

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Di Indonesia olahraga saat ini semakin berkembang hal ini dibuktikan dengan adanya *event-event* pertandingan khususnya dicabang olahraga senam artistik. Banyaknya *event-event* kejuaraan senam artistik ini mampu memunculkan bibit unggul sehingga dapat mewakili tingkat sekolah, kota, provinsi, dan Indonesia di ajang kejuaraan nasional dan internasional.

Selain itu, pertandingan senam artistik berfungsi untuk meningkatkan motivasi berprestasi dan untuk memperkenalkan senam artistik kepada khalayak yang lebih luas sehingga dapat lebih dikenal dan dinikmati oleh masyarakat luas. Namun, cabang olahraga senam artistik memiliki sedikit peminat untuk menjadi atlet profesional, dikarenakan tingginya tingkat kesulitan dalam setiap gerakannya dan sedikitnya atlet yang dapat mengendalikan kecemasan dan stres saat menghadapi suatu pertandingan. Senam artistik merupakan salah satu cabang olahraga yang memerlukan semua komponen fisik yaitu: daya tahan, kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, koordinasi, kelincahan, keseimbangan, dan ketepatan. Karena itu jika seorang atlet berfikir negatif secara berlebihan maka akan mengganggu konsentrasi dan tidak dapat melakukan setiap gerakan secara maksimal dalam suatu pertandingan. Pada umumnya, atlet akan mengalami gejala-gejala yang tidak nyaman dalam tubuh ketika menghadapi suatu pertandingan, misalnya khawatir, kebingungan, rasa takut, rasa cemas, ketegangan, mual, hilang-

nya konsentrasi, dan kurangnya kepercayaan diri dalam menghadapi suatu pertandingan. Salah satu faktor yang menyebabkan sering timbulnya kegagalan dalam suatu pertandingan adalah kurangnya pembinaan mental pada atlet.

Setiap atlet dalam menghadapi suatu pertandingan akan mengalami rasa cemas dan stres hanya kadar yang dialami masing-masing atlet berbeda. Rasa cemas dan stres atlet berbeda dikarenakan kemampuan serta cara dari masing-masing atlet dalam menangani suatu situasi dan juga dikarenakan perbedaan kepekaan atlet terhadap sesuatu yang mungkin timbul dan menyebabkan kecemasan dan stres. Atlet diharapkan dapat melatih aspek mental sejak usia muda agar bisa mengatasi kendala-kendala rasa cemas serta stres di saat menjelang dan disaat situasi pertandingan.

Menurut James Takudung dan Apta Mylsidayu (2017:10) psikologi olahraga adalah suatu ilmu yang mempelajari gejala-gejala kejiwaan/tingkah laku yang terjadi pada olahragawan ketika mereka berolahraga. Aspek mental yang memengaruhi atlet dalam bertanding antara lain kecemasan dan stres, mengingat tidak semua atlet dapat mengatasi kecemasan dan stres yang dihadapinya. Oleh karena itu, aspek mental yang terkait dengan kecemasan dan tingkat stres atlet senam juga harus dipertimbangkan sebelum pertandingan. Dengan penelitian tentang tingkat kecemasan dan stres, diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menginformasikan atlet dan pelatih senam artistik untuk meningkatkan kinerja atlet saat bertanding, dengan asumsi bahwa atlet, pelatih, manajer dan semua pihak dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk diterapkan dalam proses latihan.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan di atas bahwa aspek mental sangat memengaruhi prestasi seorang atlet, sehingga tekanan mental yang terjadi pada seorang atlet dalam suatu pertandingan perlu ditangani oleh atlet yang bersangkutan maupun pihak-pihak terkait. Dalam melaksanakan program latihan atlet dirasa telah memenuhi keseluruhan aspek dalam pencapaian prestasinya, kenyataan bahwa prestasi olahraga Senam Artistik masih belum dapat ditampilkan secara optimal. Salah satunya dikarenakan aspek mental yang kurang dikuasai oleh atlet. Sehingga dalam pertandingan atlet belum bisa mengatasi kendala-kendala untuk mengurangi tingkat kecemasan dan stres pada dirinya.

Di dalam penelitian ini diharapkan para atlet mampu dalam mengatasi gejala yang ada. Gejala tersebut meliputi gejala pada kecemasan dan stres yang dialami oleh atlet. Selain itu para pelatih juga harus mampu dan memberikan berbagai informasi tentang bagaimana cara atlet dalam mengatasi atau mengurangi rasa kecemasan dan rasa stres tersebut.

Untuk itu perlu adanya suatu penelitian mengenai aspek mental. Dalam hal ini penelitian lebih mengarah pada tingkat Kecemasan dan Stres Atlet Senam Artistik Putri Dalam Mengikuti *performance day* di Klub Gavril Gimnastik Jakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Banyak permasalahan yang timbul berdasarkan latar belakang yang erat kaitannya dengan permasalahan kecemasan dan stres yang dialami atlet dalam menghadapi pertandingan. Oleh karena itu, dapat diidentifikasi sejumlah permasalahan sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya tingkat stres atlet senam artistik putri dalam mengikuti *performance day* di Klub Gavrila Gimnastik Jakarta.
2. Belum diketahuinya tingkat kecemasan dan stres atlet senam artistik putri dalam mengikuti *performance day* di Klub Gavrila Gimnastik Jakarta.
3. Banyak atlet yang belum bisa mengatasi kendala-kendala untuk mengurangi tingkat kecemasan atlet senam artistik putri dalam mengikuti *performance day* di Klub Gavrila Gimnastik Jakarta.
4. Tingkat kecemasan dan stres dapat memengaruhi penampilan atlet senam artistik putri dalam mengikuti *performance day* di Klub Gavrila Gimnastik Jakarta.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah disebutkan di atas dan untuk lebih memfokuskan penelitian agar tidak meluas dari masalah, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada:

1. Seberapa tinggi tingkat kecemasan dan stres atlet senam artistik putri dalam mengikuti *performance day* di Klub Gavrila Gimnastik Jakarta.
2. Subyek penelitian yaitu Atlet Senam Artistik Putri Gavrila yang ikut berpartisipasi dalam *event performance day* di Klub Gavrila Gimnastik Jakarta.
3. Luas lingkup hanya meliputi tingkat kecemasan dan stres atlet senam artistik putri dalam mengikuti *performance day* di Klub Gavrila Gimnastik Jakarta.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini, yaitu: “Bagaimana Tingkat Kecemasan dan Stres Atlet Senam Artistik Putri Dalam Mengikuti *Performance Day* di Klub Gavril Gimnastik Jakarta.”

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Penelitian ini memberikan informasi kepada beberapa pihak akan menerima manfaat dan pentingnya manajemen stres dan kecemasan untuk pelatih senam artistik. Adapun kegunaan yang dapat diperoleh dalam hasil survei tingkat kecemasan dan stres atlet senam artistik putri dalam mengikuti *performance day* di Klub Gavril Gimnastik Jakarta adalah sebagai berikut:

##### **1. Secara Teoretis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi, pemikiran, dan bahan acuan yang dapat dijadikan pertimbangan bagi peneliti yang akan meneliti permasalahan sejenis bagi pengembangan pengetahuan serta menjadi salah satu referensi untuk kajian lebih mendalam khususnya bidang olahraga senam artistik putri.

##### **2. Secara Praktis**

Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih terkait manajemen stres dan kecemasan untuk mengadakan perbaikan dan pembenahan yang dirasa perlu agar performa atlet pada saat bertanding dapat dilakukan secara maksimal. Mengetahui

faktor penghambat dalam manajemen stres dan kecemasan, sehingga dapat dijadikan pertimbangan bagi pelatih untuk membina psikologi atlet sebelum menghadapi pertandingan.

