

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga menjadi kegiatan yang memberikan banyak manfaat bagi tubuh kita. Olahraga dapat membuat tubuh manusia menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Oleh karena itu olahraga merupakan kebutuhan yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, olahraga juga dapat menjadi sarana pencapaian prestasi (Akbar, 2019).

Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 dijelaskan bahwa olahraga adalah kegiatan sistematis yang dimaksudkan untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Sistem dari keolahragaan yaitu segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang membutuhkan peraturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan. (Albaar, 2018)

Dalam setiap pertandingan, atlet diharapkan dapat membawa kemenangan. Oleh sebab itu, atlet harus memberikan penampilan yang terbaik saat bertanding. Keberhasilan seorang atlet dalam pertandingan dipengaruhi beberapa faktor, bukan hanya faktor fisik saja namun faktor mental juga ikut andil. Terdapat beberapa faktor yang perlu dipersiapkan dalam setiap program latihan cabang olahraga, diantaranya: (1) persiapan fisik, (2) persiapan teknik, (3) persiapan taktik, dan (4) persiapan kejiwaan yaitu mental (Bompa, T.O. & Harf, 2009). Dalam fase pertandingan, 80 % dipengaruhi oleh faktor mental atlet. Sedangkan taktik dan strategi hanya sebesar 20%. Oleh sebab itu, pelatihan mental pada saat mendekati pertandingan harus diprioritaskan agar penampilan atlet bisa maksimal dan setiap atlet memiliki ketahanan mental yang kuat (Mylsidayu, 2013).

Mental toughness termasuk salah satu faktor psikologis yang dapat dilihat pada diri atlet saat melakukan latihan atau pertandingan. Semakin tinggi *Mental toughness* yang dimiliki oleh atlet maka semakin kecil kecemasan dalam

bertanding. *Mental toughness* dapat dipengaruhi oleh pengalaman atlet dalam berkompetisi atau intensitas bertanding. (Connaughton et al., 2010). Dalam konteks olahraga, *Mental toughness* termasuk salah satu faktor yang mendorong seseorang untuk menjadi atlet yang lebih baik dan mampu menghadapi segala bentuk latihan dan situasi persaingan yang sulit, sehingga atlet mampu tampil percaya diri. *Mental toughness* juga dapat meningkatkan semangat atlet saat bertanding dan dapat memprediksi kesuksesan dalam ranah pendidikan, tempat kerja, atau olahraga sebagai konsep yang luas (A. Kumar, 2017).

Atlet dapat dikatakan memiliki *Mental toughness* yang baik saat dirinya percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya, saat mampu bangkit dari keterpurukan yang di alaminya, percaya bahwa dalam dirinya memiliki keunikan yang lebih baik dibandingkan lawannya, memiliki keinginan tidak mudah puas, selalu fokus pada tugas yang sedang dikerjakan dalam kompetisi, mampu mengendalikan diri dalam keadaan tidak terduga dan diluar kendali, mampu mendorong agar dapat melampaui kemampuan fisik dan emosional pada saat latihan dan kompetisi, mengakui kecemasan dan berusaha mengatasi, tidak mudah terpengaruh dengan baik dan buruknya permainan orang lain, selalu berkembang walau ada tekanan dari lawan, tetap fokus untuk menghadapi gangguan dalam kehidupan pribadi, serta mampu mengatur fokus pada kegiatan olahraga sesuai kebutuhan. (Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, 2008).

Clough dan K. Earle mengusulkan bahwa *Mental toughness* terdiri dari beberapa komponen yang diberi label 4C : (1) *Control*, kesanggupan atlet untuk mengendalikan dan mengarahkan untuk mencapai tujuan, (2) *Commitment*, kecenderungan atlet untuk bertahan menyelesaikan tugas dan tujuan menggunakan seluruh kemampuan yang dimiliki, (3) *Challenge*, kecenderungan atlet dalam memandang tantangan dan permasalahan sebagai sesuatu harus di capai, dan (4) *Confidence*, keyakinan diri atlet untuk berhasil menyelesaikan tantangan yang dapat menyebabkan kemunduran fisik, mental dan lisan.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi *mental toughness* atlet, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Dalam penelitian ini, peneliti membatasi pada 3 faktor karena berdasarkan hasil penelitian yang relevan menunjukkan hasil yang kontradiksi. Faktor tersebut antara lain : (1) faktor usia, (2) faktor jenis kelamin, dan (3) faktor pengalaman bertanding. Terdapat dua asumsi yang saling bertentangan tentang faktor usia, artikel pertama mengatakan bahwa tidak ada perbedaan *Mental toughness* jika ditinjau dari usia (Priyambodo, 2018) sedangkan artikel kedua menyatakan bahwa usia ikut andil mempengaruhi *Mental toughness* seorang atlet (Akbar, 2019; Nicholls et al., 2009) dan bertambahnya usia akan meningkatkan *Mental toughness* pada diri seseorang (Nicholls et al., 2009). Pengalaman atlet saat bertanding juga terdapat dua asumsi yang bertentangan, semakin banyak pengalaman dalam kompetisi atau bertanding yang dimiliki oleh atlet maka akan membuat *Mental toughness* dalam dirinya semakin tinggi juga (Akbar, 2019; Nicholls et al., 2009). Namun menurut jurnal lain menyatakan bahwa pengalaman bertanding tidak menjadi faktor yang mempengaruhi ketahanan mental (Priyambodo, 2018). Berdasarkan dari kontradiksi tersebut, peneliti ingin mengetahui bagaimana kondisi *mental toughness* atlet KONI Kota Bekasi 2020 apabila ditinjau dari faktor usia dan pengalaman bertanding. Laki-laki memiliki skor *Mental toughness* yang lebih tinggi dari pada perempuan (Nicholls et al., 2009). Peneliti juga ingin mengetahui bagaimana kondisi *mental toughness* atlet KONI Kota Bekasi 2020 apabila ditinjau dari faktor jenis kelamin.

Dalam Peraturan Presiden (Perpres) Nomor 95 Tahun 2017 tentang peningkatan Prestasi Olahraga Nasional disebutkan bahwa calon atlet berprestasi membutuhkan pembinaan untuk mengembangkan bakat yang dimilikinya. Oleh karena itu, Induk Organisasi Cabang Olahraga dan NCP (*National Paralympic Committee of Indonesia*) melakukan pembinaan yang berjenjang kepada atlet yang di duga memiliki potensi untuk berprestasi. KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) adalah salah satu organisasi yang membantu dalam pengawasan dan pendampingan dalam upaya pengembangan bakat calon atlet

berprestasi (Asmawi, 2019). Atlet yang di bina oleh KONI akan dipersiapkan untuk mengikuti pertandingan tingkat daerah yang sering di sebut Pekan Olahraga Daerah (PORDA) atau Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV).

Pekan Olahraga Daerah (PORDA) adalah *multi event* olahraga daerah yang diselenggarakan 4 (empat) tahun sekali, dan merupakan titik kulminasi kegiatan keolahragaan untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga tingkat daerah. Selain itu, PORDA juga dijadikan sebagai ajang evaluasi hasil pembinaan atlet yang dilaksanakan oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kabupaten bersama-sama Pengurus Cabang olahraga, Kota Bekasi serta semua komponen di setiap daerah. Dengan penyelenggaraan PORDA secara bergilir, akan terbentuk pemerataan pembangunan khususnya pembangunan sarana dan prasarana keolahragaan (Mylsidayu, 2018).

PORDA Jawa Barat terakhir pada tahun 2018 yang diselenggarakan Kabupaten Bogor yang tercantum dalam Keputusan Gubernur Jabar No. 426.3/345-Bangsos/2015 tanggal 18 Maret 2015. Pada PORDA Jawa Barat XIII Jawa Barat tahun 2018 KONI Jawa Barat memutuskan cabang olahraga yang dipertandingan adalah sebanyak 60 cabang olahraga, dari 60 cabang olahraga tersebut terdapat 879 nomor pertandingan artinya medali yang diberebutkan baik medali emas, perak maupun perunggu berjumlah sebanyak 879. Semua cabang olahraga sebagian besar dilaksanakan di Kabupaten Bogor, namun beberapa cabang dilaksanakan di Kota Bandung, Kabupaten Karawang, Kabupaten Bogor dan Kota Cimahi. Dari 60 cabang olahraga yang dipertandingan pada PORDA XIII tahun 2018 di Kabupaten Bogor, KONI Kota Bekasi hanya mengirimkan 43 cabang olahraga dengan kekuatan 487 atlet dan 80 official. Keputusan ini berdasarkan hasil analisis kemampuan, hasil Pra PORDA, dan pertimbangan lainnya (Mylsidayu, 2018).

Hasil PORDA Jawa Barat XIII di Kabupaten Bogor tahun 2018 yang termasuk 10 besar perolehan medali antara lain : (1) Kabupaten Bogor, (2) Kota Bandung, (3) Kabupaten Bekasi, (4) Kota Bogor, (5) Kota Bekasi, (6) Kabupaten Bandung Barat, (7) Kabupaten Bandung, (8) Kabupaten Tasikmalaya, (9)

Kabupaten Kuningan, dan (10) Kota Cirebon. Setiap KONI masing-masing memiliki target untuk memperoleh Medali, termasuk KONI Kota Bekasi yang masuk posisi ke 5 besar.

Pada PORDA Jawa Barat XIII di Kabupaten Bogor tahun 2018, KONI Kota Bekasi memiliki target perolehan Medali yaitu 59 medali emas, 42 medali perak, dan 52 medali perunggu (Mylsidayu, 2018). Penetapan target ini berdasarkan hasil pendampingan pada saat latihan serta analisis kekuatan cabang olahraga di Kabupaten/Kota lain peserta PORDA XIII 2018. Setelah PORDA Jawa Barat XIII di Kabupaten Bogor tahun 2018 selesai di laksanakan KONI Kota Bekasi mendapatkan Medali sebagai berikut :

Tabel 1.1 Perolehan Medali KONI Kota Bekasi pada PORDA Jawa Barat XIII di Kabupaten Bogor 2018 (Mylsidayu, 2018)

No	Kegiatan	Jumlah			Total
		Emas	Perak	Perunggu	
1	PORDA XIII	46	53	58	157

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa KONI Kota Bekasi belum memenuhi target perolehan Medali dalam kejuaraan PORDA Jawa Barat XIII di Kabupaten Bogor tahun 2018. Oleh karena itu, pada PORDA Jawa Barat yang akan dilaksanakan pada tahun 2022 KONI Kota Bekasi memiliki keinginan yang kuat untuk mendorong atlet agar dapat mencapai target yang telah dibuat.

Salah satu pengurus KONI Kota Bekasi menyatakan bahwa selama 5 kali PORDA Jawa Barat sebelumnya KONI Kota Bekasi hanya sampai masuk 4 besar pada PORDA Jawa Barat tahun 2006 dan 2010. Pada PORDA Jawa Barat tahun 2014 KONI Kota Bekasi memiliki penurunan yaitu hanya masuk pada 6 besar, lalu pada PORDA Jawa Barat tahun 2018 KONI Kota Bekasi naik diposisi 5 besar. PORDA IX Jawa Barat tahun 2022 akan di selenggarakan di Bandung Barat. Pada PORDA IX, KONI Kota Bekasi memiliki target peringkat 3 besar yaitu dengan perolehan 100 medali emas. Diharapkan atlet lebih termotivasi lagi karena *reward* yang diberikan cukup besar jika atlet mendapatkan medali emas.

Latihan teknik, taktik, dan fisik yang diberikan kepada atlet sudah cukup baik. Namun untuk latihan mental atlet dirasa masih kurang, karena latihan mental atlet hanya dilakukan oleh pelatih tanpa didampingi oleh psikolog atau seorang ahli. Selama ini belum pernah dilakukan penelitian mengenai kondisi mental atlet, oleh karena itu belum diketahui bagaimana kondisi mental para atlet KONI Kota Bekasi.

Berdasarkan wawancara dengan beberapa atlet dapat diketahui bahwa mayoritas atlet menyadari bahwa *mental toughness* itu penting dalam sebuah pertandingan, jadi bukan hanya latihan teknik, latihan taktik dan latihan fisik saja namun latihan mental juga perlu dilakukan. Atlet menyatakan bahwa kondisi mental para atlet saat ini sudah semakin baik dari sebelumnya. Namun ada juga atlet yang kurang baik kondisi mentalnya, karena dari pengakuan beberapa atlet bahwa pelatih kurang memberikan latihan mental pada atlet, masih ada atlet yang masih merasa tertekan saat bertanding sehingga membuat gugup, grogi, dan berpengaruh terhadap penampilan atlet.

Berdasarkan masalah di atas perlu dilakukan penelitian lebih mendalam mengenai faktor psikologis yaitu *Mental toughness* yang ada pada diri atlet KONI Kota Bekasi yang di tinjau dari faktor usia, jenis kelamin, dan pengalaman bertanding yang dimiliki oleh atlet. Melihat kontradiksi dari hasil penelitian yang relevan, maka peneliti ingin mengetahui tentang kondisi *Mental toughness* pada diri atlet KONI Kota Bekasi 2020 yang dipersiapkan untuk PORDA Jawa Barat 2022.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka dapat diambil sebuah permasalahan yaitu “Bagaimana kondisi *Mental toughness* atlet KONI Kota Bekasi 2020 yang dipersiapkan untuk PORDA Jawa Barat 2022 yang ditinjau dari faktor usia, jenis kelamin dan pengalaman bertanding?”.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas, perlu adanya pembatasan masalah agar pembahasan tidak meluas. Dalam penelitian ini survei terhadap kondisi *Mental toughness* pada atlet dibatasi oleh 3 faktor yang ingin ditinjau lebih mendalam, yaitu: faktor usia, jenis kelamin, dan pengalaman bertanding.

1.4. Rumusan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana kondisi *Mental toughness* Atlet KONI Kota Bekasi 2020 yang dipersiapkan untuk PORDA Jawa Barat 2022 yang ditinjau dari faktor Usia, Jenis kelamin, dan Pengalaman bertanding.”

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kondisi *Mental toughness* pada Atlet KONI Kota Bekasi 2020 yang dipersiapkan untuk PORDA Jawa Barat 2022 yang di tinjau dari faktor Usia, Jenis kelamin, dan Pengalaman bertanding.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat untuk:

1. Secara teoritis penelitian ini berguna untuk memberikan informasi ilmiah terhadap atlet, orang tua, dan pelatih tentang *Mental toughness*.
2. Secara praktis dapat memberikan gambaran tentang kondisi *Mental toughness* atlet KONI Kota Bekasi yang dipersiapkan untuk PORDA Jawa Barat 2022 dan dapat dijadikan masukan kepada KONI dalam memetakan atlet untuk persiapan PORDA Jawa Barat 2022.