

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu obyek yang saat ini banyak digemari oleh masyarakat dari segala penjur. Mulai dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa, bahkan dari kalangan lanjut usia sekalipun. Saat ini olahraga seakan akan menjadi bagian dari kebutuhan gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan oleh semua kalangan, mulai dari kalangan bawah hingga kalangan atas atau kalangan elit. Masyarakat Indonesia menyadari bahwa pentingnya berolahraga guna untuk menjaga kesehatan baik secara jasmani maupun rohani. Hal ini terbukti dengan berlomba-lombanya masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga bahkan dibuktikan dengan banyak pelaksanaan kompetisi yang berskala daerah, nasional maupun internasional.

Proses didalam olahraga berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan dan membina potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang. Oleh karena itu, setiap cabang olahraga mengarahkan untuk pembinaan prestasi yang nantinya akan membawa dan mengharumkan nama bangsa ke kancah internasional.

Di era sekarang tujuan orang aktif berolahraga bukan hanya sekedar untuk menjaga kesehatan, namun juga untuk mengukir prestasi, sehingga

kebanyakan masyarakat memilih cabang olahraga yang sering di pertandingkan mulai dari tingkat daerah, nasional bahkan internasional.

Manusia terdiri dari kesatuan jiwa dan raga atau disebut juga sebagai “*psychosomatic unity*” artinya bagian yang satu dengan bagian yang lainnya saling mempengaruhi. Pengaruh yang dirasakan oleh jiwa akan berpengaruh pula terhadap raga, demikian pula sebaliknya. Kesatuan jiwa dan raga sangat kuat, apa yang dipikirkan dalam jiwa maka raga pun akan memberikan reaksi. Begitupun dalam olahraga prestasi terutama dalam pertandingan, atlet yang melakukan gerakan-gerakan fisik tidak mungkin akan menghindarkan diri dari pengaruh-pengaruh mental-emosional yang timbul dalam olahraga tersebut (Harsono, 1988:242).

Untuk dapat meningkatkan prestasi secara maksimal dalam olahraga aspek yang dibutuhkan seorang atlet antara lain : kemampuan fisik, teknik, taktik atau strategi, dan yang tidak kalah penting dalam memegang peran yaitu latihan mental untuk menghasilkan keadaan mental yang baik dan untuk mencapai prestasi seorang atlet sering dihadapkan pada berbagai tantangan, salah satunya adalah kemampuan mental (*mental skills*). (Dr. Komarudin, 2013)

Kemampuan mental tidak hanya diperlukan untuk beberapa cabang olahraga namun kemampuan mental diperlukan disetiap cabang olahraga perorangan maupun kelompok, salah satunya yaitu cabang olahraga beladiri karate. Dalam cabang olahraga karate peran mental sangat penting untuk mencapai prestasi dalam pertandingan.

Pertandingan dalam cabang olahraga karate terdapat dua kategori, yaitu: Peragaan jurus sebagai perlombaan atau yang biasa disebut juga *Kata* dan Pertarungan (perkelahian) atau *Kumite*. Pada setiap kategori terdapat dua jenis, yaitu ; *Kata* putra dan putri dan *Kumite* putra dan putri. (Rudianto, 2010)

Dimasa pandemi *covid-19* ini cabang olahraga karate tetap melaksanakan pertandingan pada kejuaraan-kejuaraan *open tournament* yang dilakukan secara virtual guna mencari bibit-bibit karateka yang unggul dan untuk tetap menjaga performanya. Namun pada kejuaraan virtual ini kategori yang dipertandingkan pada cabang olahraga karate hanya pada kategori *Kata* dengan sistem pertandingan yang berbeda dengan keadaan sebelum pandemi. Sistem pada pertandingan virtual yaitu:

1. Seorang atlet yang mengikuti kejuaraan harus mengirimkan 2 video kata yang berbeda kepada panitia yang disiapkan untuk putaran pertama dan putaran kedua dan pengambilan gambar dilakukan ditempat masing-masing atlet.
2. Kualitas video minimal memiliki kualitas 720p tanpa ada pengeditan (efek suara, musik, *cutting*, kecepatan video).
3. Posisi kamera saat pengambilan gambar tidak menghadap cahaya matahari, posisikan kamera didepan penampil Kata, pastikan jarak yang digunakan untuk mengambil video sudah dapat *cover* seluruh area dan penampil Kata, kamera harus dalam keadan statis dan memiliki

tinggi yang cukup kira-kira 1-1,5m (direkomendasikan menggunakan tripod)

4. Atlet tetap menggunakan atribut lengkap Kata, seperti baju karate putih dan sabuk AO atau biru untuk video pertama dan sabuk AKA atau merah untuk video kedua.
5. Tempat yang digunakan untuk memainkan kata tidak harus diatas matras boleh dimana saja, ruang tertutup atau terbuka, selama tempat tersebut memiliki ruang yang cukup dan alas yang datar.
6. Perebutan medali pada Kata Beregu tidak menggunakan buncai.

Universitas Negeri Jakarta atau yang biasa disebut UNJ memiliki beberapa Fakultas, salah satunya Fakultas Ilmu Keolahragaan dimana didalamnya terdapat 5 Program Studi yang memiliki mahasiswa dan mahasiswi dari berbagai cabang olahraga. Setiap cabang olahraga memiliki wadah yang masing-masing menyebutnya dengan Klub Olahraga Prestasi (KOP). Salah satunya adalah cabang olahraga Karate.

KOP Karate UNJ merupakan club yang antusias dan aktif dalam mengikuti kejuaraan virtual selama masa pandemi yang diselenggarakan baik *open tournament* maupun antar mahasiswa tingkat nasional. Diantaranya Sebelas Maret *Open*, *National Virtual Sports Competition* BAPOMI Jawa Timur dan UNJ Cup Virtual *Open* dan Mahasiswa.

Kejuaraan UNJ Cup Virtual dan Mahasiswa adalah kejuaraan yang diselenggarakan KOP Karate UNJ pada tahun 2020 dengan level Nasional

dengan jumlah pendaftar sebanyak 33 universitas dari 14 provinsi yang ada di Indonesia dengan 113 atlet yang mengikuti kejuaraan ini.

Sudah beberapa kejuaraan yang telah diikuti oleh tim Karate UNJ namun belum mendapatkan hasil yang maksimal bagi pelatih karena atlet yang seharusnya dapat menampilkan kata secara maksimal saat pengambilan gambar dan ditargetkan mendapat juara ternyata mendapat hasil belum maksimal.

Pada kejuaraan yang diikuti yaitu kejuaraan nasional karate UNJ cup virtual antar mahasiswa pelatih menargetkan seluruh slot juara kelas perorangan putra maupun putri diisi oleh tim karate UNJ dengan target perolehan medali sebanyak 2 emas, 2 perak, dan 4 perunggu namun hasil terakhir yang diperoleh oleh tim karate UNJ tidak sesuai target. Perolehan medali tim karate UNJ nomor kata perorangan sebanyak 1 emas, 2 perak, dan 2 perunggu.

Dari uraian tersebut penulis tertarik untuk dijadikan sebagai bahan penelitian, karena setelah dilihat dari hasil perolehan medali pada kejuaraan nasional karate UNJ cup virtual antar mahasiswa tim karate UNJ tidak mencapai target medali yang ditargetkan sedangkan pelatih sudah memberikan program latihan yang cukup baik dari segi fisik dan teknik namun pada segi mental pelatih sedang dalam proses memperbaiki mental atlet kata perorangan UNJ dan pelatih sudah memberikan kesempatan dengan menurunkan seluruh atlet kata perorangan untuk berlaga pada kejuaraan tersebut dan kejuaraan tersebut merupakan kejuaraan satu-

satunya yang pelatih berikan pada atlet kata perorangan UNJ untuk bermain dan tampil dengan performa terbaiknya.

Dari uraian tersebut penulis melakukan pengamatan lebih detail terhadap atlet kata dengan observasi langsung dan sebagian besar atlet kata menjawab adanya pengaruh mental sehingga menyebabkan kurang percaya diri terhadap setiap gerakan yang ditampilkan dan selalu memikirkan hasil gerakannya saat pengambilan gambar . Dari pengamatan tersebut penulis mendapatkan fakta bahwa sebelum melakukan pengambilan gambar atlet terlihat cemas, tertekan dan kurang nyaman saat melakukan gerakan atau tidak *all out* pada saat pengambilan gambar berlangsung. Dari sini penulis menyimpulkan bahwa, adanya faktor penyebab yang mempengaruhi *mental skill* pada atlet terhadap performa penampilan kata atlet karateka UNJ pada kejuaraan virtual.

Hal tersebut yang menjadi dasar peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengingat mental atlet adalah salah satu kunci yang penting untuk diaplikasikan selain kondisi fisik yang baik untuk menunjang prestasi saat pertandingan *karate*.

Berdasarkan latar belakang dari uraian diatas, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Mental Skills* Terhadap Prestasi Atlet Kata Perorangan UNJ Pada Kejuaraan Nasional Karate UNJ Cup Virtual Antar Mahasiswa”, sehingga dapat mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi kemampuan mental atlet terhadap performa penampilan kata atlet karateka UNJ pada kejuaraan virtual.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian diatas yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah, dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Masih banyak atlet saat menampilkan kata kurang percaya diri sehingga gerakan yang dilakukan tidak *all out*.
2. Masih banyak atlet yang merasakan tertekan pada saat pengambilan gambar sehingga atlet selalu memikirkan hasil gerakannya.
3. Hasil perolehan medali yang didapat oleh tim karate UNJ tidak mencapai target yang pelatih harapkan.
4. Adanya faktor mental yang mempengaruhi prestasi atlet.

C. Pembatasan Masalah

Adanya pembatasan masalah adalah upaya untuk membatasi ruang lingkup masalah agar penelitian lebih fokus. Berikut merupakan pembatasan masalah pada materi ini : Pengaruh *mental skills* terhadap prestasi atlet kata perorangan UNJ pada kejuaraan nasional karate UNJ cup virtual antar mahasiswa.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh *mental skills* terhadap prestasi atlet kata perorangan UNJ pada kejuaraan nasional karate UNJ cup virtual antar mahasiswa?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis.

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah sumbangan keilmuan dalam bidang Psikologi Olahraga di cabang olahraga karate pada khususnya dan pada bidang keilmuan lainnya.

2. Manfaat Praktis

Bagi peneliti dapat mengetahui tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *mental skills* terhadap prestasi atlet.

Bagi subyek dapat mengetahui tentang pengaruh mental skills yang berdampak pada prestasi atlet dan diharapkan dapat mengantisipasi agar memiliki mental yang baik sehingga mencapai prestasi maksimal.

Bagi mahasiswa olahraga, untuk memberikan masukan pengetahuan tentang pengaruh mental skills terhadap prestasi atlet.