

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bola voli merupakan jenis olahraga yang dimainkan oleh dua tim, dimana masing-masing tim beranggotakan enam orang. Dengan tujuan permainan mencetak poin sebanyak-banyaknya dengan menjatuhkan bola di area lapangan lawan, lapangan kedua tim tersebut dibatasi oleh sebuah net penghalang dengan ketinggian tertentu, dimana poin kemenangan berjumlah 2 poin tiap set dengan selisih poin yaitu 2 poin.

Permainan bola voli sangat populer dikalangan masyarakat, dengan banyaknya klub-klub pembinaan olahraga bola voli yang dapat dijumpai di daerah-daerah di Indonesia. Hal ini dapat dijadikan sebagai wadah pengembangan minat dan bakat dalam permainan bola voli. Bola voli bukan hanya sebagai olahraga prestasi, namun juga bisa sebagai olahraga hiburan/ rekreasi, karena banyak nya peminat yang suka memainkan salah satu cabang olahraga ini.

Klub bola voli Fortius merupakan klub yang berada di Universitas Negeri Jakarta yang merupakan salah satu perguruan tinggi negeri yang aktif dalam pembinaan bola voli terutama pada fakultas ilmu keolahragaan. Pada klub bola voli fortius latihan diadakan tiga kali dalam seminggu, yaitu pada hari senin, rabu dan sabtu, tak hanya itu jadwal latihan tambahan pun juga sering kali diadakan yang terfokus pada latihan fisik. Hal ini dilakukan agar semakin maksimal

keterampilan dan performa atlet bola voli fortius dalam melakukan permainan ataupun pertandingan.

Setiap cabang olahraga, bukan hanya latihan fisik dan teknik yang diberikan kepada atlet namun pelatihan mental juga diperlukan untuk kestabilan psikologis atlet, terutama pada saat akan mengikuti pertandingan. Setiap orang pasti pernah merasa takut atau cemas dalam berbagai situasi, begitupula pula dengan atlet. Menghadapi pertandingan, atlet bola voli fortius sering kali merasa cemas dan menjadi tegang, bimbang, serta takut terutama jika atlet tersebut menghadapi lawan yang seimbang atau lebih kuat dalam suatu pertandingan. Hal itu wajar terjadi, tinggal bagaimana atlet dapat mengatasi rasa cemas yang berlebihan dalam dirinya sendiri. Kecemasan juga dapat dijadikan pelajaran bagi atlet, karena hal itu dapat meningkatkan kewaspadaannya dalam menghadapi lawan. Atlet akan bertindak lebih berhati-hati, tidak ceroboh dan waspada untuk mengantisipasi serangan lawan.

Atlet yang telah mempersiapkan diri dengan baik untuk menghadapi suatu pertandingan mendadak mengalami gangguan pencernaan ataupun hal lainnya, sehingga tidak dapat mengikuti pertandingan tersebut dengan baik, hal tersebut menunjukkan adanya gejala kecemasan yang perlu segera diatasi, karena akan menghambat usaha atlet untuk dapat tampil secara optimal dan mencapai prestasi yang diharapkan. 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, 2021).

Dukungan sosial menjadi salah satu cara untuk mengurangi rasa cemas yang berlebihan dalam diri atlet, dengan dorongan dan dukungan orang sekitar seperti keluarga, teman, bahkan pelatih hal itu dapat membantu atlet mengurangi rasa cemas dalam dirinya. Dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua, pada dasarnya memiliki peran untuk memenuhi kebutuhan anggota keluarganya, baik dari segi materi. Dukungan sosial yang diberikan, dapat memberikan sebuah kepercayaan diri, motivasi, kenyamanan, dan dapat mengurangi rasa cemas bagi setiap anggota keluarga.

Seorang atlet untuk meraih sebuah prestasi, tidak hanya ditunjang oleh keterampilan berolahraga saja. Keterampilan secara fisik dan psikis, prestasi atlet juga sangat dipengaruhi oleh faktor dukungan sosial yang diberikan oleh orang-orang di lingkungannya seperti keluarga, teman sebaya, pelatih, dan lain-lain. Orang tua yang menjadi lingkungan pertama dan paling mengenal kondisi atlet tersebut, orang tua menjadi elemen terpenting dalam memberikan dukungan. Dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga terutama ayah dan ibu, akan meningkatkan motivasi atlet untuk lebih berprestasi.

Berdasarkan penelitian terdahulu oleh (Ramadhan, 2019) menyatakan bahwa kecemasan atlet silat persinas ASAD (Perguruan Silat Nasional Ampuh Sehat Aman Damai) dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor dari dalam diri (intrinsik) dan faktor dari luar (ekstrinsik) dimana didapatkan hasil, sebesar 49,74% faktor intrinsik dari dalam diri dan 50,26% diperoleh faktor dari luar ekstrinsik, dan

menurut (Hasibuan et al., 2019) mendapatkan hasil analisis dukungan sosial sebesar 64,92% dengan dukungan sosial orang tua yang paling berperan penting dalam memberikan dukungan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian terhadap atlet klub bola voli fortius unj dengan judul “Survei Tingkat Kecemasan Dan Dukungan Sosial Pada Atlet Bola Voli fortius”.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Tingkat kecemasan yang dialami atlet klub bola voli fortius saat bertanding
2. Gejala yang dialami atlet klub bola voli fortius saat mengalami kecemasan
3. Dukungan sosial yang dapat membuat atlet lebih merasa tenang
4. Dukungan sosial yang lebih berpengaruh terhadap penampilan atlet saat bertanding

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi hanya sebatas mengetahui :

1. Tingkat kecemasan pada atlet bola voli Fortius UNJ.
2. Dukungan sosial pada atlet bola voli Fortius UNJ.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah dalam penelitian ini maka permasalahan dirumuskan sebagai berikut :

“ Bagaimana tingkat kecemasan dan dukungan sosial berpengaruh bagi atlet bola voli Fortius UNJ ? ”

E. Kegunaan Penelitian

1. Sebagai bahan evaluasi bagi pelatih dan untuk mengetahui kecemasan atlet pada saat latihan maupun pertandingan
2. Hasil dari penelitian ini diharapkan pembaca dapat memahami secara ilmiah bahwa kecemasan dengan dukungan sosial mempunyai hubungan pada atlet saat latihan maupun pertandingan
3. Sebagai referensi tentang pentingnya memahami kecemasan dengan dukungan sosial pada atlet bola voli Fortius UNJ
4. Untuk membantu pelatih dalam hal mengetahui dan memahami kondisi kecemasan yang dialami atlet pada saat latihan maupun pertandingan
5. Sebagai bahan evaluasi bagi pelatih maupun orang terdekat untuk memberikan dukungan kepada atlet bola voli Fortius UNJ.

