

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sarana paling tepat untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap prima dan sehat. Disamping prestasi, tiap orang dalam melakukan olahraga mempunyai tujuan yang berbeda-beda dalam melakukannya, ada yang bertujuan memperluas pergaulan, rekreasi, dan mencari nafkah atau bisnis, disamping itu aktivitas berolahraga dalam kegiatan manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak, kepribadian, disiplin, sportifitas yang akhirnya dapat membentuk manusia yang berkualitas. Upaya kesehatan olahraga adalah upaya kesehatan berupa aktifitas fisik atau olahraga untuk meningkatkan derajat kesehatan. Aktifitas fisik atau olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugasnya sebagai makhluk sosial. Manfaat olahraga lainnya bagi kesehatan adalah meningkatkan kemampuan jantung dan paru, memperkuat sendi dan otot, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak, memperbaiki bentuk tubuh, memperbaiki kadar gula darah, memperlancar aliran darah, dan memperlambat penuaan.

Olahraga mengajarkan kepada arti mengenai perubahan masyarakat dan mengenai olahraga itu sendiri. Olahraga melibatkan kemampuan dasar manusia yang dikembangkan dengan cara manusia itu dilatih untuk kepentingannya sendiri, yang sejalan dengan dilatih demi kegunaannya. Ini menunjukkan bahwa olahraga itu mungkin sama tuanya dengan keberadaan manusia itu sendiri.

Manusia awalnya memiliki tujuan melatih dirinya dalam berolahraga untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam menaklukkan alam dan lingkungan tempat yang ditinggalinya. Sport (Olahraga) berasal dari bahasa Latin "*disportare*" atau "*deportare*" dalam bahasa Itali "*deporte*" yang artinya menyenangkan, pemeliharaan atau menghibur untuk bergembira. Dapatlah dikatakan bahwa olahraga ialah kesibukan manusia untuk menghibur diri sambil memelihara jasmani. Seiring berjalannya waktu dan pergantian zaman terdapat banyak cabang olahraga yang dilakukan pada manusia pada zaman sekarang diantaranya adalah aeromodeling, anggar, atletik, biliard, basket, berkuda, catur, dayung, golf, karate, kempo, renang, panahan, pencak silat, panjat tebing, petanque, sepak takraw, senam, sepak bola, taekwondo, sepatu roda, tarung derajat, tenis meja, tenis lapangan, tinju, voli, wushu, bulu tangkis, bola tangan, arung jeram, gateball, muaythai, cricket, gulat, dan sepatu roda.

Petanque dalam bahasa Prancis atau petong awalnya merupakan permainan tradisional asal negara Prancis yang merupakan pengembangan dari permainan zaman Yunani Kuno sekira abad ke-6 SM, versi modern dari permainan petanque diperkenalkan oleh Jules Boule Lenoir pada tahun 1907 di kota La Ciotat, di Provence, di selatan Prancis. Kata Petan berasal dari kata *Les Ped Tanco* atau *Petanca* berdasar dialek Provençal dari bahasa Occitan yang berarti kaki rapat, salah satu teknik dasar bermain petanque adalah kaki yang rapat tidak mengangkat kaki yang menapak ke tanah. Agar bisa dikembangkan sebagai cabang olahraga prestasi permainan tradisional ini distandarkan dan dibuat aturan baku yang berlaku universal, dengan induk olahraga petanque internasional bernama *Fédération*

Internationale de Pétanque et Jeu Provençal (FIPJP) yang didirikan di Marseille, Prancis pada tahun 1958. Teknik olahraga petanque terdapat dua teknik yakni teknik untuk menuju titik sasaran (*throwing for pointing*) dan teknik untuk menembak (*throwing for shooter*). Teknik untuk menuju titik sasaran (*throwing for pointing*) dibagi menjadi 3 yaitu: *roll* (Teknik dengan menggelindingkan bola ke tanah), *soft-lob* (Teknik setengah parabol), dan *high-lob* (teknik tinggi parabol). Teknik untuk menembak (*throwing for shooter*) dibagi menjadi 3 yaitu: *shot on the iron*, *shot shot*, dan *ground shot*. Olahraga ini menunjukkan perkembangan yang sangat pesat, dilihat dari pertama kali olahraga ini masuk ke Indonesia di tahun 2011 dalam perhelatan *Sea Games* saat Indonesia menjadi tuan rumah. Olahraga petanque mempunyai 11 nomor diantaranya ialah nomor *single man*, *single woman*, *double man*, *double women*, *double mix*, *triple man*, *triple woman*, *triple mix (one man and two women)*, *triple mix (one woman and two man)*, *shooting man* dan *shooting women*.

Dalam dunia olahraga terdapat 4 aspek yang dapat mempengaruhi performa atlet yaitu fisik, teknik, taktik, dan psikologi. Untuk mencapai hasil optimal tidak semua kegiatan harus dilakukan di dalam lapangan. Bangunan dan ruang luar dapat menjadi fasilitas pendukung latihan yang dapat membentuk karakter pemain, mental, serta kekompakan dalam tim. Aspek fisik merupakan komponen yang sangat mendasar dalam menentukan kemampuan seorang atlet untuk dapat menyelesaikan suatu program latihan maupun menampilkan prestasi prima pada saat pertandingan. Aspek fisik terdiri dari berbagai komponen antara lain adalah daya tahan (daya tahan otot dan daya tahan kardiovaskular), kecepatan (akselerasi), kelincahan, fleksibilitas, kekuatan, dan keseimbangan. Latihan ini bertujuan

meningkatkan performa atlet dalam menempuh program latihan maupun dalam pertandingan. Aspek teknik bertujuan memperkembangkan penguasaan keterampilan gerak. Beberapa metode melatih telah diciptakan guna tercapainya penguasaan teknik secara efektif dan efisien.

Aspek taktik latihan taktik ditujukan untuk menumbuhkan daya tafsir pada atlet dengan melakukan suatu gerakan yang terpadu dari gerakan yang terpadu dari gerakan-gerakan teknik dasar, sehingga merupakan suatu pola gerak tersendiri. Taktik atau strategi sangat diperlukan untuk mencapai kemenangan dalam suatu pertandingan. Aspek psikologi dalam hal ini berhubungan mengenai mental yang dimiliki oleh atlet. Latihan mental sama pentingnya dengan ketiga aspek diatas, penekanan pada aspek ini ialah kestabilan emosi dan peningkatan motivasi atlet. Bagaimanapun baiknya fisik, teknik, dan taktik seorang atlet akan berkembang jika mentalnya tidak mendukung maka atlet tersebut tidak dapat mencapai performa terbaiknya. Para ahli dalam bidang *sport* psikologi telah banyak membuat beberapa model latihan untuk aspek psikologi ini, antara lain *mental pract*, *assessing anxiety*, *relation technique*, dan *readi-ness*. Perlu disadari bahwa persoalan penampilan (*performance*) atlet dalam meraih prestasi bukan hanya menyangkut masalah fisik semata, dalam arti mereka yang fisiknya kuat dipastikan akan memenangkan pertandingan. Namun sebenarnya hal tersebut bersifat multifaktor. Psikologi olahraga pada hakikatnya adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor diluar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (*performance*) atlet tersebut. Bidang dalam psikologi tersebut sangat luas dan mencakup keseluruhan

sejauh dapat dijangkau oleh fikiran. Psikologi olahraga berusaha untuk memahami kondisi seseorang atlet yang berusaha untuk berprestasi di kanca domestik maupun internasional. Objek studi psikologi pada umumnya adalah gejala kejiwaan yang dikaji dari tingkah laku dan pengalaman individu. Adapun gejala kejiwaan yang menjadi objek studi dalam buku ini meliputi gejala kejiwaan dari tingkah laku olahragawan dalam olahraga, seperti *Personality, Arousal, Anxiety, Agresivitas, Motivasi, Imagery, Self Confidence, Komunikasi, Feedback and Reinforcement,* dan Konsentrasi.

Kecemasan (*Anxiety*) adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/*splitting of personality*), perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal. Kecemasan memiliki dua komponen yaitu terdiri dari kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) yang ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, sedangkan yang kedua adalah kecemasan somatik (*somatic anxiety*) yang ditandai dengan ukuran keadaan fisik seseorang. Gejala-gejala kecemasan yang dapat dilihat seperti berkeringat, detak jantung meningkat, wajah menjadi pucat, tidak fokus, tidak percaya diri, lemas, mual (ingin muntah), dan tekanan darah yang meninggi.

Berdasarkan jenis-jenisnya, *anxiety* dibagi menjadi dua macam yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, dan biasanya kecemasan ini terjadi saat menjelang pertandingan, kecemasan lainnya yang terjadi pada

olahragawan biasanya takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya, takut cedera atau hal lain menimpa dirinya, takut terhadap agresi fisik baik oleh lawan maupun dirinya, dan takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik. *Trait anxiety* adalah rasa cemas yang merupakan sifat pribadi/bawaan (sifat pencemas). *trait anxiety* adalah suatu predisposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Seorang olahragawan pada dasarnya memiliki *trait anxiety* maka manifestasi kecemasannya akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikisnya. Hal ini merupakan kendala yang serius bagi olahragawan tersebut untuk dapat bernampilan baik. Berikut tipe kepribadian pencemas antara lain: cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang, khawatir, kurang percaya diri, gugup/demam panggung, sering merasa tidak bersalah dan menyalahkan orang lain, tidak mudah mengalah, gerakan sering serba salah, tidak tenang dan gelisah, sering mengeluh, khawatir berlebihan terhadap penyakit, mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah kecil (dramatisasi), sering bimbang dan ragu dalam mengambil keputusan, sering histeris saat emosi.

Sumber kecemasan (*anxiety*) terdapat 2 macam yaitu sumber dari dalam adalah pertama, olahragawan terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya. Kedua, muncul pikiran-pikiran negatif. Ketiga, alam pikiran olahragawan akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif dirasakan di dalam dirinya. Sumber dari luar adalah pertama, munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan/harapan dari luar. Kedua, pengaruh massa. Dalam pertandingan apa pun, emosi massa sering

berpengaruh besar terhadap penampilan olahragawan, terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan. Atlet petanque yang bertanding di ajang olahraga daerah dapat dipastikan tingkat kecemasannya akan lebih kecil dibandingkan dengan atlet petanque yang bertanding di ajang olahraga tingkat nasional maupun internasional dengan jumlah penonton yang ribuan. Ketiga, saingan-saingan lain yang bukan lawan tandingnya. Seorang olahragawan menjadi sedemikian tegang ketika menghadapi kenyataan bahwa mengalami kesulitan untuk bermain sehingga menjadi terdesak. Misalnya, dalam diri seorang atlet petanque yang biasa menjadi acuan atlet-atlet lain mengenai peformanya sebagai pemain andalan dalam tim. Namun, ketika atlet petanque ini memegang bola dan berkesempatan untuk menembak bola lawan kecemasannya akan muncul karena takut tidak dapat menembak bola lawan dengan tepat. Sehingga bola tersebut tidak dapat dimaksimalkan dengan baik. Keempat, pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa telah berupaya sebaik-baiknya, pelatih sering menyalahkan atau mencemooh olahragawannya yang sebenarnya dapat mengguncang kepribadian olahragawan tersebut. Kelima hal-hal non teknis seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, angin yang bertiup terlalu kencang, atau peralatan yang dirasakan tidak memadai.

Terlihat sesuai dari yang diamati penulis, bahwasannya terdapat beberapa atlet FIK UNJ Petanque Club yang mempunyai kecemasan dalam olahraga petanque. Dapat dilihat perbedaan kualitas peforma atlet ketika atlet sedang melakukan program latihan sehari-hari, ketika seleksi yang diadakan oleh pelatih, dan ketika atlet sedang kejuaraan nasional. Perbedaannya terlihat jelas, ketika atlet

sedang melakukan program latihan atlet tersebut sangat menunjukkan kualitas performanya dalam teknik shooting maupun teknik pointing. Namun, ketika atlet sudah berada di zona kejuaraan nasional atlet tersebut terlihat tidak percaya diri, lemas, dan konsentrasi menurun. Gejala-gejala kecemasan sangat terlihat pada wajahnya sehingga terjadi penurunan kualitas performa. Dari kejadian tersebut sangat membuat saya bertanya-tanya mengenai kualitas performanya.

Berdasarkan uraian yang sudah disampaikan penulis diatas, penulis ingin melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mengkaji lebih dalam tentang Hubungan Kecemasan Dengan Hasil Shooting Game Petanque Seleksi Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional Pada Atlet FIK UNJ Petanque Club.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan penulis di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kecemasan menyebabkan menurunnya peforma shooting game pada atlet FIK UNJ petanque club.
2. Gejala kecemasan yang terjadi sebelum atau saat pertandingan berlangsung pada atlet FIK UNJ petanque club.
3. Perbedaan tingkat kecemasan atlet yang sering mengikuti kejuaraan dengan atlet yang belum pernah mengikuti kejuaraan pada atlet FIK UNJ petanque club.
4. Dampak kecemasan yang terjadi pada hasil shooting petanque game atlet FIK UNJ petanque club.
5. Cara atlet FIK UNJ petanque club mengatasi kecemasan.

C. Pembatasan Masalah

Agar tidak terjadi penyimpangan hasil penelitian, berdasarkan identifikasi masalah, maka penulis membatasi bahasan pada hubungan kecemasan dengan hasil shooting game petanque seleksi pekan olahraga mahasiswa nasional pada atlet FIK UNJ petanque club.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang sudah dipaparkan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

Apakah terdapat hubungan antara kecemasan dengan hasil shooting game seleksi pekan olahraga mahasiswa nasional pada atlet FIK UNJ petanque club?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Pada akhirnya penulis mengharapkan hasil penelitian ini agar dapat sangat berguna untuk:

1. Sebagai ilmu pengetahuan untuk mengetahui penyebab-penyebab kecemasan.
2. Sebagai ilmu pengetahuan untuk mengetahui gejala-gejala kecemasan yang terjadi pada atlet FIK UNJ petanque club dalam seleksi pekan olahraga mahasiswa nasional.
3. Sebagai ilmu pengetahuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan atlet yang sering mengikuti kejuaraan dengan atlet yang belum pernah

mengikuti kejuaraan pada atlet FIK UNJ petanque club dalam seleksi pekan olahraga mahasiswa nasional.

4. Sebagai ilmu pengetahuan untuk mengetahui dampak kecemasan pada atlet FIK UNJ petanque club dalam seleksi pekan olahraga mahasiswa nasional.
5. Sebagai ilmu pengetahuan untuk mengetahui cara atlet FIK UNJ petanque club mengatasi kecemasan dalam seleksi pekan olahraga mahasiswa nasional.

