

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Psikologi olahraga merupakan studi tentang perilaku manusia dalam situasi olahraga yang berfokus pada pembelajaran, penampilan, dan mempertimbangkan peserta serta penonton. Unsur-unsur psikologi olahraga cukup banyak, gejala-gejala dalam olahraga yang perlu diselidiki para ahli psikologi olahraga antara lain: motivasi, kepercayaan diri, komunikasi, emosi, kecemasan, konsentrasi, berfikir positif dan lain sebagainya.

Untuk menunjang prestasi, seorang atlet harus memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu untuk mencapai target tersebut sehingga dibutuhkan rasa kepercayaan dan keyakinan pada dirinya sendiri. Dengan adanya rasa kepercayaan diri pada dalam diri atlet, maka akan menekan kecemasan yang ia rasakan sehingga tingkat kecemasan pun menjadi rendah. Oleh karena itu, kepercayaan diri dan kecemasan merupakan psikologi seseorang yang saling berkaitan. Dengan kata lain, kepercayaan diri mampu menurunkan rasa kecemasan seseorang dan kecemasan yang tinggi mampu menurunkan tingkat kepercayaan diri seseorang.

Atlet adalah seseorang yang memiliki bakat dalam suatu cabang olahraga. Pada umumnya, atlet harus memiliki target untuk menunjang prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai target tersebut, seorang atlet harus memiliki keyakinan dalam dirinya. Dengan adanya keyakinan, maka atlet mampu menargetkan sesuatu

sesuai dengan kemampuan yang ia miliki. Hal tersebut mampu membantu atlet dalam mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Dengan begitu, setiap atlet perlu memiliki tingkat kepercayaan diri yang cukup dengan tujuan menekan tingkat kecemasan dalam dirinya. Prestasi akan lebih mudah dicapai jika seorang atlet memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi dan tingkat kecemasan yang rendah. Tinggi rendahnya kepercayaan diri atlet dapat mempengaruhi pencapaian dalam prestasinya. Oleh karena itu, kepercayaan diri dan kecemasan merupakan faktor-faktor penting dalam menunjang prestasi.

Kepercayaan diri dan kecemasan dapat dipengaruhi oleh lingkungan atlet. Lingkungan berperan penting terhadap kepercayaan diri dan kecemasan seorang atlet. Jika lingkungan atlet negatif, maka atlet akan merasa tidak nyaman. Jika hal tersebut tidak diperhatikan, maka prestasi atlet akan mengalami penurunan. Oleh karena itu, hal ini harus diperhatikan untuk mencapai target yang diinginkan.

Olahraga polo air merupakan olahraga beregu dimana sangat dibutuhkan kekompakan dan kepercayaan antar satu individu dengan individu lainnya. Namun, pada setiap individu memiliki perasaan dan pikiran yang berbeda-beda terutama dalam masalah mental masing-masing individu. Mental yang dimiliki oleh setiap atlet akan mempengaruhi penampilan pada saat bertanding, bahkan pada saat Latihan.

Pada aspek mental, dalam olahraga polo air kurang diperhatikan sehingga hasil yang dicapainya tidak maksimal. Sebagai contohnya, Tim Polo Air Putri DKI Jakarta mendapatkan medali perak pada pertandingan Pra PON 2019. Tim Putri ditargetkan untuk mendapatkan medali emas dengan mempersiapkan tim putri dari

fisik, taktik, teknik dan juga strategi. Namun, tidak ada yang memperhatikan tentang mental yang dimiliki setiap atletnya. 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 berarti, mental yang dimiliki atlet berpengaruh terhadap prestasi yang ditargetkan sebelumnya.

Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet polo air putri DKI Jakarta, dari mulai atletnya hingga faktor-faktor pendukung lainnya. Faktor yang paling penting disini adalah kekompakan atlet yang selalu di jaga oleh atlet maupun oleh pelatih dan pengurus lainnya. Faktor lain yang harus diperhatikan adalah dalam masalah tingkat kepercayaan diri dan tingkat kecemasan yang dimiliki oleh tiap atletnya karena tingkat kepercayaan diri dan kecemasan pada setiap atlet dalam tim polo air putri DKI Jakarta akan berbedada-beda tentunya.

Atlet yang mempunyai kondisi fisik yang bagus dan prima belum tentu menghasilkan prestasi yang gemilang kalau tidak didukung oleh mental ataupun kondisi psikis yang baik (Gunarsa dkk, 1996). Di sini kepercayaan diri sangat dibutuhkan, karena rasa percaya diri merupakan hal penting untuk meraih prestasi. Kurangnya kepercayaan diri akan menyebabkan seseorang tidak dapat memecahkan masalah yang rumit. Kurangnya rasa percaya diri ini disebabkan oleh situasi dan kondisi para atlet pada saat mengikuti kompetisi sehingga tidak dapat meraih prestasi yang baik. Matsuda (Santosa, 2005) berpendapat bahwa untuk dapat berprestasi atlet perlu dipersiapkan mentalnya agar mereka mampu mengatasi

ketegangan yang sering dihadapinya baik pada saat berlatih berat maupun pada saat berkompetisi.

Pembinaan mental dilakukan agar atlet mudah dan berlatih melakukan konsentrasi serta pengendalian diri, sehingga pada saat-saat kritis tetap dapat mengambil keputusan dan melakukam koordinasi diri dengan baik. Jika atlet tidak dapat mengkoordinasikan dirinya dengan baik, maka dapat dikatakan bahwa atlet memiliki tingkat kecemasan dalam dirinya.

Kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan berwujud perasaan cemas, 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).

Dalam olahraga polo air, salah satu cara untuk melihat tingkat kepercayaan diri dan kecemasan atlet dapat dilihat dari bagaimana atlet melakukan tembakan. Salah satu tembakan dalam olahraga polo air yaitu tembakan penalti. Tembakan

penalti merupakan tembakan yang disegani karena tembakan penalty merupakan tembakan penentu pada saat skor kedua tim seri (sama) dan tembakan penalti tidak didapatkan dengan mudah. Biasanya atlet akan grogi dan merasa tidak tenang saat akan melakukan tembakan penalti. Dari perasaan atau pikiran negative yang atlet miliki, mampu membuat atlet atau penembak penalty kehilangan konsentrasinya dan akan berpengaruh pada performa tembakan penalty sehingga hasil yang dicapainya kurang maksimal.

Tembakan penalti atau *penalty shot* adalah tembakan yang dilakukan pada satu orang pemain pada posisi 5 meter. Pemain yang akan melakukan tembakan akan berhadapan langsung dengan penjaga gawang lawan. Oleh karena itu, *preassure* (tekanan) pada pemain yang akan menembak akan lebih besar daripada pemain yang lain. Dikarenakan *preassure* (tekanan) yang ada, maka akan timbulnya perasaan cemas dan kepercayaan diri yang menurun. Ketidakpercayaan diri akan bola tidak masuk ke dalam gawang, perasaan cemas akan mengecewakan tim, perasaan cemas bola lepas dari tangan, semua hal tersebut akan mengganggu pikiran dan konsentrasi pemain.

Tekanan pada saat melakukan tembakan penalty bukan hanya dikarenakan penjaga gawang lawan yang cukup handal. Namun, tekanan tersebut juga dapat timbul dari faktor internal seperti pengalaman buruk yang dimiliki atlet saat melakukan tembakan penalti. Pengalaman buruk ini dapat membuat atlet trauma untuk melakukan tembakan penalty dengan kata lain takut atau cemas untuk melakukannya. Pengalaman buruk pada saat melakukan tembakan penalty dapat berupa gagal mencetak skor, bola lepas dari tangan penembak penalty, melakukan

lebih dari satu kali gerakan, dan bola tidak mengenai gawang (bola keluar batas kolam).

Faktor eksternal yang mempengaruhi tembakan penalty yaitu berupa penonton. Biasanya penonton akan menjadi ricuh atau ramai saat diadakannya tembakan penalty sehingga membuat penembak cemas dan kehilangan kepercayaan dirinya. Penembak memiliki rasa takut akan mengecewakan penonton yang telah mendukungnya. Dan ketika bola gagal mencetak skor, penonton meneriaki seperti menghina penembak penalti. Dari hal tersebut, maka penonton dapat menurunkan kepercayaan diri atlet yang akan menimbulkan rasa kecemasan dalam dirinya.

Tembakan penalti pada polo air akan terjadi jika tim lawan melakukan pelanggaran seperti menahan *centre forward* saat akan melakukan tembakan, memukul tangan lawan dari posisi belakang lawan saat berenang dengan bola dan akan melakukan tembakan, jika penjaga gawang merebut bola dengan cara menenggelamkan bola, dan ketika skor atau nilai poin pada masing-masing tim sama atau seri, maka akan diadakan adu tembakan penalti pada 5 orang pemain yang dipilih pelatih. Hasil skor yang didapat, akan menentukan tim mana yang menjadi juara.

Tembakan penalti merupakan suatu keuntungan bagi tim yang mendapatkan tembakan penalti. Oleh karena itu, tembakan penalty harus dilatih pada saat Latihan sehingga kepercayaan diri dan kecemasan atlet saat melakukan tembakan penalti juga akan terlatih dari Latihan dan akan terbiasa pada saat pertandingan. Seorang atlet yang memiliki kepercayaan diri cukup berarti memiliki tingkat kecemasan yang

rendah, maka ia akan tenang dan konsentrasi saat melakukan tembakan penalti. Namun, jika seorang atlet memiliki tingkat kecemasan cukup tinggi, maka kepercayaan dirinya kurang sehingga dapat mempengaruhi hasil tembakan penalti.

Hal ini menjadi pertanyaan bagaimana sebenarnya kepercayaan diri dan kecemasan yang dimiliki oleh setiap individu atlet pada tim polo air putri DKI Jakarta pada saat melakukan tembakan penalti. Oleh karena itu, peneliti mempunyai pemikiran untuk melakukan penelitian dengan kasus “Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Kecemasan terhadap Tembakan Penalti pada Tim Polo Air Putri DKI Jakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah, sebagai berikut:

1. Kepercayaan diri yang dimiliki atlet pada saat melakukan tembakan penalti.
2. Pengetahuan atlet tentang tingkat kepercayaan dirinya saat melakukan tembakan penalti.
3. Kecemasan yang dimiliki atlet saat melakukan tembakan penalti.
4. Pengetahuan atlet tentang tingkat kecemasannya saat melakukan tembakan penalti.
5. Ada atau tidak ada hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan dengan tembakan penalti.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka permasalahan ini dapat dibatasi yaitu pada hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan atlet dengan tembakan penalti pada atlet polo air putri DKI Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan tembakan penalti pada atlet polo air putri DKI Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan antara kecemasan dengan tembakan penalti pada atlet polo air putri DKI Jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan dengan tembakan penalti pada atlet polo air putri DKI Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

1. Sebagai sarana untuk memenuhi tugas akhir dalam meraih gelar sarjana olahraga
2. Sebagai sumbangan informasi untuk para pelatih untuk mengetahui sejauh manakan tingkat kepercayaan diri dan kecemasan yang dimiliki atlet
3. Sebagai acuan untuk para atlet agar dapat mengetahui tingkat kepercayaan diri dan kecemasan saat melakukan tembakan penalti

4. Memberikan referensi dan sebagai bahan informasi untuk peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan permasalahan kepercayaan diri dan kecemasan atlet.

