

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berolahraga telah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia tiap hari, karena dengan berolahraga manusia mendapatkan kesenangan dan kepuasan batin, tidak hanya itu dengan berolahraga secara rutin dan tepat bisa membuat manusia jadi sehat serta kokoh, baik secara jasmani maupun rohani. Berolahraga ialah salah satu faktor yang mempengaruhi dalam kehidupan manusia yang telah ikut berperan dalam mengharumkan nama wilayah serta bangsa, baik lewat kompetisi di tingkat nasional ataupun internasional. diseluruh dunia setiap bangsa berlomba-lomba menghasilkan prestasi dalam aktivitas berolahraga, sebab prestasi olahraga yang baik akan meningkatkan citra bangsa di dunia internasional. Apabila membicarakan persaingan lewat pertandingan yang berkaitan dengan prestasi, hingga berarti untuk mencermati aspek psikis atlet tersebut. Perihal ini meliputi bagaimana macam-macam metode mempersiapkan keadaan mental lewat latihan-latihan yang terencana dengan baik mental training atau mental preparation (Irwanto & Romas, 2019).

Aspek mental tidak otomatis jadi aspek penentu keberhasilan seseorang atlet tanpa terdapat aspek yang lain. Terdapat sebagian komponen yang bisa pengaruhi penampilan atlet, yakni fisik, metode, taktik serta psikis. Dalam hal ini setiap kejuaraan *pickleball* dapat disaksikan langsung oleh semua kalangan, sehingga tekanan psikis pemain akan muncul sebelum bertanding,

saat bertanding atau setelah bertanding. Kecemasan bisa muncul ketika atlet masih dalam persiapan untuk menghadapi kejuaraan.

Dalam dunia olahraga yang bersifat kompetitif, kecemasan akan selalu menghantui baik para atlet maupun official. Sejak lebih kurang setengah abad yang lalu, adanya hubungan timbal balik antar jiwa dan raga, atau antar gejala fisik dan psikis telah menjadi bahan pembahasan para ahli psikologi. Sebelum mengalami suatu pertandingan, terdapat yang umum terjadi dalam diri atlet. Keadaan psikologis atlet umumnya jadi lebih besar. Perihal ini terpicu oleh suasana serta kondisi yang hendak di hadapi. Ditambah dengan embel- embel suatu pertandingan berarti yang memastikan. Dari keadaan tersebut timbul reaksi- reaksi fisiologis dalam badan seseorang atlet. Keringat mengucur deras, tangan serta kaki basah oleh keringat, napas terengah- engah, gemetar, kepala pusing, mual sampai muntah- muntah. Itu seluruh merupakan reaksi raga atas keadaan mental yang bertambah. Secara universal, atlet tersebut merasa takut. Kecemasan merupakan kejadian yang umum dialami oleh siapa saja dikala hendak mengalami suatu yang penting. Tercantum pula para atlet. Timbulnya rasa takut, umumnya di dahului oleh cerminan mental atas peristiwa- peristiwa yang hendak dialami. Dengan kata lain, terdapat proses pembayangan yang dicoba oleh seseorang atlet yang mendahului timbulnya rasa takut. Dari cerminan tersebut setelah itu menyatu dengan persepsi- persepsi, gambaran-gambaran, harapan-harapan atas diri sendiri.

Gangguan kecemasan sangat umum dalam olahraga, bahkan untuk atlet terbaik. Biasanya yang dikhawatirkan adalah ketakutan akan perfoma buruk,

kekecewaan diri, takut gagal, kekecewaan pelatih, keluarga dan teman, ketakutan lawan, dan takut cedera. Secara umum, munculnya tingkat perilaku yang tidak stabil, suasana perasaan ofensif, dan proses berfikir yang membingungkan termasuk kesulitan berkonsentrasi dengan mengambil keputusan (Swadesi, 2015).

Terkadang rasa cemas timbul dengan berlebihan sehingga mempengaruhi kondisi fisik maupun psikis atlet. Rasa cemas timbul ketika sebelum bertanding, pada saat bertanding atau setelah bertanding. Menurut (Cratty Husdarta, 2011,75) Hubungan antara kecemasan dengan pertandingan yaitu: (a) Secara umum kecemasan meningkat sebelum pertandingan itu disebabkan oleh bayangan seakan beratnya tugas dan pertandingan yang akan terjadi, takut akan kalah, takut melakukan kesalahan ketika bertanding. (b) Selama pertandingan berlangsung, tingkat kecemasan mulai menurun karena sudah beradaptasi. (c) Mendekati akhir permainan, Tingkat kecemasan mulai bangkit lagi terutama jika skor partai sama atau hanya sedikit berbeda (Effendi, 2017).

Seorang atlet harus dapat menangani dengan baik setiap reaksi psikologi yang muncul selama pertandingan, karena hal itu akan sangat berdampak dalam situasi pertandingan. Yang terbaik yaitu dengan bagaimana seseorang pemain bisa mengubah reaksi negatif dari pengaruh psikologi atlet menjadi kebutuhan positif. Kecemasan misalnya, dalam psikologi kecemasan atau (anxiety) ditafsirkan sebagai bentuk reaksi psikologi yang muncul untuk sesuatu yang baru. Kecemasan adalah situasi di mana keadaan tubuh seolah-

olah tercekik, sehingga mengarah pada detak jantung yang berlebihan. Sebagai hasil dari reaksi yang baru saja muncul. Kecemasan jika tidak ditanggapi dengan baik, akan sangat mempengaruhi kinerja atlet dan akan menyebabkan kekakuan gerak, tubuh gemetar, takut kalah sehingga pemain tidak dapat menjalankan semua teknik yang dikuasai sebelumnya (Kumbara et al., 2019).

Faktor psikis biasanya kadang tidak diperhitungkan oleh atlet dan pelatih. faktor-faktor psikis berasal dari dalam dari atlet sendiri, misalnya masalah emosional, motivasi, kecerdasan, kecemasan tinggi, stress berlebihan. faktor-faktor ini pasti akan memengaruhi pencapaian atlet. Masalah kecemasan yang dialami oleh atlet bervariasi seperti masalah yang dihasilkan dari faktor eksternal, yaitu masalah yang berasal dari luar atlet misalnya: lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Olahraga senantiasa selalu penuh dengan kecemasan dan konflik, penuh dengan ketakutan dalam pertandingan. Dapat dilihat kecemasan sangat mempengaruhi prestasi pelatih dan atlet. Meskipun seorang atlet adalah mantan juara, jarang juga atlet bisa mengontrol dan menyesuaikan semua emosi dalam menghadapi pertandingan. sumber kecemasan dalam diri atlet adalah kepercayaan diri yang berlebihan, pikiran negatif, mudah merasa puas, penampilan yang tidak sejalan dengan harapan. Sementara sumber kecemasan yang berasal dari atlet luar adalah stimulasi yang telah merangsang sehingga membingungkan atlet, pengaruh penonton, lawan bukanlah saingan, kehadiran dan ketidak kehadiran pelatih, saran penasehat, cuaca (Verawati, 2015).

Pickleball adalah salah satu olahraga yang cukup baru di Indonesia. Mungkin itu sebabnya masih banyak orang yang tidak begitu tahu tentang *pickleball*. Olahraga *pickleball* sebenarnya sudah ada pada tahun 1965, Pulau Bainbridge, Wasington. Di rumah mantan perwakilan negara, Joel Prichard yang menjadi anggota dewan perwakilan AS. Dia dan dua temannya Bill Bell dan Barney McCallum bosan saat berlibur didaerah itu, mereka ingin bermain bulutangkis, tetapi tidak dapat menemukan kok kemudian mereka berinovasi dengan menggunakan bola wiffle, menurunkan net bulutangkis dan mengambil dayung kayu dari Gudang (Littlewood, 2015).

Pertandingan adalah kegiatan cabang olahraga yang meningkatkan kemampuan atau prestasi dalam bentuk perlawanan tidak langsung, tetapi searah, tanpa adegan kontak fisik seperti menjatuhkan atau menyerang lawan. Pertandingan adalah suatu sistem dan even olahraga yang menggunakan istilah menang, kalah, dan seri. Jadi pertandingan selalu dilaksanakan dengan mempertemukan dua kubu untuk mendapatkan hasil pertandingan. Pertandingan dalam *pickleball* dibagi menjadi beberapa kategori yaitu kategori tunggal, ganda campuran, ganda putra dan ganda putri. Atlet Universitas Negeri Jakarta menurunkan beberapa atlet untuk dimainkan dipertandingan *pickleball* sejabodetabek untuk melatih mental atlet dalam menghadapi pertandingan.

pertandingan olahraga *pickleball* yang ada di Indonesia sudah sangat banyak sekali. Salah satunya kejuaraan *pickleball* sejabodetabek. Ajang ini sebagai salah satu sarana untuk mempererat tali persaudaraan antar atlet

pickleball seluruh Indonesia. kejuaraan *pickleball* antar mahasiswa merupakan ajang untuk para mahasiswa menunjukkan bakatnya dan mengukir prestasi di bidang olahraga. Kejuaraan *pickleball* sejabodetabek berlangsung di Jakarta khususnya untuk atlet *pickleball* Universitas Negeri Jakarta. Dengan diselenggarakannya kejuaraan *pickleball* sejabodetabek manfaat yang bisa didapatkan oleh mahasiswa Universitas Negeri Jakarta salah satunya bisa membantu dalam membuat tugas akhir (skripsi). Selain itu kejuaraan *pickleball* sejabodetabek tahun 2021 yang di selenggarakan di Jakarta mempunyai tujuan yaitu:

1. Membangun dan meningkatkan kesadaran bangsa dan negara, Pancasila, UUD 1945, NKRI, dan Bhineka Tunggal Ika,
2. Membangun dan meningkatkan persatuan, kebersamaan, dan persahabatan antar atlet.
3. Meningkatkan minat dan bakat olahraga masyarakat..
4. Meningkatkan dan memelihara Kesehatan dan kebugaran, prestasi, dan kualitas atlet.
5. Membantu pemerintah dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga nasional dan internasional.
6. Memberdayakan karakter melalui olahraga dalam momentum kejuaraan memiliki dampak positif pada semua yang berpartisipasi karena mereka dapat saling mengenal dengan atlet dari berbagai daerah sejabodetabek. Dengan kegiatan kejuaraan *pickleball* tahun 2021 semua mahasiswa dapat berkerja keras untuk memberikan

yang terbaik untuk dapat mencapai prestasi yang jauh lebih tinggi lagi.

Penampilan atlet pada saat bertanding rasa cemas akan cenderung memberikan dampak yang kurang menguntungkan bagi atlet itu sendiri, karena dengan kecemasan tersebut seorang atlet merasa bahwa ada sesuatu yang mengancam dan menekan pada dirinya ketika menghadapi suatu pertandingan.

Kecemasan dapat dideteksi dengan melihat gejala-gejala yang muncul seperti gejala secara fisik yaitu perubahan karena aktivasi fisiologis pada Seseorang yang mengalami kecemasan. Gejala fisik ini meliputi: tangan menjadi dingin, meningkatkan frekuensi buang air kecil, berkeringat, mata berkunang-kunang, mulut kering, nyeri perut, denyut nadi meningkat. sedangkan gejala psikologis adalah gejala kecemasan yang dapat dilihat dari Perubahan psikis seseorang karena kecemasan. Gejala psikologis ini termasuk penurunan konsentrasi, kurang percaya diri, gugup dan cemas. Dapat juga dilihat dari perilaku yang berbeda dari biasanya menggigit kuku jari, perubahan pada ekspresi, menjadi tenang atau banyak bicara, menggerakkan atau mengayun-ayunkan kaki (Rohmansyah, 2017).

Sejalan dengan latar belakang masalah, atlet *pickleball* Universitas Negeri Jakarta juga mengalami hal yang sama. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti seberapa besar kecemasan atlet sebelum menghadapi pertandingan, yang dimana nantinya sebagai bahan acuan untuk para pelatih dalam meningkatkan perfoma dan prestasi atlet.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecemasan atlet *pickleball* Univeritas Negeri Jakarta Sebelum bertanding ?
2. Bagaimana persentase kecemasan pada atlet *pickleball* Universitas Negeri Jakarta sebelum menghadapi pertandingan ?
3. Gejala apa yang diperlihatkan oleh atlet *pickleball* Universitas Negeri Jakarta akibat kecemasan sebelum menghadapi pertandingan ?

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan pada masalah dilakukan agar dapat fokus pada penelitian yang akan dilakukan. Berdasarkan identifikasi masalah, maka permasalahan dibatasi pada "Tingkat Kecemasan Atlet *Pickleball* UNJ Sebelum Menghadapi Pertandingan".

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah dapat diketahui tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui "Tingkat Kecemasan Atlet *Pickleball* UNJ Sebelum Menghadapi Pertandingan".

E. Manfaat Penelitian

Peneliti mengharapkan dengan hasil penelitian ini dapat menghasilkan manfaat-manfaat sebagai seperti:

1. Memberikan suatu sumbangan pengetahuan dan pikiran yang sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman bagi pembinaan atlet-atlet *pickleball* di

Universitas Negeri Jakarta dan Indonesia, khususnya aspek psikologis pada Atlet.

2. Mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan atlet pickleball Universitas Negeri Jakarta sebelum menghadapi pertandingan.
3. Membantu upaya memajukan prestasi atlet-atlet pickleball di tingkat Universitas, nasional maupun internasional.
4. Dapat dijadikan sebagai masukan para atlet dan pelatih dalam menghadapi atlet pada saat mengikuti kejuaraan, terutama sebelum menghadapi pertandingan.

