

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan yang didalamnya terdapat makna perjuangan melawan diri sendiri atau melawan orang lain dan menaklukkan diri sendiri ataupun menaklukkan orang lain. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat dan jiwa sportif/*Bushido*. Pada olahraga beladiri mendorong manusia saling bertanding dalam suasana semangat dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling menghargai dan menghormati serta menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri.

Dalam pembinaan olahraga, latihan yang berkualitas sangat penting dan latihan yang berkualitas dapat dikatakan berhasil apabila dalam latihan didukung dengan berbagai ilmu penunjang di dalamnya. (Irianto K, 2007) mengatakan, “Prestasi atlet ditentukan oleh kualitas latihan, sedangkan latihan berkualitas dapat diperoleh apabila didukung berbagai ilmu penunjang, antara lain psikologis, anatomi, fisiologis, biomekanika, statistik, tes pengukuran, belajar gerak, sejarah ilmu pengetahuan, sosiologi, kesehatan olahraga dan ilmu gizi”.

Shorinji Kempo adalah istilah Jepang untuk bahasa Cina *quanfa* (baca: *Chuenfa*). Pada dasarnya istilah ini adalah sebutan untuk beladiri asal China. *Shorinji*

adalah lafal, bahasa Jepang untuk kuil Shaolin. Teknik *shorinji kempo* terbagi menjadi dua, yaitu *goho* (teknik keras) dan *juho* (teknik lembut). Teknik *goho* meliputi tendangan dan pukulan sedangkan *juho* meliputi kunci dan bantingan. Kedua teknik tersebut harus digunakan secara seimbang. *Shorinji kempo* berlandaskan agama budha yang mengajarkan kasih sayang kepada sesama. Maka setiap *kenshi*, pelaku beladiri *kempo*, dilarang menyerang sebelum diserang terlebih dahulu.

Kejuaraan beladiri *shorinji kempo* terbagi kepada dua jenis pertandingan yaitu tarung/*randori* dan jurus/*embu* yang artinya ketika seorang atlet mengikuti sebuah pertandingan haruslah mempersiapkan diri dengan baik. Seorang atlet *kempo* untuk menuju prestasi yang diharapkan, tentunya melakukan latihan yang keras dan disiplin mental yang keras juga seperti mentalnya para juara (Achmad Sofyan Hanif, 2016). *Shorinji kempo* semakin berkembang dan dikenal masyarakat luas karena sosialisasi yang dilakukan lewat berbagai *event* kejuaraan ataupun melalui demonstrasi pada acara-acara tertentu. Kejuaraan *shorinji kempo* sering diselenggarakan di berbagai daerah, tingkatnya pun beragam. Baik kejuaraan tingkat Kabupaten, Provinsi maupun tingkat Nasional.

Dalam beladiri *shorinji kempo* banyak jurus/*waza* yang harus atlet kuasai untuk menyempurnakan suatu gerakan baru terutama untuk kelas pertandingan *embu*, karena dalam pertandingan *embu* memperlihatkan keindahan suatu gerakan/*waza* yang diperagakan dua orang atau lebih. Peneliti melihat permasalahan di *dojo* Punduh Pedada terkhusus pada atlet kelas pertandingan *embu* kesulitan dalam mempraktekan

waza baru sehingga atlet membutuhkan waktu yang cukup lama dalam mempelajari gerakan yang baru mereka pelajari. Hal ini diperkuat oleh (Budiwanto, 2012) keterampilan teknik yang sempurna merupakan faktor yang sangat berperan dalam mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Tanpa penguasaan keterampilan teknik yang sempurna, seorang atlet mengalami kesulitan untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi.

Banyak ahli olahraga berpendapat bahwa tingkat pencapaian prestasi puncak sangat ditentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental atlet dalam mengatasi berbagai kesulitan selama bertanding (Amir, 2016) mengatakan bahwa kecemasan ialah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain) dan gejala-gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya). ketika turnamen bergulir, sering nampak 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 atau perlombaan, dan akhirnya mengalami kekalahan.

Untuk memotivasi individu meningkatkan prestasi kinerjanya adalah dengan menjelaskan targetnya dengan jelas, apa yang harus dimulai dan kemudian apa yang harus dikerjakan karena sering kali seorang atlet tidak berlatih secara sungguh-sungguh atau kurang motivasi ketika berlatih. Hal ini disebabkan karena tidak adanya

tujuan yang jelas yang harus dicapai dari proses latihan. (Maltbey, 2001) mengatakan bahwa ketika atlet mengetahui apa yang ingin mereka capai, mereka perlu untuk terlibat dalam penetapan target prestasi mereka sehingga lebih relevan. Sasaran-sasaran ini dapat membantu atlet untuk dapat mengatur rencana kegiatannya dan usaha-usahanya. Berdasarkan pendapat (Cashmore, 2008) atlet harus memiliki *goal setting* untuk meraih prestasi yang menjadi target mereka. *Goal setting* menjadi penting bagi atlet karena *goal setting* akan membantu atlet untuk memfokuskan perhatian pada sasaran-sasaran yang akan dicapai. Secara mental, atlet berkewajiban dan terikat untuk mencapai sasaran tersebut. Atlet juga dapat mendidik dirinya sendiri untuk memaksa diri mencapai sasaran tersebut dan percaya diri bahwa dia sanggup.

Banyak sekali aspek psikologis seperti kepercayaan diri, *self efficacy*, konsentrasi, motivasi, *goal setting*, *anxiety* dan *mental toughness*, dimana semua aspek tersebut sangat mempengaruhi terhadap performa atlet saat latihan maupun bertanding, *Goal setting* dan *self efficacy* merupakan dua faktor yang diperkirakan berpotensi untuk membantu meningkatkan performa atlet (Zetou et al., 2012) *self efficacy* memainkan peran kunci dalam memicu timbulnya motivasi, sehingga kemampuan untuk melakukan satu serangkaian tugas gerak dapat lebih optimal

Motor educability merupakan kemampuan seorang individu dalam mempelajari suatu keterampilan gerak yang baru. Kemampuan ini merupakan kemampuan potensial yang menunjukkan cepat tidaknya atau mudah tidaknya seseorang menguasai suatu ketrampilan gerak yang baru. Dengan kata lain dapat dinyatakan, semakin tinggi tingkat *motor educability* seseorang maka semakin mudah

dan cepat orang tersebut menguasai suatu ketrampilan. Maka *motor educability* dapat dijadikan acuan untuk mengukur kemampuan seseorang dalam mempelajari ketrampilan gerak yang baru, sehingga kedudukannya dalam suatu kerangka pembelajaran keterampilan cabang olahraga menjadi penting, terutama dalam mengidentifikasi dan mengklasifikasi kemampuan gerak seorang individu.

Banyak kajian sebelumnya hanya meneliti hubungan dari masing-masing aspek psikologis tersebut secara terpisah dan jarang sekali ditemukan studi yang menganalisis korelasi secara bersamaan antara *goal setting* dan *self efficacy* dengan *motor educability* atlet *embu*. Selain itu, antara *goal setting* dan *self efficacy* dengan *motor educability* juga belum diketahui secara jelas dan bagaimana hal itu mempengaruhi *motor educability* atlet *embu*. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji besarnya korelasi dua faktor psikologis (*goal setting* dan *self efficacy*) dengan *motor educability* atlet *embu*. Peneliti berhipotesis bahwa dua faktor psikologis tersebut mempunyai korelasi yang tinggi dengan *motor educability* atlet *embu*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas terdapat beberapa hal yang dapat dirumuskan. Maka dilakukan pencairan masalah yang akan menjadi penelitian ini, adapun rumusan masalah yang dapat diruangkan dalam sejumlah pertanyaan dalam rumusan masalah ini adalah sebagai berikut:

1. Karakteristik pada cabang olahraga *kempo*.
2. Tingkat pemahaman gerakan baru di *dojo* Punduh Pedada.

3. Kurangnya pengetahuan dan pemahaman yang dimiliki *kenshi shorinji kempo* dalam unsur psikologi yang menunjang keberhasilan teknik baru yang mereka pelajari.
4. Kemampuan dalam mempelajari teknik (*motor educability*) baru pada *kenshi shorinji kempo dojo* Punduh Pedada.
5. Hubungan *goal setting* dalam mempelajari teknik baru (*motor educability*).
6. Hubungan *self efficacy* dalam mempelajari teknik baru (*motor educability*).
7. Hubungan secara bersama-sama *goal setting* dan *self efficacy* dengan *motor educability*.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat begitu luasnya ruang lingkup permasalahan yang ada dalam identifikasi masalah, maka peneliti perlu memberikan batasan masalah yaitu “hubungan *goal setting* dan *self efficacy* terhadap *motor educability* Atlet *embu dojo* Punduh Pedada”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara *goal setting* dengan *motor educability*?
2. Apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *motor educability*?

3. Apakah terdapat hubungan antara *goal setting* dan *self efficacy* secara bersama-sama dengan *motor educability*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Menjawab permasalahan penelitian, yaitu hubungan antara *goal setting* dan *self efficacy* terhadap *motor educability* atlet *embu*.
2. Memberikan informasi kepada *dojo* Punduh Pedada khususnya pelatih serta pengurus mengenai *goal setting* dan *self efficacy* dari atlet *embu* yang berada di *dojo* Punduh Pedada.
3. Penelitian ini penting untuk dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat antara lain, manfaat teoritis sebagai dasar bidang penelitian yang ada hubungannya dengan ilmu keolahragaan khususnya cabang olahraga beladiri *shorinji kempo* dan sebagai bahan acuan atau referensi untuk penelitian yang akan datang.
4. Manfaat praktis bagi *dojo* yang digunakan dalam penelitian, dengan diketahuinya hubungan *goal setting* dan *self efficacy* terhadap *motor educability* pada atlet *embu* di *dojo* Punduh Pedada. Sebagai informasi sekaligus peningkatan penguasaan teknik.
5. Bagi masyarakat sebagai kajian mengenal lebih jauh tentang cabang olahraga beladiri *shorinji kempo*.