

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga di Indonesia kini semakin berkembang hal ini dibuktikan dengan adanya event-event pertandingan khususnya cabang olahraga Bola Tangan. seperti Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) yang dilaksanakan 2 tahun sekali, Pekan Olahraga Nasional (PON) yang dilaksanakan 4 tahun sekali, dan event-event lainnya. Banyaknya event-event kejuaraan Bola Tangan ini dapat memunculkan bibit-bibit unggul yang diharapkan dapat mewakili tingkat kabupaten/kota, provinsi dan Indonesia di ajang kejuaraan nasional maupun internasional.

Selain itu tujuan diadakan pertandingan Bola Tangan selain untuk meningkatkan motivasi dalam berprestasi, dapat memperkenalkan cabang olahraga Bola Tangan pada khalayak umum agar dapat lebih dikenal dan dinikmati masyarakat umum. Walau demikian, cabang olahraga Bola Tangan yang sudah banyak peminatnya dan pesaing-pesaing untuk menuju atlet yang berprestasi, sehingga atlet harus melatih mental sejak dini agar kelak menjadi atlet yang dapat mengendalikan kecemasan dan stress pada saat menghadapi suatu pertandingan. Penampilan seorang atlet adalah hasil dari kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, koordinasi, keterampilan dan kemampuan, karenanya jika pikiran seorang atlet dikuasai pikiran yang mengganggu seperti emosi negatif yang berlebihan maka akan mengganggu konsentrasi dan tidak akan

maksimal dalam suatu pertandingan. Pada umumnya, atlet akan mengalami gejala-gejala rasa cemas dan stress dalam pertandingan, misalnya rasa cemas, rasa khawatir, kebingungan, ketegangan, kurang atau hilangnya konsentrasi dan kepercayaan diri yang menurun dalam suatu pertandingan. Salah satu faktor yang menyebabkan sering timbulnya kegagalan dalam suatu pertandingan adalah kurangnya pembinaan mental dan mental atlet itu sendiri.

Setiap atlet dalam menghadapi suatu pertandingan pasti mengalami rasa cemas dan stress hanya kadar yang dialami masing-masing atlet berbeda. Perbedaan rasa cemas dan stress dikarenakan kemampuan serta cara dari masing-masing atlet dalam menanggapi situasi dan juga dikarenakan perbedaan kepekaan atlet terhadap sesuatu yang mungkin timbul dan menyebabkan kecemasan dan stress. Atlet diharapkan bisa melatih aspek mental sejak dini agar dapat mengatasi kendala-kendala rasa cemas dan stress pada saat menjelang pertandingan.

Pada saat bertanding aspek mental yang mempengaruhi atlet antara lain kecemasan dan stress, karena kenyataan dilapangan tidak semua atlet mampu mengatasi kecemasan dan stress yang dihadapi. Hal ini juga menjadikan aspek mental mengenai tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan menjelang pertandingan PON yang diselenggarakan di Papua perlu diteliti. Dengan adanya penelitian mengenai tingkat kecemasan dan stress diharapkan hasilnya dapat dijadikan sebagai informasi atlet maupun pelatih untuk meningkatkan prestasi, dengan asumsi bahwa atlet, pelatih dan juga semua pihak dapat

memanfaatkan hasil penelitian ini untuk diaplikasikan dalam proses berlatih- melatih.

Berdasarkan uraian diatas bahwa aspek mental akan mempengaruhi prestasi 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 Bola Tangan 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 stress pada dirinya.

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

Untuk itu perlu adanya suatu penelitian mengenai aspek mental. Dalam hal ini penelitian lebih mengarah pada tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan dalam persiapan PON Papua.

B. Identifikasi Masalah

Banyak permasalahan yang timbul berdasarkan latar belakang yang erat kaitannya dengan permasalahan kecemasan dan stress yang dialami atlet dalam

menghadapi pertandingan. Oleh karena itu dapat diidentifikasi sejumlah permasalahan sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya tingkat kecemasan atlet Bola Tangan menjelang kompetisi PON Papua.
2. Belum diketahuinya tingkat stress atlet Bola Tangan menjelang kompetisi PON Papua.
3. Banyak atlet yang belum bisa mengatasi kendala-kendala untuk mengurangi tingkat kecemasan dan stress menjelang kompetisi PON Papua.
4. Tingkat kecemasan dan stress dapat mempengaruhi penampilan atlet Bola Tangan pada PON Papua.

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 stress atlet Bola Tangan dalam persiapan PON Papua.
2. Subyek penelitian yaitu atlet Bola Tangan DKI Jakarta tim putra dan putri.
3. Luas lingkup hanya meliputi tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan dalam persiapan PON Papua.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini, yaitu:

“Seberapa Tinggi Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Bola Tangan Dalam persiapan PON Papua”.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini memberikan informasi kepada beberapa pihak akan menerima manfaat dan pentingnya manajemen stress dan kecemasan untuk pelatih Bola Tangan. Adapun kegunaan yang dapat diperoleh dalam hasil survei tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan dalam persiapan PON Papua adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

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 Bola Tangan.

2. Secara Praktis

Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih terkait manajemen stress 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 stress dan kecemasan, sehingga dapat dijadikan pertimbangan bagi pelatih untuk membina psikologi atlet sebelum bertanding.