

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pada olahraga prestasi, terdapat beberapa aspek latihan. Aspek-aspek ini harus diperhatikan dan sangat berperan penting dalam meningkatkan serta menentukan seorang atlet dalam meraih prestasi. Prestasi sendiri merupakan tolak ukur dalam menilai keterampilan atau kemampuan atlet tersebut. Aspek-aspek latihan tersebut harus dilaksanakan dengan baik agar atlet meraih kesuksesan di setiap kompetisi yang diikutinya.

Untuk mencapai prestasi maksimal atlet sering dihadapkan pada berbagai tantangan, salah satu contohnya adalah kemampuan mental (*mental skills*) dan tingkat kecemasan yang dimiliki atlet baik dalam situasi berlatih maupun dalam situasi pertandingan. Oleh sebab itu, atlet harus mengetahui kondisi kemampuan teknik, taktik, dan mental.

Aspek pertama yaitu kemampuan teknik yaitu keterampilan khusus yang berhubungan erat dengan bakat yang atlet miliki sehingga mahir dan menguasai keterampilan gerak dalam cabang olahraganya.

Aspek kedua ialah kemampuan taktik yaitu yang bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan olahraga yang bersangkutan, seperti pola permainan, strategi serta taktik pertahanan dan penyerangan.

Aspek penting lain yang juga perlu diambil tesnya ialah kemampuan mental. Sebab betapa sempurna perkembangan teknik, serta taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, maka prestasi yang tinggi tidak mungkin dapat dicapai. “Dalam sebuah pertandingan, atlet yang melakukan gerakan-gerakan fisik tidak mungkin akan menghindarkan

diri dari pengaruh-pengaruh mental-emosional yang timbul dalam olahraga tersebut.(Komarudin, 2013)

*“Sport is 90-95% mental.”*(Sport, 2016) Atlet dan pelatih mengatakan hal yang sama. Masalahnya sekarang adalah apakah pelatih sudah memiliki data tentang kemampuan mental atletnya atau belum. Aspek ini penting tetapi kadang kala lupa diperhatikan, padahal sebenarnya memegang peranan penting bahkan sebagai faktor utama yang mempengaruhi prestasi yang diharapkan. Aspek mental berfungsi sebagai penggerak atau pengarah pada penampilan atlet, terungkap dalam ucapan-ucapan seperti adu akal, taktik, motivasi, determinasi atau yang menghambat seperti kecemasan, ketegangan, dan rasa tidak percaya diri.

Dalam psikologi terhadap individu atlet, dapat memiliki perbedaan sesuai dengan sifat kepribadian atlet. Psikologi olahraga ialah psikologi terapan yang membantu mencetak atlet dari pemula menjadi juara agar memperlihatkan prestasinya dan membantu atlet berbakat untuk mampu mengembangkan prestasinya tanpa ada hambatan dari faktor yang ada dalam sifat kepribadiannya.

Menurut James E. Loehr, dalam bukunya yang berjudul *Mental Toughness Training For Sports*, dalam dunia psikologi terdapat istilah ‘*mental skills*’ atau kemampuan mental. Mencakup tujuh aspek yaitu kepercayaan diri, kontrol energi negatif, kontrol perhatian, kemampuan visualisasi (kemampuan imajeri), motivasi, berpikir positif, dan kontrol perilaku. Dimana keseluruhannya dapat saling mempengaruhi dalam proses pencapaian prestasi seorang atlet. (James E. Loehr, 1986).

*Mental skills* atau kemampuan mental adalah kesiapan pikiran seseorang untuk memenuhi tuntutan psikologis dalam suatu olahraga. Pada umumnya kemampuan ini didasarkan pada motivasi, konsentrasi, percaya diri dan pengendalian emosi.

Selain itu tingkat kecemasan atlet sangat berpengaruh. Kecemasan merupakan gejala psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir, gugup, rasa gelisah, ketakutan yang dialami

seseorang pada tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan memiliki dua komponen yaitu kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) dan kecemasan somatik (*somatic anxiety*). Kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, sedangkan yang kedua adalah kecemasan somatik (*somatic anxiety*) ditandai ukuran tingkat aktivasi fisik yang dirasakan. (ROHMANSYAH N. , 2017)

Kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan berwujud seperti rasa takut, sedih, dan perasaan tidak tenang. Gejala munculnya kecemasan dibedakan menjadi dua yaitu gejala fisik meliputi detak jantung cepat, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing, nafas sesak, otot tegang. Gejala mental meliputi sulit tidur, takut, tegang, bingung, sulit memusatkan perhatian, tidak berdaya, rendah diri, tidak tenang, ingin lari dari kenyataan hidup, mudah tersinggung. Dari keterangan tersebut dapat diasumsikan bahwa permasalahan yang timbul pada kehidupan atlet, salah satunya adalah adanya kecemasan yang disebabkan oleh perasaan yang tidak menentu dan adanya ketakutan ketika atlet bertanding akan kalah dari lawan dan merasa malu dengan teman-temannya, sehingga bisa mengganggu konsentrasi yang berdampak pada prestasi yang tidak optimal. (Azhar, 2009)

Polo air merupakan olahraga air yang dapat dianggap sebagai kombinasi dari renang, rugby, sepak bola, dan bola basket. Setiap regu polo air terdiri dari 13 atlet yaitu 6 pemain, 1 penjaga gawang di lapangan pertandingan, dan 6 pemain lainnya adalah cadangan (5 pemain dan 1 penjaga gawang). Dalam satu tim terdiri dari 1 manager, 1 kepala pelatih, dan 1 asisten pelatih. Peraturan permainan polo air menyerupai sepak bola yaitu untuk mencetak gol sebanyak – banyaknya, dan satu gol dihitung satu poin.

Olahraga polo air merupakan cabang olahraga yang sudah cukup lama dipertandingkan di Indonesia, hingga pertandingan multi-event regional, nasional maupun internasional sampai saat

ini. Polo air putri sendiri terbentuk pada tahun 2005, dimana Pengprov PRSI DKI Jakarta mencetuskan terbentuknya Tim Polo Air Putri di Indonesia yang diikuti oleh Pengprov PRSI Sumatera Barat yang kemudian mendorong daerah lain untuk ikut membentuk tim polo air putri yaitu Sumatra Selatan, Jawa Barat, Jambi, Sumatra Utara dan Jawa Timur.

Di polo air seperti pada cabang olahraga lain yaitu melaksanakan 4 aspek latihan. Tetapi sangat disayangkan untuk aspek yang terakhir yaitu aspek mental, belum maksimal dimiliki dan kurang dikembangkan dengan baik, sehingga terlihat dari beberapa hasil pertandingan yang diikuti oleh atlet polo air putri DKI Jakarta kurang mencapai prestasi yang ditargetkan sebelumnya. Salah satu contohnya adalah hasil *PRA-PON* tahun 2019 bulan Desember kemarin, polo air putri DKI Jakarta menjadi juara kedua dimana sebelumnya ditargetkan untuk mendapat emas. Tim polo air putri DKI Jakarta sudah dipersiapkan semaksimal mungkin dari fisik, teknik, dan taktiknya. Tim polo air putri DKI Jakarta kemarin juga sudah sampai melakukan *Try Out* selama 1 bulan. Tetapi akhirnya tim polo air putri DKI Jakarta hanya mendapat perak pada *PRA-PON 2019* kemarin, setelah kalah dari tim Jawa Barat. Menurut Dean Baldwin kepala polo air Indonesia, dari dahulu DKI Jakarta memang belum memiliki mental yang kuat jika bertemu dengan tim dari Jawa Barat padahal jika dilihat dari fisik, taktik dan tekniknya, tim DKI Jakarta jauh lebih kuat dibandingkan dengan tim Jawa Barat.

Hal ini yang menjadi pertanyaan bagaimana sebenarnya Study tentang *mental skills* terhadap kecemasan atlet polo air putri DKI Jakarta. Oleh karena itu, peneliti mempunyai pemikiran untuk mengadakan penelitian tentang Study tentang *Mental skills* terhadap Kecemasan Atlet Polo Air Putri Pemusatan Latihan Daerah DKI Jakarta Tahun 2020.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan tersebut, maka identifikasi masalah yang didapat adalah sebagai berikut :

1. Apakah atlet mengetahui pentingnya tingkat kecemasannya untuk menunjang prestasi ?
2. Apakah atlet mengetahui pentingnya *mental skills* untuk menunjang prestasi ?
3. Apakah pelatih memiliki bahan evaluasi pada masalah psikologi atlet tentang *mental skills* dan kecemasan ?
4. Apakah terdapat hubungan antara *mental skills* dengan kecemasan atlet ?

## **C. Pembatasan Masalah**

Penelitian ini perlu dibatasi agar penjelasannya tidak meluas serta untuk menghindari adanya persepsi yang berbeda. Penelitian ini dibatasi pada Study tentang *Mental skills* terhadap Kecemasan Atlet Polo Air Puteri Pemusatan Latihan Daerah DKI Jakarta Tahun 2020.

## **D. Perumusan Masalah**

Apakah Terdapat Hubungan antara *Mental Skills* Terhadap Kecemasan Dari Atlet Putri Polo Air DKI Jakarta?

## **E. Kegunaan Penelitian**

1. Sebagai sarana tugas akhir dalam meraih gelar sarjana olahraga
2. Sebagai referensi dan bahan informasi untuk atlet polo air secara umum dan pelaku olahraga lainnya mengenai *mental skills* dan kecemasan atlet.
3. Memberikan referensi dan sebagai bahan informasi untuk peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan permasalahan *mental skills* dan kecemasan atlet.

