambah. Karena pentingnya dan pesatnya perkembangan olahraga ini seringkali anak-anak diajarkan renang di usia dini, bahkan renang saat ini menjadi olahraga yang masuk kedalam kurikulum pendidikan jasmani di Indonesia. Hal ini tidak terlepas dari karakteristik olahraga renang yang menyenangkan dan dekat sekali dengan kehidupan masyarakat luas khususnya anak anak.

Renang merupakan bagian dari olahraga aquatik, adapun beberapa olahraga yang termasuk dalam olahraga aquatik ini adalah renang, polo air, loncat indah dan renang indah. Adapun induk olahraga renang dunia yang menaungi olahraga ini adalah *Federation Internationale de Notation de Amateur* (FINA). Sedangkan di Indonesia induk olahraga ini bernama Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI).

Dalam 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. Menurut Thomas (dalam Iskandar dkk, 2014, hlm. 55) Gaya bebas adalah satu-satunya gambaran mengenai berenang. Gaya ini merupakan gaya yang tercepat dan berdasarkan gaya ini pula keberhasilan berenang seseorang akan dinilai. Maka sangat penting bagi atlet untuk menguasai gaya ini dengan baik untuk pencapaian prestasi yang maksimal.

Perkembangan yang begitu pesat dalam olahraga renang memacu banyak atlet untuk bersaing dalam berprestasi. Suatu Prestasi dapat dicapai jika seorang atlet telah menguasai beberapa faktor yang menunjang terhadap pencapaian prestasi tersebut. Adapun Faktor-faktor yang dapat

menunjang terhadap pencapaian suatu prestasi yang maksimal adalah kondisi fisik, taktik, teknik dan mental. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Harsono (1988, hlm. 100) Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: 1) Latihan fisik; 2) Latihan teknik; 3) Latihan taktik; 4) Latihan mental.

Dari pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa perbedaan kondisi setiap atlet tidak hanya pada Unsur kondisi fisik dan teknik saja melainkan kejiwaan atlet harus pula diperhatikan. Unsur kejiwaan yang perlu mendapat perhatian pelatih sebagai modal dasar untuk meraih prestasi maksimal adalah motivasi berprestasi. 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 motif sosial seperti yang diungkapkan oleh Hamalik (1995, hlm. 108) kebutuhan manusia sifatnya bertingkat-tingkat. Pemuasan terhadap tingkat kebutuhan tertentu dapat dilakukan jika tingkat kebutuhan sebelumnya telah mendapat pemuasan.

Motivasi berprestasi menurut McClelland (dalam Sujarwo, 2011) bahwa Motivasi berprestasi adalah dorongan seseorang untuk sukses atau berhasil dalam kompetisi, dengan ukuran keunggulan berupa prestasi orang lain maupun prestasi sebelumnya. Menurut uraian tersebut, jelaslah bahwa 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. Maka penulis berpendapat bahwa motivasi ber-

prestasi berpengaruh positif terhadap prestasi.

Selain motivasi berprestasi faktor psikologis lain yang perlu diperhatikan oleh pelatih untuk mencapai prestasi yang maksimal adalah disiplin diri. Disiplin diri Menurut Jasin (1989) Disiplin yang dikembangkan atau dikontrol oleh diri sendiri. Hal ini merupakan manifestasi atau aktualisasi dari tanggung jawab pribadi, yang berarti mengakui dan menerima nilai-nilai yang ada diluar dirinya. Melalui disiplin diri atlet akan bertanggung jawab dan dapat mengatur diri sendiri untuk mencapai tujuan prestasi yang diharapkan.

Melihat uraian diatas penting bagi atlet mempunyai disiplin diri yang baik, karena akan berpengaruh terhadap jalannya proses latihan maupun pertandingan. Seorang atlet yang mempunyai disiplin diri bukan hanya bisa menghargai dirinya, melainkan juga semua unsur yang bisa meningkatkan prestasinya, seperti pelatih, manajer dan club tempat dia berlatih. Dan jika hal itu terjadi maka bukan tidak mungkin prestasi yang maksimal bisa dicapai. Maka penulis berpendapat bahwa penting untuk mengetahui gambaran disiplin diri atlet karena akan berpengaruh positif terhadap peningkatan prestasi atlet.

Berdasarkan keseluruhan uraian diatas tergambar bahwa motivasi berprestasi dan disiplin diri berpengaruh positif terhadap prestasi. Akan tetapi saat ini belum ada penelitian yang mengungkap hubungan motivasi berprestasi dan disiplin diri terhadap prestasi renang 50 meter gaya bebas. Oleh karena itu penulis ingin mengungkap hal tersebut, dengan penelitian hubungan motivasi berprestasi dan disiplin diri terhadap prestasi renang 50 meter gaya bebas.

## Metode

Tujuan penelitian adalah mengungkap, menggambarkan dan menyimpulkan hasil pemecahan masalah melalui cara

tertentu sesuai dengan prosedur penelitian. Oleh karena itu dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode penelitian korelasi. Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu: 1) variabel bebas ke satu motivasi berprestasi; 2) variabel bebas ke dua disiplin diri; dan 3) variabel terikat prestasi renang 50 meter gaya bebas.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet renang putra KU II yang berada di *Shark Aquatic Club* yang berjumlah 10 orang. Populasi ini dipilih karena peneliti menganggap bahwa jika dilihat dari usia latihan atlet renang KU II, atlet tersebut sudah memiliki fisik dan teknik yang baik sehingga penelitian ini hanya berpusat pada faktor mental dan psikologis atlet khususnya motivasi berprestasi dan konsep diri saja. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel atau bisa disebut dengan sampling total atau jenuh.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan kuisioner atau angket. Untuk variabel bebas yaitu motivasi berprestasi dan disiplin diri, peneliti menggunakan kuesioner atau angket. Sedangkan untuk variabel terikat, peneliti menggunakan tes renang 50 meter gaya bebas.

Dalam pembuatan kisi-kisi angket penelitian yang terdiri dari angket motivasi berprestasi dan disiplin diri. Untuk angket motivasi berprestasi penulis mengacu kepada pendapat Harsono (1988, hlm. 252) mengenai motivasi berprestasi yang terdiri dari faktor-faktor yang mendorong atlet untuk berprestasi. Angket ini menggunakan skala likert. Berdasarkan kepada proses pengembangan instrumen pada Tabel 1. menunjukan kisi-kisi yang terdiri dari 42 item tes dan dari uji coba instrumen menggunakan validitas isi sebanyak 35 item tes dinyatakan valid dengan tingkat reliabilitas sebesar 0,919.

Sedangkan mengenai disiplin diri penulis mengacu kepada pendapat Gunarsa (1996). Angket ini menggunakan skala likert. Berdasarkan kepada proses pe-

Tabel 1. Kisi-kisi Angket Motivasi Berprestasi

| Variabel             | Sub Variabel                                    | Indikator                            | No soal |         |
|----------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|---------|---------|
|                      |                                                 |                                      | Positif | Negatif |
| Motivasi berprestasi | Mencari dan mengatasi stress                    | Sebelum pertandingan                 | 1       | 2       |
|                      |                                                 | Saat pertandingan                    | 9       | 30      |
|                      |                                                 | Setelah pertandingan                 | 27      | 38      |
|                      | Usaha untuk memperoleh kesempurnaan Status      | Kemampuan fisik                      | 3       | 10      |
|                      |                                                 | Kemampuan teknik                     | 19      | 40      |
|                      |                                                 | Kemampuan Mental                     | 37      | 28      |
|                      |                                                 | Di masyarakat                        | 5       | 12      |
|                      |                                                 | Di tempat latihan                    | 11      | 6       |
|                      |                                                 | Di tempat pertandingan               | 15      | 36      |
|                      |                                                 | Membuat citra positif                | 7       | 4       |
|                      | Kebutuhan untuk diakui sebagai anggota kelompok | Memperbaiki diri                     | 13      | 42      |
|                      |                                                 | Berusaha lebih baik dari sebelumnya. | 17      | 8       |
|                      |                                                 | Yakin atau teguh                     | 23      | 18      |
|                      | Kejantanan ( <i>masculinity</i> )               | Menganggap lawan sepadan             | 33      | 24      |
|                      |                                                 | Melakukan tugas dengan baik          | 41      | 34      |
|                      |                                                 | <i>Self control</i>                  | 25      | 14      |
|                      | Membentuk watak ( <i>character</i> )            | Tempramental                         | 29      | 16      |
|                      |                                                 | Tenang                               | 35      | 26      |
|                      |                                                 | Percaya diri                         | 21      | 32      |
|                      | Kepuasan                                        | Senang                               | 31      | 22      |
|                      |                                                 | Bangga                               | 39      | 20      |

ngembangan instrumen pada Tabel 2. menunjukkan kisi-kisi yang terdiri dari 42 item tes dan dari uji coba instrumen sebanyak 36 item tes dinyatakan valid dengan tingkat reliabilitas sebesar 0,926.

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t yang terlebih dahulu dilakukan pengujian koefisien korelasi yang dilanjutkan dengan signifikansi korelasi hasil perhitungan dapat dilihat pada Tabel 3.

Berdasarkan hasil penghitungan uji signifikansi koefisien korelasi antara variabel motivasi berprestasi dan hasil prestasi renang 50 meter gaya bebas diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 3,36 sedangkan  $t_{tabel}$  dengan dk  $n-2=8$  pada taraf nyata  $\alpha = 0,05$ , diperoleh nilai 2,31. Jadi kesimpulannya  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Jadi hasil uji signifikansi korelasi dari variabel motivasi berprestasi dengan hasil

prestasi renang 50 meter gaya bebas ( $r_{xly}$ ) hasilnya adalah signifikan.

Sedangkan hasil penghitungan uji variabel disiplin diri dengan prestasi renang 50 meter gaya bebas diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 3,30 sedangkan  $t_{tabel}$  dengan dk  $n-2=8$  pada taraf nyata  $\alpha = 0,05$ , diperoleh nilai 2,31. Jadi kesimpulannya  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Maka hasil uji signifikansi korelasi dari disiplin diri dengan prestasi renang 50 meter gaya bebas ( $r_{x2y}$ ) hasilnya adalah signifikan.

Penghitungan Korelasi ganda dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi ganda yaitu untuk mengetahui korelasi gabungan antara variabel bebas (motivasi berprestasi dan disiplin diri) dengan variabel terikat (Hasil Prestasi renang 50 meter gaya bebas) hasil perhitungan dapat dilihat pada Tabel 4. Adapun kriteria pengujian signifikansi koefisien korelasi ter-

Tabel 2. Kisi-kisi Angket Disiplin Diri

| Variabel      | Sub Variabel            | Indikator                                             | No soal |         |
|---------------|-------------------------|-------------------------------------------------------|---------|---------|
|               |                         |                                                       | Positif | Negatif |
| Disiplin diri | Tanggung jawab          | Tanggung jawab terhadap program latihan               | 1       | 2       |
|               |                         | Tanggung jawab terhadap tata tertib peraturan latihan | 9       | 10      |
|               |                         | Tanggung jawab terhadap sikap hidupnya                | 27      | 28      |
|               | Ketepatan waktu         | Ketepatan waktu dalam latihan                         | 3       | 4       |
|               |                         | Ketepatan waktu dalam pertandingan                    | 19      | 20      |
|               |                         | Sehari-hari                                           | 37      | 38      |
|               | Pengorbanan             | Waktu kesenangan                                      | 5       | 6       |
|               |                         | Kerja keras                                           | 11      | 12      |
|               |                         | Tekad kuat                                            | 15      | 16      |
|               | Konsekuensi             | Pada peraturan pelatih                                | 7       | 8       |
|               |                         | Pada diri sendiri                                     | 13      | 14      |
|               |                         | Sikap tegas                                           | 17      | 18      |
|               | Ketaatan pada peraturan | Mematuhi peraturan pelatih                            | 23      | 24      |
|               |                         | Mematuhi aturan dalam latihan                         | 33      | 34      |
|               |                         | Mematuhi peraturan dalam pertandingan                 | 41      | 42      |
|               | Pengendalian diri       | Belajar mengendalikan keinginan                       | 25      | 26      |
|               |                         | Mengendalikan emosi                                   | 29      | 30      |
|               |                         | Bersemangat                                           | 35      | 36      |
|               | Ketekunan               | Ketekunan dalam berlatih                              | 21      | 22      |
|               |                         | Ketekunan mencari pengetahuan tentang berenang        | 31      | 32      |
|               |                         | Selalu meminta teman untuk mengoreksi dirinya         | 39      | 40      |

Tabel 3. Hasil Penghitungan Signifikansi Korelasi Tunggal

| Korelasi  | $t_{hitung}$ | $t_{tabel}$ | Kesimpulan |
|-----------|--------------|-------------|------------|
| $r_{x1y}$ | 3,36         | 2,31        | Signifikan |
| $r_{x2y}$ | 3,30         | 2,31        | Signifikan |

Tabel 4. Hasil Penghitungan Signifikansi Koefisien Korelasi Ganda antara Motivasi Berprestasi dan Disiplin Diri dengan Hasil Prestasi Renang 50 Meter Gaya Bebas

| Korelasi    | $t_{hitung}$ | $t_{tabel}$ | Kesimpulan |
|-------------|--------------|-------------|------------|
| $R_{x1x2y}$ | 4,78         | 4,74        | Signifikan |

sebut yaitu membandingkan  $F_{hitung}$  dengan  $F_{tabel}$   $F(1-\alpha)$  (dk pembilang, dk penyebut) dengan dk pembilang  $K = 2$ , dk penyebut  $n$

-  $K - 1 = 7$ , dan taraf nyata  $\alpha = 0,05$ . Maka didapat  $F_{tabel}$  yaitu 4,74. Dari penghitungan tersebut didapat  $F_{hitung} > F_{tabel}$ ,  $4,78 > 4,74$

maka  $H_0$  ditolak atau  $H_1$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi dan disiplin diri bersama-sama dengan prestasi renang 50 meter gaya bebas.

Berdasarkan pengolahan data dan analisis data, diperoleh hasil atau temuan penelitian. Berdasarkan Hasil pengujian signifikansi korelasi dari motivasi berprestasi dengan hasil prestasi renang 50 meter gaya bebas menunjukkan adanya hubungan yang berarti. Dengan adanya hubungan yang signifikan tersebut secara umum dapat diambil gambaran bahwa atlet yang mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi akan mendapatkan prestasi yang diinginkan. Atlet yang mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi memiliki dorongan yang lebih untuk bisa mencapai prestasi yang maksimal. Hal ini senada dengan apa yang diungkapkan oleh McClelland (dalam Sujarwo, 2011) menyatakan bahwa Motivasi berprestasi adalah dorongan seseorang untuk sukses atau berhasil dalam kompetisi, dengan ukuran keunggulan berupa prestasi orang lain maupun prestasi sebelumnya.

Hasil penelitian juga mendapatkan disiplin diri dengan prestasi renang 50 meter gaya bebas memiliki hubungan yang berarti disiplin diri memiliki peran yang signifikan terhadap prestasi renang 50 meter gaya bebas. Hal ini disebabkan karena atlet yang mempunyai sikap disiplin akan bertanggung jawab terhadap prestasi yang ingin diraih. Disiplin diri menurut Lutan dan Komarudin (2008, hlm. 92) erat kaitannya dengan sikap penuh tanggung jawab. Adanya disiplin diri pada diri atlet maka tingkah laku atlet dalam latihan dan perlombaan akan sesuai dengan apa yang telah disepakati bersama karena atlet yang memiliki disiplin akan cenderung, untuk menepati dan mendukung nilai-nilai yang telah disepakati bersama. Menurut Lutan dan Komarudin (2008, hlm. 54) Atlet yang memiliki disiplin diri setia untuk menepati kebiasaan hidup se-

hat, mematuhi petunjuk-petunjuk pelatih dan setia untuk menjalankan program latihan. Hal itulah yang menyebabkan atlet yang memiliki disiplin diri yang baik akan memiliki peluang yang besar untuk berprestasi maksimal.

Berdasarkan hasil pengujian signifikansi korelasi ganda motivasi berprestasi dan disiplin diri secara bersama-sama dengan hasil prestasi renang 50 meter gaya bebas menunjukkan bahwa terdapat keterhubungan yang jelas dari motivasi berprestasi dan disiplin diri bersama-sama dengan prestasi renang 50 meter gaya bebas. Sejalan dengan hasil penelitian ini maka prestasi renang khususnya nomor 50 meter gaya bebas akan dapat diraih apabila atlet memiliki motivasi berprestasi dan disiplin diri yang baik. Hal ini dikarenakan untuk mencapai prestasi, seorang atlet tidak hanya dipengaruhi faktor fisik, teknik dan taktik saja melainkan faktor mental juga ikut mempengaruhi. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Harsono (1988, hlm. 100) bahwa Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: 1) Latihan fisik; 2) Latihan teknik; 3) Latihan taktik; 4) Latihan mental.

## Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa: 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.

## Daftar Pustaka

Gunarsa, S. D. (1996). *Psikologi Olahraga Teori dan praktik*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulya

- Hamalik, O. (1995). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Harsono. (1988). *Coaching: Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Iskandar dkk. (2014). Hubungan Antara Berat Badan Dan Tinggi Badan Dengan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Mahasiswa Putra Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Majalah Ilmiah Pembelajaran*, 4 (1), hlm. 53-60.
- Jasin, A. (1989). *Peningkatan Pembinaan Disiplin Nasional dalam sistm dan Pola Pendidikan nasional*. Jakarta: Centre for Strategic and International Studies.
- Lutan, R dan Komarudin. (2008). *Psikologi Kepelatihan*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Sujarwo. (2011). Motivasi Berprestasi Sebagai Salah Satu Perhatian Dalam Memilih Strategi Pembelajaran. *Jurnal Majalah Ilmiah Pembelajaran*, (1).