

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Motivasi

Motivasi dapat diartikan sebagai dorongan dan penggerak yang dapat meningkatkan semangat dan mengubah tingkah laku seseorang untuk kepentingan dirinya sendiri. Menurut Yanti et al., (2013, p. 283) menjelaskan motivasi belajar adalah komponen praktis yang tidak bersifat intelektual. Pertumbuhan gairah, kepuasan, dan keinginan untuk belajar merupakan ciri khas dari motivasi belajar. Pendapat lain dikemukakan oleh Utami & Nurjati, (2017, p. 230) mengartikan motivasi adalah perubahan *energy* dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya *feeling* dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Pendapat lain mengenai motivasi juga dikemukakan oleh Wardhani, (2021, p. 243) proses membangkitkan, mempertahankan dan mengontrol minat-minat. Banyak peserta didik yang tidak berkembang dalam belajar karena kurangnya motivasi yang dapat mendorong semangat peserta didik dalam belajar.

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

2.1.1.1 Definisi Motivasi

Istilah motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam individu yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat. Motivasi tidak dapat terlepas dari yang namanya rangsangan. Rangsangan tersebut dapat berupa hadiah atau hukuman yang diberikan oleh seseorang atau dalam konteks pendidikan adalah guru atau dosen. Motivasi juga menyangkut kebiasaan yang telah dimiliki oleh mahasiswa.

Untuk mampu memahami dan mengembangkan motivasi mahasiswa secara efektif, maka dosen hendaknya mampu membangkitkan kebutuhan berprestasi dan kebutuhan sosial dengan mengaitkan tujuan belajar terhadap kebutuhan-kebutuhan

diatas. Dalam hal ini dosen harus membangun dan mengembangkan kebiasaan yang baik dan perasaan yang baik dan perasaan ingin tahu siswa.

2.1.1.2 Karakteristik Motivasi

Menurut Dewi et al., (2019, p. 122-125) motivasi yang ada pada diri setiap orang itu memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

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

2.1.1.3 Fungsi Motivasi

Motivasi Memiliki fungsi bagi seseorang, karena motivasi menjadikan seseorang mengalami perubahan kearah yang lebih baik. Motivasi juga dapat mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Menurut Emda, (2018, p. 176) menjelaskan bahwa motivasi memiliki fungsi seperti : “1) mendorong manusia berbuat baik, jadi sebagai penggerak atau motor yang melepaskan *energy*, 2) menentukan arah perbuatan, yakni ke arah tujuan yang dicapai, 3) menyeleksi perbuatan yakni menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan”.

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

2.1.1.4 Sifat Motivasi

Menurut Emda, (2018, p. 278) sifat dalam motivasi dibagi menjadi dua, yaitu

- a. Motivasi Instrintik,
Motivasi instrinsik adalah motivasi yang tercakup dalam situasi belajar yang bersumber dari kebutuhan dan tujuan-tujuan siswa sendiri. Motivasi ini sering disebut motivasi murni atau motivasi yang sebenarnya, yang timbul dari dalam diri peserta didik misalnya keinginan untuk mendapat keterampilan tertentu, memperoleh informasi dan pemahaman, mengembangkan sikap untuk berhasil, menikmati kehidupan secara sadar memberikan sumbangan kepada kelompok, keinginan untuk diterima oleh orang lain.

b. Motivasi Ekstrintik,

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang disebabkan oleh faktor-faktor dari luar situasi belajar, seperti: angka, ijazah, tingkatan, hadiah, medali, pertentangan dan persaingan yang bersifat negatif adalah ejekan (ridicule) dan hukuman. Motivasi ekstrinsik tetap diperlukan di sekolah, sebab pembelajaran di sekolah tidak semuanya menarik minat, atau sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Ada kemungkinan peserta didik belum menyadari pentingnya bahan pelajaran yang disampaikan oleh guru. Dalam keadaan ini peserta didik bersangkutan perlu dimotivasi agar belajar. Guru berupaya membangkitkan motivasi belajar peserta didik sesuai dengan keadaan peserta didik itu sendiri.

2.1.1.5 Teori Motivasi

Kajian pustaka klasik dan teori terbaru tentang motivasi menghasilkan empat bidang teori utama: (1) Teori Motivasi Hirarki Kebutuhan Maslow, (2) Teori Motivasi Higiene Atau Teori Dua Faktor Herzberg, (3) Teori X Y Mc gregor (4) Teori Motivasi Prestasi McClelland

a. Teori Motivasi Hirarki Kebutuhan Maslow

Maslow menyatakan bahwa orang termotivasi karena kebutuhan yang tidak terpenuhi berdasarkan urutan kadar kepentingannya dari urutan yang paling rendah hingga ke urutan yang lebih tinggi. Teori ini secara intuitif logis dan mudah dipahami. Sistem hirarki kebutuhan, dikembangkan oleh Maslow, merupakan pola yang biasa digunakan untuk menggolongkan motif manusia. Sistem hirarki kebutuhan meliputi lima kategori motif yang disusun dari kebutuhan yang paling rendah yang harus dipenuhi terlebih dahulu sebelum memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi. (King, 2023, p. 48).

Kelima tingkat kebutuhan sebagaimana ditunjukkan dalam tingkatan kebutuhan berikut:

- 1) Kebutuhan Fisiologis. Makanan, air, seks, tempat perlindungan
- 2) Kebutuhan Rasa aman. Perlindungan terhadap bahaya, ancaman, dan jaminan keamanan. Perilaku yang menimbulkan ketidakpastian berhubungan dengan kelanjutan pekerjaan atau yang merefleksikan sikap dan perbedaan, kebijakan administrasi yang tidak terduga akan menjadi motivator yang sangat kuat dalam hal rasa aman pada setiap tahap hubungan kerja.
- 3) Kebutuhan Sosial . Memberi dan menerima cinta, persahabatan, kasih sayang, harta milik, perhaulan, dan dukungan. Jika dua hal tingkat kebutuhan terpenuhi seseorang menjadi sadar akan perlunya kehadiran teman
- 4) Kebutuhan Harga Diri. Kebutuhan akan prestasi, kecukupan, kekuasaan dan kebebasan. Intinya hal ini merupakan kebutuhan untuk kemandirian atau kebebasan status, pengakuan, penghargaan, dan martabat. Kebutuhan ini merupakan kebutuhan akan harga diri.
- 5) Kebutuhan Aktualisasi Diri. Kebutuhan untuk menyadari kemampuan seseorang untuk kelanjutan pengembangan diri dan keinginan untuk menjadi

lebih mampu untuk menjadi orang (kondisi kehidupan industri modern hanya memberi kesempatan untuk kebutuhan akan mengaktualisasikan diri menemukan pernyataan)

Dua dalil utama dapat disimpulkan dari Teori Hirarki Kebutuhan Maslow yaitu a) kebutuhan kepuasan bukanlah motivator suatu perilaku. b) bila kebutuhan yang lebih rendah telah terpenuhi maka kebutuhan yang lebih tinggi akan menjadi penentu perilakunya (King, 2023, p. 49).

b. Teori Motivasi Higiene Herzberg

Teori motivasi Higiene yang dikemukakan Herzberg sering disebut sebagai teori dua faktor dan dipusatkan pada sumber-sumber motivasi yang berkaitan dengan penyelesaian kerja. Herzberg menyimpulkan bahwa faktor kepuasan dan ketidakpuasan kerja merupakan hasil dari dua faktor yang berbeda. King, (2023, p. 50), Faktor yang memotivasi (pemuas) dan faktor Higiene (faktor ketidakpuasan) masing masing adalah sebagai berikut:

- 1) Pemuas: Prestasi, penghargaan, pekerjaan itu sendiri, tanggung jawab, kenaikan pangkat dan perkembangan
- 2) Ketidakpuasan: Kebijakan perusahaan, Pengawasan, kondisi kerja, hubungan dengan yang lain, gaji, status, keamanan kerja dan kehidupan pribadi.

Menurut (King, 2023, p.50) Hiegene tidak bisa memotivasi dan jika hal ini digunakan untuk mencapai tujuan bisa jadi mengakibatkan hasil yang negatif dalam jangka panjang. Lingkungan yang sehat mencegah ketidakpuasan kerja, tetapi lingkungan yang demikian tidak dapat mengarahkan seseorang ke penyesuaian diri yang minimal yaitu ketidakpuasan. Kebahagiaan positif kelihatannya membutuhkan pencapaian pertumbuhan psikologis.

c. Teori X Y Mc Gregor

Douglas Mc Gregor menunjukkan sudut pandang yang berbeda dari perilaku manusia, satu pada dasarnya negative disebut teori X, dan yang lainnya pada dasarnya positif disebut teori Y. McGreger menyimpulkan bahwa sudut pandangnya tentang perilaku manusia berdasarkan pada asumsi keyakinan yang terbentuk oleh perilaku. (Munir, 2022, p. 121).

Menurut Munir, (2022, p. 122) untuk memahami sepenuhnya dari teori hirarki Maslow, teori Y berasumsi kebutuhan yang lebih tinggi didominasi oleh individu. McGregor sendiri percaya bahwa teori Y lebih valid daripada teori X, meskipun dia

menawarkan ide seperti membuat partisipasi pengambilan keputusan, tanggung jawab dan tantangan kerja serta relasi grup yang baik untuk memaksimalkan motivasi kerja karyawan

d. Teori Motivasi Prestasi McClelland

McClelland menyampaikan teori motivasi sangat erat hubungannya dengan konsep pembelajaran. Teori tersebut menyatakan ketika seseorang mempunyai kebutuhan yang kuat, dampaknya adalah memotivasi seseorang untuk menggunakan perilaku yang mengarah pada pemenuhan kebutuhan untuk kepuasan.

Inti dari teori ini adalah bahwa kebutuhan dipelajari melalui adaptasi dengan lingkungan seseorang. Karena kebutuhan dipelajari, perilaku yang diberikan cenderung terjadi pada frekuensi yang lebih tinggi (King, 2023, p. 51).

Kebutuhan akan pencapaian (*Achieve*) meliputi keinginan secara mandiri untuk mengatasi benda, gagasan, atau orang lain, dan untuk meningkatkan rasa percaya diri seseorang melalui latihan bakat. Berdasarkan penelitian, McClelland mengembangkan serangkaian faktor-faktor deskriptif yang mencerminkan kebutuhan pencapaian yang tinggi. Faktor tersebut adalah:

- 1) *Achievers* menyukai situasi dimana mereka mempunyai tanggung jawab pribadi untuk menemukan solusi terhadap masalah.
- 2) *Achievers* mempunyai tendensi untuk menemukan tujuan pencapaian rata-rata dan menghitung resiko
- 3) *Achievers* ingin menggunakan umpan balik nyata tentang seberapa baik mereka lakukan. (King, 2023, p. 51).

2.1.2 Kecemasan

Kecemasan adalah status perasaan tidak menyenangkan yang terdiri atas respon-respon patofisiologis terhadap antisipasi bahaya yang tidak riil atau yang tak terbayangkan secara nyata, yang disebabkan oleh konflik intrapsikis yang tidak diketahui. Kecemasan juga merupakan salah satu bentuk respon individu untuk mengantisipasi stimulus yang dirasa sebagai ancaman oleh individu. Kecemasan dengan intensitas wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, namun apabila intensitasnya tinggi dan bersifat negatif dapat menimbulkan kerugian dan dapat

mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan (Setiawan et al., 2021, p. 241).

2.1.2.1 Devinisi Kecemasan

Cemas menurut kamus besar Bahasa Indonesia, (2007, p. 181) adalah “tidak tenang hati (karena khawatir, takut), gelisah”. Nurdiansyah, (2013, p. 97). mengatakan kecemasan adalah reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang dipersepsi mengancam. Selanjutnya Selviana & Dwi, (2022, p. 4) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan perubahan sistem jaringan tubuh.

Dari beberapa definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan takut, khawatir, serta suatu bentuk keluhan terhadap hal yang buruk yang akan terjadi dan dalam bentuk perilaku menimbulkan kegugupan serta perilaku gemetar yang mengganggu tugas atau pekerjaan dalam hal ini adalah renang gaya bebas.

2.1.2.2 Ciri-ciri Gangguan Kecemasan

Menurut Ramadhan & Syafii, (2022, p. 37) aspek psikis yang di dalam kelangsungannya sering-sering membawa efek-efek perubahan organis, misalnya denyut jantung cepat, pernafasan yang sesak, keringat dingin yang mengalir dan sebagainya. Jadi dalam pengalaman emosional yang terdapat aspek aspek perasaan, aspek kesadaran, aspek tingkah laku nyata dan aspek organis atau fisiologis. Menurut pendapat Alkalah, (2016, p. 14-15) tanda-tanda kecemasan, dapat dilihat atau dianalisis dalam tiga bagian yaitu:

- a. Secara fisik. Bicara gugup, banyak keringat, telapak tangan basah, mata berair atau berkaca-kaca dan sering berkedip, dan sering tidak mau tinggal diam atau selalu bergerak.
- b. Secara psikis. Mudah risih, baik terhadap pakaian yang dipakainya maupun situasi dan kondisi lapangan atau ruangan yang akan dipakainya, sering membesar besarkan kemampuan lawan dan memperbincangkan kekurangan atau kelemahan dirinya dan dalam bicara sering emosional atau kadang kadang bicaranya gagap.
- c. Secara fisiologis. Gerak terasa kaku akibat getaran-getaran yang disebabkan oleh persarafan secara umum, perubahan secara fisiologis termasuk di dalamnya sekresi hormon adrenalin, perubahan-perubahan dari kegiatan organ tubuh melalui denyut nadi bertambah, diare, konstipasi (sembelit), dan sering ingin buang air kecil.

2.1.2.3 Tingkat Kecemasan

Menurut Spielberger, (2013, p. 18) kecemasan memiliki 4 tingkatan yaitu:

- a. Kecemasan Ringan Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan akan peristiwa kehidupan sehari-hari. Pada tingkat ini lahan persepsi melebar dan individu akan berhati-hati dan waspada. Individu terdorong untuk belajar yang akan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.
 - 1) Respon fisiologis : sesekali nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, gejala ringan pada lambung, muka berkerut dan bibir bergetar.
 - 2) Respon kognitif : lapang persepsi meluas, mampu menerima rangsangan yang kompleks, konsentrasi pada masalah, menyelesaikan masalah secara efektif.
 - 3) Respon perilaku dan emosi : tidak dapat duduk tenang, tremor halus pada tangan, suara kadang-kadang meninggi.
- b. Kecemasan Sedang Pada tingkat ini lahan persepsi terhadap lingkungan menurun individu lebih memfokuskan pada hal penting saat itu dan mengesampingkan hal lain.
 - 1) Respon fisiologis : sering nafas pendek, nadi ekstra sistole dan tekanan darah naik, mulut kering, anorexia, diare konstipasi, gelisah.
 - 2) Respon kognitif : lapang persepsi menyempit, rangsang luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya
 - 3) Respon perilaku dan emosi : gerakan tersentak-sentak (meremas tangan), bicara banyak dan lebih cepat, perasaan tidak nyaman.
- c. Kecemasan Berat Pada kecemasan berat lahan persepsi menjadi sempit. Individu cenderung memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan hal-hal yang lain. Individu tidak mampu berfikir berat lagi dan membutuhkan banyak pengarahan atau tuntutan.
 - 1) Respon fisiologis : sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, berkeringat dan sakit kepala, penglihatan kabur.
 - 2) Respon kognitif : lapang persepsi sangat menyempit, tidak mampu menyelesaikan masalah, respon perilaku dan emosi, perasaan ancaman meningkat, verbalisasi cepat, blocking.
 - 3) Respon perilaku dan emosi : perasaan ancaman meningkat, verbalisasi cepat, blocking.
- d. Panik Pada tingkat ini persepsi sudah terganggu sehingga individu sudah tidak dapat mengendalikan diri lagi dan tidak dapat melakukan apa-apa walaupun sudah diberi pengarahan.
 - 1) Respon fisiologis : nafas pendek, rasa tercekik dan berdebar, sakit dada, pucat, hipotensi.
 - 2) Respon kognitif : lapang persepsi menyempit, tidak dapat berpikir lagi.
 - 3) Respon perilaku dan emosi : agitasi, mengamuk dan marah, ketakutan, berteriak-teriak, blocking, persepsi kacau, kecemasan yang timbul dapat diidentifikasi melalui respon yang dapat berupa respon fisik, emosional, dan kognitif atau intelektual

2.1.2.4 Macam-macam Kecemasan

a. *State Anxiety*

Keadaan ini menghasilkan dua komponen yang ada dalam *state* kecemasan yang disebut sebagai *worry* dan *emotionality*. *Worry* didefinisikan sebagai elemen kognitif dari kecemasan, seperti misalnya pengharapan (*expectation*) negatif dan perhatian

terhadap dirinya, keadaan yang sedang terjadi, dan akibat-akibat yang berpotensi untuk muncul. Sementara *emotionality* didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap indikasi-indikasi yang muncul pada sistem saraf otonom dan perasaan yang tidak mengenakan seperti misalnya tegang dan gelisah. *Worry* merupakan penilaian individu mengenai suatu keadaan di luar dirinya yang dianggap mengancam, sementara *emotionality* lebih kepada penilaian terhadap keadaan yang terjadi dalam dirinya terutama perubahan pada sistem saraf otonom.

b. *Trait Anxiety*

Ali, (2019, p. 18) berpendapat: “*Trait anxiety is defined as an acquired behavior disposition, independent of time, causing an individual to perceive a wide range of objectively not very dangerous circumstances as threatening.*” Dari definisi tersebut, *trait anxiety* dianggap stabil dan sudah menjadi kecenderungan individu untuk bereaksi cemas terhadap situasi-situasi yang mengancam atau yang tidak mengancam. Kecenderungan tersebut juga menyebabkan *trait anxiety* tidak tergantung pada waktu seperti halnya pada *state* kecemasan.

2.1.3 Renang

2.1.3.1 Pengertian Renang

Olahraga renang merupakan olahraga yang sangat menyenangkan dan cocok untuk siapa saja tanpa memandang semua umur. Renang adalah salah satu jenis olahraga yang populer di masyarakat dan merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat diajarkan pada anak-anak dan dewasa, bahkan bayi umur beberapa bulan sudah dapat mulai diajarkan renang. Kemudian pengertian renang yang dituangkan dalam Rizky et al., 2022, p. 94) mengemukakan bahwa: “*Pengertian renang secara umum adalah the floatation of an object in a liquid due to its buoyancy or lift.*” yang artinya adalah pengertian renang secara umum adalah upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air.

Gaya renang adalah cara melakukan gerakan lengan dan tungkai berikut koordinasi dari kedua gerakan tersebut yang memungkinkan orang berenang maju di dalam air. Meskipun demikian, orang juga dapat berenang hanya dengan menggerakkan kedua belah kaki sementara lengan tetap diam, atau hanya dengan kedua belah lengan sementara kaki tetap diam.

2.1.3.2 Definisi Renang Gaya Bebas

Menurut Rizky et al., (2022,p. 94) renang gaya bebas adalah gaya yang dilakukan perenang selain gaya dada, gaya punggung, gaya kupu-kupu dan sewaktu berenang sudah sampai ujung kolam (berbalik), perenang bisa menyentuh dinding kolam dengan apa saja dari badan perenang. Gaya bebas menyerupai cara berenang binatang, oleh sebab itu disebut crawl yang artinya merangkak. Gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan saat lengan digerakkan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil napas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air

2.1.3.3 Aspek-aspek Yang Mendukung Hasil Belajar Renang Gaya Bebas

Pengertian hasil sebagai suatu akibat yang dilakukan dari aktivitas yang dapat mengakibatkan berubahnya masukan secara fungsional. Belajar yang memiliki arti sebagai perubahan menjadi lebih baik dalam diri seseorang setelah mendapatkan pembelajaran. Jadi hasil belajar adalah suatu perubahan perilaku yang terjadi setelah mengikuti proses belajar mengajar sesuai dengan tujuan pendidikan (Saputri et al., 2020, p. 50). Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil belajar dapat diartikan sebagai perolehan mahasiswa setelah mengikuti kegiatan pembelajaran. Karena belajar itu sendiri merupakan proses dari seseorang yang berusaha untuk memperoleh suatu bentuk perubahan perilaku yang relatif menetap. Dalam kegiatan pembelajaran atau kegiatan instruksional, biasanya dosen menetapkan tujuan belajar. Mahasiswa yang berhasil dalam belajar adalah mahasiswa yang berhasil mencapai tujuan-tujuan pembelajaran. Dan untuk mengetahui belajar yang dicapai telah sesuai dengan tujuan yang dikehendaki dapat diketahui melalui evaluasi.

Di Dalam hasil pembelajaran renang gaya bebas terdapat aspek-aspek yang mendukung keberhasilan renang gaya bebas antara lain:

- a. Aspek Fisik

Aspek kondisi fisik merupakan aspek yang paling mendasar bagi pengembangan aspek-aspek lainnya dan memberikan peranan yang sangat penting dalam pencapaian suatu prestasi olahraga. Hal ini dijelaskan oleh Ardiansah & Setiyo, (2018, p, 57) bahwa, “Sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi mahasiswa.” Peningkatan yang diperoleh dari latihan fisik dapat dilihat antara lain berupa peningkatan kemampuan gerak, tidak cepat merasa lelah, peningkatan keterampilan (skill) dan sebagainya, Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang mahasiswa bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditunda-tunda atau ditawar-tawar lagi.”

Beberapa penjelasan di atas menegaskan bahwa latihan kondisi fisik merupakan bagian yang paling mendasar dalam usaha meningkatkan hasil belajar mahasiswa. Oleh karena itu dalam proses pelatihan cabang olahraga perlu adanya penekanan pada aspek fisik dengan tidak mengenyampingkan kondisi-kondisi lainnya seperti teknik, taktik dan mental. Mengenai komponen-komponen kondisi fisik oleh unsur pokok kondisi fisik itu adalah: 1) daya tahan jantung-pernafasan-peredaran darah, 2) kelentukan persendian, 3) kekuatan, 4) daya tahan otot, 5) kecepatan 6) agilitas, dan 7) power.”

b. Aspek Teknik

Kemampuan dalam teknik dasar suatu cabang olahraga menggambarkan tingkat keterampilan dalam cabang olahraga tersebut. Indikator yang dapat diamati adalah penguasaan teknik dasar cabang olahraganya. Seseorang dinyatakan terampil dalam suatu cabang olahraga, apabila seseorang tersebut dapat menguasai teknik-teknik dasar cabang olahraga tersebut dengan sempurna. Hal ini berarti aspek teknik meliputi keterampilan seseorang dalam suatu cabang olahraga. Keterampilan diterjemahkan dari istilah skill yang dalam dunia olahraga ditandai dengan adanya aktivitas fisik yang bukan saja melibatkan otot-otot besar, melainkan juga melibatkan otot-otot halus dalam melakukan gerakan. Aktivitas keterampilan dalam olahraga berbeda-beda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga lain.

Beberapa pendapat tentang keterampilan dikemukakan oleh para ahli, diantaranya, Ardiansah & Setiyo, (2018, p. 58) mendefinisikan keterampilan sebagai, “Suatu kemampuan yang dipelajari untuk meningkatkan hasil sebelumnya dengan usaha

maksimal”. Tipe keterampilan olahraga dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu: 1) keterampilan eksternal (*external paced skill*), keterampilan ini melibatkan respon-respon lingkungan yang berubah-ubah sehingga sulit diprediksi, dan 2) keterampilan internal (*internally paced skill*), keterampilan yang tidak terpengaruh oleh kondisi lingkungan dengan sasaran yang tetap.

Pada proses Pembelajaran teknik perlu memperhatikan tuntutan teknis dari cabang olahraganya. Oleh karena cabang olahraga yang menjadi objek penelitian ini adalah olahraga renang, maka aspek-aspek teknis yang dilatih pun sesuai dengan tuntutan cabang olahraga renang itu sendiri, seperti teknik *entry*, *pull*, *push*, dan *recovery*

c. Aspek Mental

Aspek mental sering kurang mendapat perhatian dalam pelatihan atau pembelajaran, karena dianggap kurang berpengaruh dalam penampilan mahasiswa. Padahal beberapa literatur menyatakan bahwa para ahli makin menyadari bahwa faktor non-fisik akan besar pengaruhnya terhadap hasil belajar mahasiswa untuk dapat memenangkan pertandingan. Pada umumnya kondisi psikologis mahasiswa sebelum melakukan tes keterampilan renang cenderung labil, karena mereka dihadapkan pada “harapan untuk sukses” dan “ketakutan akan gagal”. Harapan dan ketakutan tersebut secara langsung akan mempengaruhi penampilan mahasiswa. Ardiansah & Setiyo, (2018, p. 58) menjelaskan, “Apabila emosi atlet tergugah dengan hebat akan terjadi sesuatu gangguan terhadap fungsi-fungsi intelektualnya, yang berakibat penampilan atau permainan atlet menjadi kacau.” Masalah-masalah psikologis yang sering dihadapi mahasiswa terindikasi oleh perilaku yang berubah dari biasanya, seperti rasa cemas yang berlebihan (*anxiety*). Masalah kecemasan tersebut secara teoritis sering dihadapi oleh mahasiswa saat pembelajaran dan saat tes keterampilan renang, bahkan merupakan salah satu penyebab kegagalan mahasiswa dalam hasilnya.

Pada proses pelatihan mental perlu memperhatikan tuntutan psikologis dari cabang olahraganya. Oleh karena cabang olahraga yang menjadi objek penelitian ini adalah olahraga renang, maka aspek-aspek mental yang dilatih pun sesuai dengan tuntutan cabang olahraga renang itu sendiri, yaitu persaingan dalam menempuh jarak tertentu dalam waktu yang cepat, membutuhkan kerja keras, sehingga tuntutan ini sering menimbulkan kecemasan, kurang percaya diri, terlalu percaya diri, emosional dan sebagainya.

2.1.3.4 Teknik Renang Gaya Bebas

Menurut Harmoko & Sovensi, (2021, p. 23) menyatakan bahwa teknik renang gaya bebas adalah sebagai berikut: “Kayuhan renang gaya bebas kayuhan tangan dapat dimulai dengan tangan kanan ataupun kiri. Gerakan tangan dengan menggunakan tangan kanan lebih dahulu dan tangan tersebut akan mengayuh sesuai jalur huruf-S. Gerakan mengayuh kaki secara teratur dengan jenis ayunan kaki gaya bebas yang santai. Pergelangan kaki anda harus benar-benar lemas sehingga telapak kaki berayun tepat pada pergelangan kaki tersebut. Posisi badan dalam berenang gaya crawl harus se-streamline dan sedatar mungkin di permukaan air, walaupun masih membiarkan tungkai kedalam air untuk gerakan yang efektif. Dengan melakukan hal tersebut dapat memudahkan dan menambah kecepatan dalam gerak renang yang dilakukan.”

Dari uraian teknik diatas penulis merincikan gerakan teknik renang gaya bebas adalah sebagai berikut:

a. Gerakan meluncur

Gerakan renang gaya bebas dimulai dengan gerakan meluncur, cara melakukan gerakan meluncur yang benar adalah: 1) berdiri di pinggir kolam dengan posisi membungkuk ke arah air, 2) bungkukan badan ke dalam air, 3) ekukan salah satu kaki hingga telapak menempel pada dinding kolam, 4) dorong kaki sekuat mungkin hingga badan meluncur, 5) saat meluncur posisi tangan dan badan harus sejajar.

b. Gerakan lengan

Untuk gerakan lengan dilakukan secara bergantian antara lengan kiri dan kanan. Gerakan yang dilakukan lengan antara lain: 1) gerakan tangan ke bawah permukaan air, 2) setelah berada di bawah tekuk siku, gerakan ke belakang sampai lengan disamping badan, 3) kemudian angkat lengan keatas dan kembali seperti posisi awa.

c. Gerakan kaki

Gerakan kaki gaya rennang bebas dilakukan secara cepat dan bergantian dengan cepat antara ayunan kaki kanan dan kaki kiri.

d. Gerakan pernapasan

Pada pengambilan napas renang gaya bebas adalah seluruh anggota badan berada dalam satu garis lurus, kemudian kedua tangan dan kaki digerakan secara bergantian.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan relevan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti yaitu:

Helmy Firmansyah (Firmansyah, 2011) dari Universitas Pendidikan Indonesia. Dalam penelitiannya tersebut Helmy Firmansyah meneliti Hubungan Motivasi Berprestasi Siswa Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. Terdapat persamaan variabel penelitian dengan yang diteliti penulis yaitu terkait dengan motivasi. Untuk perbedaan penelitiannya terdapat pada lokasi penelitian dan sampel penelitian.

Supri Yanti, Erlamsyah, dan Zikra (Yanti et al., 2013) dari Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang. Dalam penelitiannya tersebut Supri Yanti, Erlamsyah, dan Zikra meneliti Hubungan antara Kecemasan dalam Belajar dengan Motivasi Belajar Siswa. Dari sumber tersebut terdapat kesamaan dengan penulis yaitu pada variabel kecemasan, sementara perbedaan terdapat pada lokasi penelitian, variabel terikat serta sampel penelitian.

Rizky Okti Kurnia dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Dalam Penelitiannya Rizky Okti Kurnia meneliti Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Motivasi Dengan Hasil Renang Gaya Dada 30 Meter Pada Siswa Putra Kelas Xi Sma Negeri 16 Bandar Lampung. Dari sumber relevan diatas terdapat persamaan yaitu pada variabel motivasi, sementara untuk perbedaan terdapat pada variable renang gaya dada, sampel penelitian serta lokasi penelitian.

Lufiana Harnany Utami, dan Linda Nurjati (Utami & Nurjati, 2017) dari UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Dalam penelitiannya Lufiana Harnany Utami, dan Linda Nurjati meneliti Hubungan Self-Efficacy, Belief dan Motivasi dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Pembelajaran Bahasa Inggris. Dari sumber diatas terdapat persamaan yaitu pada variabel kecemasan dan motivasi, untuk perbedaan terdapat pada variabel terikatnya yaitu pada pembelajaran bahasa inggris.

Dari sumber penelitian diatas dapat diartikan bahwa terdapat persamaan dan perbedaan penelitian yang dilakukan yaitu mengenai Hubungan Motivasi dan Kecemasan Hasil Belajar Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Angkatan 2023. Untuk perbedaan terdapat pada Variabel Bebas yang ada pada judul penelitian, variabel terikat yang membahas tentang keterampilan hasil belajar, sampel penelitian yang berbeda, serta tempat dan waktu pelaksanaan penelitian yang berbeda.

Dengan demikian, jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan Sumber penelitian diatas tetapi memiliki beberapa perbedaan diantaranya gaya renang yang diteliti berbeda, lokasi penelitian yang dilakukan, dan sampel mahasiswa yang berbeda.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah sebuah titik tolak penelitian yang kebenarannya diterima oleh peneliti. Hal ini dapat diartikan penelitian dalam merumuskan postulat yang berbeda, seorang peneliti mungkin saja dapat meragukan suatu anggapan dasar itu. Selanjutnya diartikan pula bahwa peneliti dapat merumuskan satu atau lebih dari hipotesis yang dianggapnya sesuai dengan penelitian. Sesuai dengan tujuan dan permasalahan dalam penelitian ini, penulis merumuskan anggapan dasar sebagai berikut;

Keberhasilan belajar dan pembelajaran dapat dinilai dari hasil belajar yang dimiliki oleh peserta didik. Hasil belajar meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Penilaian aspek kognitif meliputi 1).mengingat; 2) memahami; 3) menerapkan; 4) menganalisis; 5) mengevaluasi; 6) mencipta, aspek afektif meliputi 1) Menerima; 2)memperhatikan); 3) Merespon; 4) Menghargai; 5) Mengorganisasi, sedangkan penilaian aspek psikomotorik meliputi 1) kemampuan menggunakan alat dan sikap kerja; 2) kemampuan menganalisis suatu pekerjaan dan menyusun urutan pengerjaan; 3) kecepatan mengerjakan tugas; 4) kemampuan membaca gambar dan atau symbol; 5) keserasian bentuk dengan yang diharapkan dan atau ukuran yang telah ditentukan. Hasil belajar didapat tidak hanya mendengarkan materi yang disampaikan oleh guru di sekolah namun dapat bersumber dari faktor-faktor yang menjadi pendukung dalam proses belajar dan pembelajaran.

Hubungan Motivasi Dengan Hasil Renang Gaya bebas. Motivasi adalah keadaan yang terdapat dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk melakukan aktivitas tertentu guna pencapaian suatu tujuan. Motivasi berhubungan dengan suatu pencapaian seseorang. Dengan mempunyai motivasi yang tinggi, seseorang diharapkan dapat mencapai target yang diinginkan. Untuk mencapai suatu target yang diinginkan, seseorang harus menimbang setiap perubahan yang akan dilakukan, seperti baik dan benar, maupun tepat atau salahnya. Dari motivasi yang tinggi ketika melakukan renang gaya bebas, diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mendapatkan hasil yang diinginkan. Dalam melakukan renang gaya bebas mahasiswa

harus memiliki motivasi diri untuk mendapatkan hasil yang baik. Maka dengan motivasi yang tinggi memungkinkan mahasiswa untuk menghasilkan hasil renang gaya bebas yang memuaskan.

Hubungan Kecemasan dengan Hasil Renang Gaya Bebas. Teknik dan kemampuan anak dalam berenang memang sangat mempengaruhi tingkat keberhasilan mahasiswa saat mengikuti proses pembelajaran renang, namun faktor psikis juga sangat berperan, karena pada situasi tersebut kondisi anak dalam keadaan tegang dan timbul perasaan cemas. Perasaan cemas yang dialami anak tersebut pasti akan membuat anak merasa takut, tegang dan hilangnya konsentrasi yang menyebabkan menurunnya kemampuan anak. Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa untuk menganalisis suatu hasil renang gaya bebas bukan hanya kemampuan teknik dan fisik yang baik tetapi faktor psikis dalam hal ini adalah kecemasan juga akan menentukan tingkat keberhasilannya.

Berdasarkan uraian di atas, kerangka berpikir penulis sebagai berikut:

- 1) Setiap pembelajaran dilakukan secara sistematis dari yang termudah menuju yang tersulit, aka memberikan pencapaian tujuan dari pembelajaran yang dilakukan secara optimal.
- 2) Mengetahui hubungan motivasi dengan hasil belajar renang gaya bebas pada mahasiswa untuk meningkatkan efektifitas pada pembelajaran renang
- 3) Untuk dapat meningkatkan keberhasilan dari pembelajaran renang gaya bebas mahasiswa dapat mengevaluasi kecemasan terhadap hasil belajar yang telah diketahuinya

2.4 Hipotesis

Menurut Yam & Taufik, (2021, p. 97) “Hipotesis adalah jawaban sementara yang hendak diuji kebenarannya melalui penelitian”. Dikatakan sementara, karena jawaban-jawaban yang diberikan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang dilakukan melalui pengumpulan data.

Berdasarkan pada kerangka konseptual di atas, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan motivasi terhadap hasil belajar renang gaya bebas pada pembelajaran renang Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Angkatan 2023.
2. Terdapat hubungan kecemasan terhadap hasil belajar renang gaya bebas pada pembelajaran renang Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Angkatan 2023.
3. Terdapat hubungan motivasi dan kecemasan terhadap hasil belajar renang gaya bebas pada pembelajaran renang Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Angkatan 2023.