

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada hakikatnya manusia merupakan makhluk yang sadar bahwa dirinya merupakan makhluk individu dan makhluk sosial yang terdiri atas jasmani dan rohani. Setiap individu menginginkan jasmani dan rohani yang sehat sehingga dalam keadaan sehat dapat melakukan segala kegiatan tanpa mengalami hambatan yang berarti. Salah satunya yaitu membuat individu menjadi sehat dengan melakukan kegiatan olahraga. Olahraga sebagai salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia telah ikut berperan dalam mengharumkan nama daerah dan bangsa, baik melalui kompetisi di tingkat nasional maupun internasional.

Hoki merupakan salah satu cabang olahraga yang saat ini mulai berkembang dan diminati berbagai kalangan masyarakat. Melalui olahraga ini nama Indonesia terkenal di dunia internasional. Pada *Sea Games 2017 di Malaysia* Tim Indonesia untuk Pertama kalinya berhasil meraih medali perak pada kategori Putra dan Putri. Hoki merupakan salah satu cabang olahraga yang bersifat multi dimensional sehingga banyak faktor ikut berperan dalam mewujudkan keberhasilannya. Selain faktor fisik, faktor mental pun memiliki peran yang sangat menentukan terutama ketika atlet melakukannya untuk mencapai puncak prestasi dalam situasi yang sangat kompetitif.

Seorang atlet atau tim yang sudah mempunyai kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna, dan sudah dibekali berbagai taktik, tetapi tidak dapat mewujudkannya dengan baik di arena pertandingan dan akhirnya mengalami kekalahan. Banyak ahli olahraga juga berpendapat bahwa tingkat pencapaian prestasi puncak sangat ditentukan oleh ketangguhan mental atlet dalam menghadapi pertandingan. Kalau kita perhatikan kemampuan fisik, taktik dan teknik pemain Indonesia tidak kalah dengan negara-negara lain. Namun, ketika dalam kondisi pertandingan atlet Indonesia sering tidak dapat mengeluarkan seluruh kemampuan yang dimiliki secara maksimal.

Penampilan atlet dalam kompetisi dapat mencapai prestasi yang optimal merupakan perpaduan berbagai faktor seperti fisik, Teknik, taktik dan psikologis. Faktor psikologis seperti percaya diri dan kecemasan merupakan faktor-faktor penting yang perlu diperhatikan oleh pelatih. Kondisi fisik, teknik, dan taktik atlet yang sudah dipersiapkan jauh saat sebelum pertandingan akan sia-sia jikalau atlet tidak memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan tidak mampu dapat mengendalikan kecemasannya. Wismanadi (2017) dalam penelitiannya mengatakan bahwa ketika bertanding, aspek yang sangat menentukan adalah mental atau psikologis atlet.

PON (Pekan Olahraga Nasional) merupakan pesta olahraga di Indonesia yang diadakan empat tahun sekali dan diikuti seluruh provinsi di Indonesia. *Event* ini merupakan ajang adu gengsi bagi setiap provinsi. Pada kejuaraan Pekan Olahraga Nasional, setiap provinsi mempersiapkan Tim mereka dengan sebaik mungkin karena kejuaraan ini terhitung panjang dan melelahkan. Untuk mencapai final nasional dalam kejuaraan ini setiap provinsi harus melewati zona regional yang telah diadakan sebelumnya yaitu Pra PON. Selain taktik, teknik dan kerjasama tim, faktor mental, sangat berpengaruh untuk kejuaraan ini karena panjangnya perjalanan untuk keluar menjadi juara. Oleh karena itu, mental sangat berpengaruh disamping taktik dan teknik, karena bila sebuah tim telah mempunyai taktik dan teknik individu yang baik lalu dibarengi oleh mental yang baik pula maka tim itu akan sulit untuk terkalahkan.

Pra PON 2015 dan PON 2016 Tim Hoki ruangan Putra dan Putri DKI Jakarta berhasil meraih podium tertinggi dan Tim Hoki Lapangan Putra dan Putri DKI Jakarta berhasil meraih medali perak dan perunggu. Hal tersebut menjadi suatu pencapaian terbaik bagi Tim Hoki ruangan DKI Jakarta. Namun, hasil berbeda terjadi pada Pra PON 2019 yang dilaksanakan pada bulan November 2019. Tim Putri dan Tim Putra DKI Jakarta yang ditargetkan untuk berada di podium tertinggi hanya mampu berada di peringkat kedua untuk Tim Hoki Ruangan Putra dan peringkat keempat untuk Tim Hoki Ruangan Putri serta peringkat ketiga untuk Tim Hoki Lapangan Putra dan Putri. Salah satu faktor yang mempengaruhi penurunan prestasi tersebut karena atlet Hoki Provinsi DKI Jakarta kurang mempunyai mental juara pada saat bertanding.

Berkaitan dengan hal di atas, bahwa kompetisi atau pertandingan erat kaitannya dengan penampilan atlet. Pelatih dan atlet memiliki target dan tujuan dalam setiap pertandingan, namun pada kenyataannya Tim Hoki ruangan putri DKI Jakarta sering terjadi hasil dari pertandingan tidak sesuai dengan harapan. Komarudin (2016) menjelaskan jika penampilan seorang atlet merupakan gabungan dari fisik, teknik, taktik, strategi dan mental. Akan tetapi, Aspek mental sangat mempengaruhi jalannya pertandingan. Jikalau seorang atlet dan tim memiliki mental yang tangguh, maka atlet tersebut akan memberikan penampilan yang maksimal dan mendapatkan hasil yang diharapkan.

Kuan & Roy (2007) juga berpendapat bahwa salah satu faktor yang berhubungan dengan performa dalam suatu pertandingan adalah ketahanan mental. Hal ini juga disampaikan oleh pendapat Frey et al. (2003) yang menjelaskan bahwa para atlet cenderung lebih banyak menggunakan teknik pelatihan mental dalam suatu pertandingan ketimbang proses latihan. Selain itu, Rushall (2009) juga menyatakan bahwa proses dari penampilan seorang atlet dipengaruhi oleh mental. Sebab, mental merupakan modal yang harus dimiliki seorang atlet dalam meraih puncak penampilan dan prestasi. Beberapa pernyataan tersebut juga dipertegas oleh Adisasmito menyatakan bahwa 80% serangkaian keberhasilan dan prestasi yang didapat oleh atlet pada saat pertandingan dipengaruhi oleh faktor psikologis dan 20% dipengaruhi oleh faktor lain seperti, kemampuan fisik hingga Teknik (Rahayu, 2015). Psikologis yang baik membuat atlet lebih yakin menghadapi tantangan ketika bertanding (Hidayat, 2008).

Aspek mental yang penting dalam menghadapi pertandingan antara lain, kepercayaan diri dan kemampuan mengendalikan kecemasan. Kepercayaan diri dan kecemasan merupakan kondisi mental yang berbanding terbalik. Pemain yang mempunyai kepercayaan diri tinggi cenderung memiliki kecemasan yang rendah, begitupun sebaliknya. Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik akan mampu menampilkan kinerja yang maksimal ketika bertanding. Chu et al. (2011) menjelaskan bahwa kepercayaan diri dan motivasi membuat atlet dapat mencapai *peak performance* (penampilan puncak) saat pertandingan. Sumber kepercayaan diri seorang atlet sangat dipengaruhi oleh persiapan mental, taktik, dan fisik sebelum dan saat kompetisi berlangsung.

Berkaitan dengan hal di atas, maka atlet yang percaya diri bisa dilihat dari ketenangan dalam mengontrol diri sendiri ketika bertanding. Selain itu, atlet yang percaya diri tinggi akan mampu menghadapi tekanan yang diberikan oleh pemain lawan. Berbeda dengan atlet yang tidak percaya diri, maka akan memiliki konsep diri yang negatif, kurang percaya pada kemampuannya, dan sering menutup diri. Rasa percaya diri atlet yang rendah dapat berpotensi menimbulkan prestasi yang rendah juga. Sebab, rasa percaya diri rendah akan menyebabkan atlet tidak mampu mengatasi masalah yang rumit (Yulianto & Nashori, 2006). Lauster menegaskan tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah yang akan timbul pada diri seseorang (Komarudin, 2013). Atlet yang tidak memiliki kepercayaan diri akan meragukan kemampuan yang dimiliki dirinya.

Tingkat kepercayaan diri atlet sangat memengaruhi penampilan kondisi psikis lainnya. Komarudin (2013) berpendapat bahwa atlet perlu memiliki kepercayaan diri. Sebab, kepercayaan diri memiliki korelasi yang signifikan terhadap peningkatan performa atlet. Selain itu, Astriani menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan landasan bagi tercapainya penampilan puncak atlet dalam situasi kompetitif (Sin, 2017). Berdasarkan hasil tersebut, maka kepercayaan diri seorang atlet baik individu maupun tim akan mempengaruhi tercapai atau tidak penampilan puncak atlet dalam suatu pertandingan.

Bagi seorang atlet, dalam suatu pertandingan selain kondisi fisik dan teknik, kondisi psikis juga sangat dibutuhkan. Kondisi dimana atlet dapat menghadapi respon dan tekanan. Faktor psikologis sangat mempengaruhi terhadap penampilan atlet. Selain kepercayaan diri, aspek kecemasan juga sangat penting untuk atlet ketahui. Kecemasan yang dapat dialami oleh semua atlet berbentuk perasaan tegang, rasa tidak aman dan kekawatiran. Adanya kecemasan yang berlebihan pada seorang atlet, nantinya akan memerlukan penanganan khusus saat latihan agar terbentuk kondisi psikologis yang dapat menunjang performa atlet. Berbagai respon tubuh muncul akibat adanya kecemasan dalam diri antara lain gelisah, tremor, gugup, bicara cepat dan tidak ada koordinasi antar pemain dalam satu tim. Melihat banyaknya respon negatif yang muncul dari kecemasan yang dialami oleh atlet, tentunya akan mempengaruhi kondisi fisik.

Weird dan Gould juga menjelaskan bahwa kecemasan bertanding adalah keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan sistem kebutuhan (Satiadarma, 2000). Biasanya kecemasan ini muncul karena banyaknya atlet yang memikirkan akibat dari kekalahan yang akan dialaminya nanti. Padahal pertandingan tersebut belum juga berlangsung, namun atlet yang memiliki kecemasan tinggi sudah memikirkan hasil negatif yang akan didapatkannya sebelum pertandingan dimulai. Kecemasan juga sebagai bentuk perilaku adaptif yang dilakukan oleh seorang atlet dalam menghadapi situasi pertandingan.

Berkaitan dengan hal di atas, maka dampak dari kecemasan bertanding itu sendiri cukup merugikan bagi atlet ataupun tim. Sebab, tingkat kecemasan yang berlebihan akan menyebabkan detak jantung berdegup cepat, sehingga atlet menjadi tidak fokus saat pertandingan. Hal ini berakibat pada performa atlet secara individu maupun tim dalam pertandingan menjadi tidak maksimal. Alhasil, atlet akan banyak melakukan kesalahan-kesalahan seperti salah *passing*, *control*, maupun *dribbling*. Perihal tersebut, maka penampilan puncak atlet juga dapat dipengaruhi oleh tingkat kecemasan seorang atlet. Gunarsa (2008) juga menegaskan bahwa prestasi olahraga bukan hanya masalah uang dan piala yang didapatkan oleh atlet, karena meningkat atau merosotnya prestasi atlet justru banyak ditentukan oleh faktor psikologis.

Gejala-gejala psikologis yang biasanya menyebabkan prestasi atlet menurun adalah rasa jenuh, kelelahan, tertekan, stress, kecemasan dan ketakutan akan gagal serta emosi yang meledak-ledak. Bersamaan dengan hal tersebut, Husdarta (2010) juga menegaskan bahwa kondisi tersebut muncul atas reaksi-reaksi fisiologis dari dalam tubuh seorang atlet. Reaksi psikologis tersebut dapat dilihat dari munculnya keringat mengucur deras, tangan dan kaki basah dipenuhi oleh keringat, nafas terengah-engah, gemetar, kepala pusing, denyut jantung meningkat, serta keluarnya keringat dingin, mual hingga muntah-muntah. Padahal awalnya atlet biasa saja dan tidak mengalami semua gejala tersebut. Berkaitan dengan hal tersebut, bahwa gejala-gejala yang timbul merupakan respon kondisi fisik atlet dari keadaan mental yang sedang merasa cemas.

Selaras dengan pernyataan yang telah diungkapkan di atas, Gill juga menjelaskan bahwa atlet yang memiliki keterampilan mumpuni pada umumnya memiliki kecemasan dan ketegangan yang rendah, serta tidak mudah depresi, marah, dan bingung (Satiadarma, 2000). Mereka (atlet) sebaliknya memiliki kecenderungan memperoleh skor tinggi dalam aspek kepercayaan diri, konsep diri, harga diri, keberanian, kebutuhan berprestasi, kecenderungan untuk mendominasi, agresi, inteligensi, kemandirian, ketegangan mental, independensi atau otonomi, kemampuan sosial, stabilitas pribadi dan kecenderungan ekstroversi (Satiadarma, 2000). Oleh karena itu, atlet harus memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi dan kecemasan yang rendah untuk mendapatkan performa terbaiknya.

Berdasarkan hal tersebut, maka hasil Pra PON 2019 yang tidak sesuai dengan target seperti Tim Hoki Putri Ruangan yang hanya mampu menempati peringkat empat serta Tim Hoki Putri Lapangan yang menempati peringkat tiga. Selain itu, hasil PON yang diperoleh seperti Tim Hoki Putri Ruangan yang hanya mampu meraih medali perak serta Tim Hoki Putri Lapangan yang sama sekali tidak meraih medali. Tentunya hasil pencapaian tersebut sangat dipengaruhi oleh aspek kecemasan dan kepercayaan diri atlet Tim Hoki Ruangan maupun Lapangan baik secara individu maupun tim. Oleh karena itu, seorang pelatih dituntut harus mengetahui bagaimana kondisi kecemasan dan kepercayaan diri para atletnya pada saat PON 2021 Papua. Sebab, kondisi kecemasan dan kepercayaan diri para atlet menentukan penampilan atlet dalam setiap sesi latihan dan pertandingan yang akan dijalani.

Selain itu, ajang Pra PON Tahun 2019 serta PON XX Tahun 2021 Papua menghasilkan atmosfer pertandingan yang sangat kompetitif. Oleh karena itu, sangat dibutuhkan tingkat kepercayaan diri yang tinggi dan tingkat kecemasan yang rendah dari seluruh atlet Hoki Putri Provinsi DKI Jakarta, agar mampu menampilkan kinerja maksimal di setiap pertandingan. Berdasarkan beberapa permasalahan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Atlet Hoki Putri Provinsi DKI Jakarta”. Hasil penelitian ini tentunya sangat penting bagi atlet, pelatih, dan pengurus untuk mempersiapkan tim dalam menghadapi pertandingan nasional selanjutnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi menjadi beberapa masalah, sebagai berikut:

1. Hasil Pra PON 2019 tidak sesuai dengan target yang telah ditetapkan karena kurangnya mental bertanding atlet.
2. Minimnya pelatihan mental bagi atlet Hoki Putri Provinsi DKI Jakarta.
3. Kepercayaan diri dan kecemasan berhubungan dengan penampilan atlet Hoki Provinsi DKI Jakarta saat bertanding.
4. Penampilan puncak atlet Hoki Putri Provinsi DKI Jakarta dapat dicapai dengan adanya kepercayaan diri tinggi dan kecemasan rendah.
5. Belum diketahui hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan pada Atlet Hoki Putri Provinsi DKI Jakarta.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini dapat dilakukan lebih focus dan mendalam, maka penelitian perlu dibatasi variabelnya. Adapun pembatasan masalah pada penelitian ini hanya berkaitan dengan “Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Atlet Hoki Putri Provinsi DKI Jakarta”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, adapun perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu Apakah terdapat Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Atlet Hoki Putri Provinsi DKI Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan tentunya memiliki beberapa kegunaan, adapun kegunaan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Dapat menjawab permasalahan yang ada pada penelitian ini.
 - b. Dapat mengetahui tentang kepercayaan diri atlet Hoki Putri Provinsi DKI Jakarta.

- c. Dapat mengetahui tentang kecemasan atlet Hoki Putri Provinsi DKI Jakarta.
- d. Dapat mengetahui tentang hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan atlet Hoki Putri Provinsi DKI Jakarta.
- e. Dapat menjadi bahan referensi untuk peneliti lain yang berhubungan dengan masalah kepercayaan diri dan kecemasan atlet.

2. Secara Praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pelatih dalam mempersiapkan atlet dalam mencapai prestasi puncak.
- b. Dapat memberikan informasi terkait aspek psikologis seperti kepercayaan diri dan kecemasan atlet Hoki Putri Provinsi DKI Jakarta.
- c. Dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam menentukan latihan mental bagi para pelatih.
- d. Dapat menambah pengetahuan yang selanjutnya menjadi bahan pertimbangan dalam cabang olahraga Hoki.

