

Peran Orangtua Dalam Membangun Kepercayaan Diri Atlet Renang Usia Dini

Juriana^{1*}, Dinan Mitsalina², Ardiah Juita³, Tridinda Aprilia⁴

^{1,2}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Jl. Pemuda 10 Rawamangun Jakarta 13220

³Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP UNRI

⁴Prodi Magister Ilmu Keolahragaan, Institut Teknologi Bandung

[email: juriana@unj.ac.id](mailto:juriana@unj.ac.id)

Abstrak. Perkembangan olahraga renang di Indonesia cukup pesat saat ini, terlihat dari semakin banyaknya klub renang untuk anak usia dini. Orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam membangun kepercayaan diri pada 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 tua 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.

Kata Kunci: Peran orang tua, kepercayaan diri, atlet renang usia dini

PENDAHULUAN

Di Indonesia, renang merupakan cabang olahraga individu yang diminati oleh masyarakat. Perkembangan renang di Indonesia juga berkembang cukup pesat, dilihat dari semakin banyaknya klub renang di Indonesia. Salah satu dampak dari banyaknya klub renang yang ada di Indonesia adalah munculnya kejuaraan renang usia dini atau pemula untuk Kelompok Umur V (KU V) usia di bawah 9 tahun. Jika perenang mendapatkan waktu terbaik dalam kejuaraan renang pemula tersebut, maka ia berpeluang untuk menjadi tim daerah yang akan diikuti dalam Kejuaraan Nasional.

Pembinaan olahraga renang untuk KU V memerlukan perlakuan yang khusus. Hal ini dikarenakan pada usia tersebut seorang anak sedang dalam masa perkembangan atau sering disebut dengan masa *golden age*. Pada usia tersebut perlu diberikan latihan-latihan dan keterampilan-keterampilan yang

sesuai dengan pedoman latihan renang dan yang sesuai dengan karakteristik usia mereka. Pada usia kanak-kanak tersebut tentu saja tidak sedikit atlet yang masih suka bercanda pada saat latihan sedang berlangsung.

Untuk mencapai keinginan dan menghasilkan individu yang memiliki tingkat kemampuan maksimal, selain dengan materi latihan yang sesuai dengan karakteristik KU V, setiap klub renang memerlukan perencanaan yang baik dalam penyusunan program latihan. Setiap atlet dituntut untuk mengembangkan kemampuannya demi mencapai prestasi individu yang baik. Faktor utama yang menjadi faktor utama dalam keberhasilan seorang atlet adalah kualitas individu. Salah satu yang mempengaruhi kemampuan seorang atlet adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri yang lemah pada atlet renang usia dini sering mengakibatkan terjadinya kesalahan-kesalahan baik pada saat latihan maupun pada saat

perlombaan. Misalnya, atlet usia dini yang melakukan latihan dan perlombaan yang tidak sesuai atau bertentangan dengan keinginannya. Rasa takut akan gagal mungkin mencekam atlet tersebut, dan apabila pengalamannya mengecewakan dan menimbulkan frustrasi akibatnya akan merugikan perkembangan atlet. Bahkan mungkin atlet pemula tersebut tidak mau mengikuti latihan dan perlombaan lagi. "Rasa kepercayaan diri rendah yang dialami oleh seorang anak, salah satu faktor penyebabnya adalah sedikit orang percaya mereka memiliki kemampuan untuk berkreasi dan mengeksplorasi diri sehingga mereka akan tampil menjadi seorang anak yang rendah diri (Hawadi, 2001).

Menurut Weinberg dan Gould (dalam Satiadarma, 2000) menjelaskan bahwa rasa kepercayaan diri akan memberi dampak positif pada hal-hal sebagai berikut :

- a. Emosi. Individu yang memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi akan lebih mudah mengendalikan dirinya didalam suatu keadaan yang menekan
- b. Konsentrasi. Individu akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa rasa terlalu khawatir.
- c. Sasaran. Individu akan cenderung mengarahkan pada sasaran yang cukup menantang, karenanya ia juga akan mendorong dirinya untuk berusaha lebih baik.
- d. Usaha. Individu tidak akan mudah patah semangat atau frustrasi dalam upaya meraih cita-citanya dan cenderung tetap berusaha kuat secara optimal sampai usahanya berhasil.
- e. Strategi. Individu mampu mengembangkan berbagai strategi untuk memperoleh hasil usahanya.
- f. Momentum. Individu akan menjadi lebih tenang, ulet, tidak mudah patah semangat, terus berusaha

mengembangkan dan membuka usaha bagi dirinya

Kepercayaan diri menjadi kajian dalam bidang penelitian yang paling konsisten dalam kajian prestasi olahraga karena selalu ada korelasi yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kesuksesan prestasi olahraga (Feltz, 2007). Kepercayaan diri dalam olahraga (*sport confidence*) adalah kepercayaan diri yang diterapkan dalam situasi olahraga. Kepercayaan diri secara konsisten diidentifikasi sebagai pengaruh yang sangat penting dalam pencapaian performa olahraga (Hays. et. al, 2007; Jones & Hanton, 2001) .

Kepercayaan diri sangat dibutuhkan oleh atlet termasuk pada atlet usia diri. Sebagaimana diungkapkan oleh Husdarta (2014), salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga yang gemilang adalah memiliki percaya diri (*self confidence atau confidence in oneself*). Tanpa adanya kepercayaan diri, seorang atlet tidak dapat mencapai hasil yang maksimal. 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 ia sanggup melampaui prestasi yang pernah dicapainya. 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.

Kepercayaan diri seorang perenang pemula sangat penting dan harus dibangun selama proses latihan. Hal ini dilakukan agar perenang dapat menampilkan performa terbaik dalam kejuaraan. kepercayaan diri merupakan Vealey (dalam Weinberg dan Gould, 2011) menjelaskan bahwa "*Sport confidence has been defined as the belief*

or degree of certainly individuals possess about their ability to be successful in sport yaitu sebuah keyakinan pada diri atlet bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mencapai kesuksesan (Priambodo, 2017). Persepsi atlet sangat erat hubungannya dengan kepercayaan diri, oleh sebab itu atlet yang kurang memiliki kepercayaan diri biasanya mempresepsikan dirinya memiliki kemampuan rendah dibanding atlet lainnya, akibatnya tidak dapat mencapai prestasi maksimal. (Komarudin, 2015).

Berdasarkan model *sport confidence* yang dikembangkan oleh Vealey dan Knight (dalam Juriana, 2012), terdapat tiga dimensi dalam kepercayaan diri, yaitu:

1. *Physical skills and Training* (Latihan dan keterampilan fisik) yaitu keyakinan yang berkaitan dengan kemampuan latihan dan mengeksekusi gerakan.
2. *Cognitive Efficiency* (Efisiensi Kognitif) yaitu keyakinan yang berkaitan dengan pengambilan keputusan, manajemen pikiran, dan mempertahankan fokus.
3. *Resilience* (Keuletan) yaitu keyakinan yang berkaitan dengan kemampuan mengatasi hambatan dalam hal daya tahan mental, kemampuan mengatasi hambatan, kemunduran, keraguan, dan kemampuan mengarahkan fokus perhatian kembali setelah melakukan kesalahan

Dukungan orang tua sangat dibutuhkan untuk membangun kepercayaan diri atlet renang usia dini atau yang sering disebut perenang pemula ini. Orang tua merupakan lingkungan terdekat anak, selain orang-orang disekitarnya. Orang tua dan anak yang berada dalam suatu lingkungan disebut keluarga inti. Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama yang bertanggung jawab terhadap

perkembangan anak, lebih khusus orang tuanya. Hal ini yang menjadi perhatian karena anak tersebut merupakan produk dari keluarga

Peran orang tua menjadi sangat penting pada usia dini, karena pada usia tersebut mereka belum dapat mandiri sepenuhnya. Salah satu kemampuan kognitif yang berkembang pada saat ini adalah kemampuan melakukan konservasi (konsep bolak-balik; mampu memahami sesuatu; misalnya air, banyak air akan tetap sama, walaupun tempatnya berbeda-beda). Anak juga sudah memperlihatkan kemajuan dalam konsep waktu, dan jarak, walaupun pemahaman mereka mengenai angka masih terbatas (Jahya, 2012). Sementara Adnan, dkk (2016) menjelaskan beberapa karakteristik anak usia 6 sampai 9 tahun sebagai berikut: ada hubungan yang kuat antara keadaan jasmani dan prestasi sekolah, suka memuji diri sendiri, kalau tidak dapat menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, maka tugas itu dianggapnya tidak penting, suka membandingkan dirinya dengan anak lain, suka meremehkan orang lain

Seluruh atlet muda masih sangat rentan terhadap pengaruh dari lingkungan. Seringkali atlet terpengaruh untuk cepat berprestasi dengan cara yang instan, yaitu menggunakan obat-obatan dan berbuat curang saat perlombaan. Orang tua harus meyakinkan atlet bahwa untuk sukses harus melakukan latihan dengan giat dan benar. Orang tua juga harus mampu membuat anak-anaknya yakin dengan kemampuannya sendiri. Orang tua juga harus mampu berperan sebagai teman saat atlet tidak merasa percaya diri. Selain itu atlet sendiri juga harus belajar untuk mengontrol dirinya sendiri. Atlet harus bisa melihat keadaan dirinya sendiri dengan lebih objektif, belajar untuk memahami diri dan lingkungan menjadi hal yang sangat penting, tujuan memahami mengapa dan

untuk apa mereka latihan renang, untuk apa berlatih.

Orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan semangat terutama pada saat anaknya sedang dalam kondisi yang kurang baik. Selain itu, orang tua juga berperan dalam menyediakan fasilitas olahraga kepada anaknya. Menyediakan sarana yang cukup, merupakan salah satu dukungan yang dilakukan oleh orang tua dalam rangka mengembangkan potensi anak baik secara kognitif, afektif maupun psikomotorik. Tanpa adanya sarana sebagai alat realisasi, maka potensi anak tidak akan berkembang secara optimal. Orang tua sedapat mungkin mendukung perkembangan anak dalam memenuhi kebutuhan gizi dan materi. Orang tua yang memberi perhatian kepada anak berarti sudah memenuhi salah satu kebutuhan anak, yaitu kebutuhan emosi. Kebutuhan emosi ini meliputi kebutuhan kasih sayang, keamanan, pengalaman, pujian dan tanggung jawab.

Sebagaimana hasil penelitian Vealey dkk (1998), dukungan dari orangtua merupakan salah satu dari sumber kepercayaan diri atlet (*social support*). Dengan adanya dukungan dan peran orang tua, perenang pemula akan mempunyai kepercayaan diri yang baik terutama dalam menghadapi kejuaraan renang. Selain itu, dengan adanya kepercayaan diri yang baik, perenang pemula akan mempunyai mentalitas yang kuat untuk meningkatkan performa pada usia-usia selanjutnya.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian survei, dengan menggunakan analisis statistik deskriptif untuk memperoleh aitem-aitem soal yang valid dan cocok digunakan untuk mengukur peran orangtua dalam membangun kepercayaan diri atlet renang usia dini. Penelitian ini dilakukan di Bekasi pada

tahun 2018. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik “*incidental sampling*” yaitu teknik penentuan sampel secara kebetulan yaitu siapa saja yang bertemu dengan peneliti yang dapat digunakan sebagai sampel bila orang yang kebetulan bertemu tersebut dipandang cocok dijadikan sebagai sumber data (Sugiyono, 2008). Sampel penelitian ini terdiri dari 155 orang tua yang sedang mendampingi anaknya mengikuti kejuaraan renang usia dini pada “Kartini *Sprint Swim Challenge* 21 April 2018” Instrumen yang digunakan merupakan aplikasi atau berdasarkan tiga komponen kepercayaan diri, yaitu: Latihan dan keterampilan fisik (*physical skills and training*), Efisiensi kognitif (*cognitive efficiency*), dan Keuletan (*resilience*).

Adapun kisi-kisi kuesionernya adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Kisi-Kisi Kuesioner Peran Orangtua dalam Membangun Kepercayaan Diri Atlet Renang Usia Dini

Dimensi	Soal Favorable	Soal Unfavorable
1.Peran Orangtua untuk Latihan & keterampilan fisik (<i>physical skills and training</i>)	1, 2, 4, 6, 7, 9	8, 10, 11, 12, 13, 15
2.Peran Orangtua Untuk Efisiensi kognitif (<i>cognitive efficiency</i>)	3, 5, 14	16, 17

3.Peran Orangtua Untuk Keuletan (<i>resilience</i>)	18, 21, 22, 23	19, 20, 24, 25
---	----------------	----------------

Uji Validitas instrumen dalam penelitian ini adalah untuk menunjukkan sejauh mana alat pengukur itu dapat mengukur apa yang akan diukur. Rumus yang akan digunakan untuk menghitung validitas adalah koefisien korelasi *Product Moment*. Hasil perhitungan validitas instrumen diketahui berkisar antara 0,184 hingga 0,494. Sementara uji Reliabilitas instrumen dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui konsistensi dari instrumen sebagai alat ukur, sehingga hasil pengukuran dapat dipercaya. Rumus yang digunakan untuk menghitung reliabilitas instrumen penelitian ini adalah Alpha Cronbach. Hasil perhitungan reliabilitas instrument diketahui $r = 0,792$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden yang mengisi kuesioner mempunyai karakteristik yang berbeda-beda dari usia, tingkat pendidikan, dan jenis kelamin. Dari 155 responden, jumlah responden yang berusia dewasa mud(20-40 tahun) sebanyak 81 orang (52,26%), berusia dewasa madya (40-55 tahun) sebanyak 70 orang (45,16%), berusia dewasa lanjut (55-70 tahun) sebanyak 2 orang (1,29%), dan tidak menyebutkan usia sebanyak 2 orang (1,29%). Jumlah responden yang berpendidikan SD – SMP sebanyak 12 orang (7.74%), berpendidikan SMA/SMK sebanyak 37 orang (23.87%), berpendidikan Perguruan Tinggi (D3-S3) sebanyak 93 orang (60%) serta yang tidak memberikan jawaban 13 orang (8.39%). Sementara dari jenis kelamin responden, orangtua yang laki-laki sebanyak 53 orang (34.2%), orang tua yang perempuan

sebanyak 90 orang (58.06%) dan yang tidak menyebutkan sebanyak 12 orang (7.74%).

Hasil data statistik dari kuesioner peran orangtua dalam membangun kepercayaan diri atlet renang usia dini ditunjukkan dalam tabel di bawah berikut ini:

Tabel 2. Data statistik Peran Orangtua dalam Membangun Kepercayaan Diri atlet renang usia dini

Dimensi	Latihan & Keterampilan Fisik	Efisiensi Kognitif	Keuletan
Nilai Tertinggi	60	25	40
Nilai Terendah	36	11	19
Mean	47.53	20.45	33.06
Median	47	21	33
Modus	46	20	36
Varians	17.28	4.86	17.80
Standar Deviasi	4.15	2.20	4.21

Sementara pembahasan untuk setiap dimensi adalah sebagai berikut:

Peran orangtua dalam membangun kepercayaan diri atlet usia dini terkait dengan latihan dan keterampilan fisik

Dari hasil pengolahan data diketahui bahwa orangtua yang sangat berperan dalam mendukung latihan dan keterampilan fisik anaknya sebanyak 14 orang (9.03%), orangtua yang cukup berperan dalam mendukung latihan dan keterampilan fisik anaknya sebanyak 120 orang (77.42%), dan orangtua yang kurang berperan dalam mendukung latihan dan keterampilan fisik anaknya sebanyak 21 orang (13.55%). Hal ini menunjukkan bahwa peran orangtua

dalam membangun kepercayaan diri atlet renang usia dini terkait dengan latihan dan keterampilan fisik masih perlu ditingkatkan lagi.

Peran orangtua dalam membangun kepercayaan diri atlet usia dini terkait dengan efisiensi kognitif

Dari hasil pengolahan data diketahui bahwa orangtua yang sangat berperan dalam mendukung efisiensi kognitif anaknya sebanyak 59 orang (38.06%), orangtua yang cukup berperan dalam mendukung efisiensi anaknya sebanyak 87 orang (56.13%), dan orangtua yang kurang berperan dalam mendukung efisiensi kognitif anaknya sebanyak 9 orang (5.81%). Hal ini menunjukkan bahwa peran orangtua dalam membangun kepercayaan diri atlet renang usia dini terkait dengan efisiensi kognitif masih perlu ditingkatkan lagi.

Peran orangtua dalam membangun kepercayaan diri atlet usia dini terkait dengan keuletan

Dari hasil pengolahan data diketahui bahwa orangtua yang sangat berperan dalam mendukung keuletan anaknya sebanyak 55 orang (35.48%), orangtua yang cukup berperan dalam mendukung keuletan anaknya sebanyak 91 orang (58.71%), dan orangtua yang kurang berperan dalam mendukung keuletan anaknya sebanyak 9 orang (5.81%). Hal ini menunjukkan bahwa peran orangtua dalam membangun kepercayaan diri atlet renang usia dini terkait dengan keuletan masih perlu ditingkatkan lagi.

Berikut adalah rangkuman tentang peran orangtua dalam membangun kepercayaan diri atlet renang usia dini ditinjau dari masing-masing dimensi kepercayaan diri:

Tabel 3. Rangkuman Peran orangtua dalam membangun kepercayaan diri atlet renang usia dini

Dimensi	Sangat Berperanan	Cukup Berperanan	Kurang Berperanan
1. Peran Orangtua untuk Latihan & keterampilan fisik (<i>physical skills and training</i>)	9,03%	77,42%	13,55%
2. Peran Orangtua Untuk Efisiensi kognitif (<i>cognitive efficiency</i>)	38,06%	56,13%	5,81%
3. Peran Orangtua Untuk Keuletan (<i>resilience</i>)	35,48%	58,71%	5,81%

Sementara dari data keseluruhan tentang peran orangtua dalam membangun kepercayaan diri atlet renang usia dini diketahui bahwa: 1) sebanyak 44,51% atau 69 orang tua termasuk dalam kategori sangat berperan dalam membangun kepercayaan diri atlet renang usia dini; 2) sebanyak 47,1% atau 73 orang tua termasuk dalam kategori cukup berperan dalam membangun kepercayaan diri atlet renang usia dini; dan 3) sebanyak 8,39% atau 13 orang tua termasuk dalam kategori kurang berperan dalam membangun kepercayaan diri atlet renang usia dini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa peran orangtua dalam membangun kepercayaan diri atlet renang usia dini masih perlu ditingkatkan lagi di masa yang akan datang karena sebagian besar masih termasuk pada kategori cukup berperan (47,1% atau 73 orang tua). Oleh karena itu disarankan beberapa hal sebagai berikut: 1) Orangtua perlu lebih berperan dalam meningkatkan latihan dan keterampilan fisik anaknya seperti: memberikan motivasi dalam berlatih, menyediakan fasilitas pendukung latihan lainnya, dan tepat waktu jika kebetulan mengantar anak latihan; 2) Orangtua perlu lebih berperan dalam meningkatkan efisiensi kognitif anaknya seperti: mengingatkan agar anak memperhatikan pelatih dan tidak banyak bercanda selama latihan atau mengingatkan anak agar banyak minum air selama latihan; 3) Orangtua perlu lebih berperan dalam meningkatkan keuletan anaknya seperti: memberi semangat saat anak merasa lelah, mendampingi saat pertandingan, dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan,E., Juriana, Isom,F.L., Novianti,R. 2016. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Universitas Negeri Jakarta.
- Feltz, D. L. 2007. Self-confidence and sports performance. In D. Smith & M. Bar-Eli (Eds.), *Essential readings in sport and exercise psychology* (pp. 278–294). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hawadi, R.A. 2001. *Psikologi Perkembangan Anak: Mengenal Sifat, Bakat dan Kemampuan Anak*. Jakarta : PT. Grasindo.
- Hays, K., Maynard, I., Thomas, O., Bawden, M. 2007. Sources and Types of Confidence Identified by Word Class Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19:434-456.
- Husdarta, J.S. 2014. *Psikologi Olahraga*. Bandung : Penerbit ALFABETA.
- Jahya, Y. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Penerbit Prenadamedia.
- Jones, G., & Hanton, S. 2001. Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretations. *Journal of Sports Sciences* 19: 385-395.
- Juriana. 2012. *Peran Pelatihan Mental Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Rahunan*. Depok: Tesis Fakultas Psikologi UI.
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya Offset.
- Priambodo, A. 2017. *Kepercayaan Diri. Dalam Psikologi Olahraga : Student Handbook*. Jannah, M. & Juriana. Makassar: PT. Edukasi Pratama Mandiri
- Satiadarma, M.P., 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D. (Edisi Revisi)*. Bandung: PT. Alfabeta.
- Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Garner-Holman, M., & Giacobbi, P. 1998. Sources of sport confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 54–80
- Weinberg. R.S. & Gould, D. 2011. *Foundation of sport and exercise psychology*. Champaign IL: Human Kinetics Publishers, Inc.