

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan yang banyak diminati oleh semua kalangan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, karena olahraga dapat membuat tubuh menjadi sehat dan bugar. Salah satu cabang olahraga yang cukup berkembang di Indonesia adalah taekwondo, sehingga taekwondo menjadi pilihan sebagian besar masyarakat untuk menyalurkan minat dan bakatnya. Menurut Tirtawirya (2005) pada tahun 2005 sudah tercatat sebanyak 50.000.000 orang yang milih taekwondo menjadi olahraga beladiri yang ditekuni. Pada wilayah Jabodetabek khususnya daerah Tangerang, mengalami peningkatan peminat pada bela diri taekwondo yang ditunjukan dari pembukaan cabang *club* taekwondo di daerah Karawang dan Bima. Mulai dari 120 peminat, menjadi 197 peminat (Otong, 2014 dalam; Sakti dan Rozali, 2019). Aribowo (2021), mengatakan peningkatan juga terjadi pada *club* taekwondo di daerah Jakarta Selatan. *Club* tersebut berdiri sejak 1991 dan hingga saat ini sudah memiliki ribuan atlet taekwondo. Peningkatan terus terjadi, karena banyak manfaat yang didapat dari taekwondo, seperti yang dikatakan Young (1995) taekwondo memiliki banyak manfaat, yaitu untuk menyempurnakan karakter dalam diri, menunjukan fisik yang baik, mental yang kuat dan semangat yang tinggi.

Cabang olahraga taekwondo merupakan olahraga bela diri yang berasal dari Korea. Dalam bahasa Korea taekwondo terbagi menjadi tiga suku kata, *Tae* yang berarti menyerang dengan kaki, *Kwon* yang memiliki arti menyerang dengan tangan, dan *Do* yang berarti disiplin atau seni. Jadi jika digabungkan taekwondo merupakan seni beladiri menggunakan kaki dan tangan serta memiliki disiplin yang tinggi (Tirtawirya, 2005). Terdapat dua kelompok yang

dipertandingkan dalam taekwondo, yaitu *Kyorugi* dan *Poomsae*. *Kyorugi* merupakan latihan mengaplikasikan teknik gerakan dasar dengan cara mempertemukan dua orang di area pertandingan dan keduanya bertarung dan mempraktekan teknik serangan dan pertahanan diri. *Poomsae* merupakan seni gerakan dasar dan pertahanan diri menggunakan lawan imajiner.

Bela diri taekwondo di Indonesia menjadi salah satu cabang olahraga yang sudah cukup sering dipertandingkan, mulai dari tingkat daerah seperti PORPROV (Pekan Olahraga Provinsi), tingkat nasional seperti PON (Pekan Olahraga Nasional), hingga tingkat internasional seperti *Asian Games*, Olympic, dan lain-lain. Purba (2019) mengatakan taekwondo telah menyumbangkan medali emas pertama untuk Indonesia dan juga meraih kategori individu *poomsae* terbaik putri dalam pertandingan *Asian Games 2018* yang dilaksanakan di *Jakarta Convention Center*.

Pertandingan kelompok *poomsae* pada taekwondo memiliki tujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik gerakan dasar dari pada beladiri taekwondo dan tidak melakukan pertarungan, sehingga kecil kemungkinan untuk mengalami cedera. Berbeda dengan kelompok *poomsae*, pertandingan kelompok *kyorugi* dalam beladiri taekwondo memiliki ciri khas, yaitu melakukan serangan lebih banyak menggunakan tendangan dan berfokus pada kekuatan kaki. Menurut Ayu Fatimah Sari (2016), pertandingan *kyorugi* merupakan pertarungan yang dilakukan oleh dua individu yang saling serang sesuai dengan aturan yang diberikan *World Taekwondo Federation* (WTF) selaku induk organisasi taekwondo dunia. Dalam pertandingan *kyorugi* tidak hanya ketahanan fisik dan kecepatan yang dapat mempengaruhi performa tetapi, dibutuhkan juga ketangguhan mental, agar atlet tetap stabil dan tidak mengalami kecemasan.

Dalam penelitiannya Maulana dan Khairani (2017), mengatakan bahwa tingkat kecemasan pertandingan tarung individu memiliki pengaruh yang lebih besar, yaitu sebesar 60% dibandingkan dengan pertandingan tim sekitar 56%. Menurut Wijayanti & Hartini (2019), kecemasan pada pertandingan tarung atau individu lebih besar

dikarenakan timbulnya perasaan khawatir akan mendapatkan hal buruk, seperti cedera ringan hingga kematian. Sesuai dengan penelitian sebelumnya, Purnamasari, dkk (2020), juga menambahkan bahwa pemicu kecemasan pada olahraga beladiri nomor tarung yang paling banyak adalah rasa ketakutan akan kekalahan, beban pikiran mengenai strategi mengalahkan, dan pikiran ingin segera bertanding. Atlet olahraga yang dilakukan secara individu bertanggung jawab sepenuhnya atas performanya sendiri, berbeda dengan atlet olahraga bertim.

Atlet dalam olahraga beregu atau tim juga memiliki beberapa faktor yang dapat mempengaruhi performanya, salah satunya adalah kohesivitas. Carron, Colman, Wheeler, dan Stevens dalam Vealey (2007) mengatakan kohesivitas adalah kemampuan suatu tim demi mendapatkan tujuannya dengan cara bersatu. Eys, dkk (2003) mengatakan kohesivitas tim yang baik dapat meningkatkan *self-esteem*, efikasi tim, *mood* yang baik, rasa tanggung jawab, dan dapat menurunkan kecemasan. Tingkat kecemasan yang rendah dapat meningkatkan *peak performa*. Dalam olahraga tim rasa tanggung jawabnya terbagi kepada semua anggota tim, sehingga kecemasan yang dirasakan dapat terbagi. Tingginya ketangguhan mental akan menurunkan kecemasan bertanding (Raynadi, dkk, 2016).

Setiap atlet tentunya ingin mendapatkan prestasi dalam pertandingannya. Menjadi seorang atlet yang berprestasi tentu tidaklah mudah, karena banyak hal yang harus dipersiapkan seperti fisik dan mental dari seorang atlet juga harus dipersiapkan (Cox; dalam Setyawati, 2014). Menjadi atlet taekwondo *kyorugi* tentunya membutuhkan fisik yang kuat. Kontak badan dan benturan yang keras tentu tidak dapat dihindari. Kondisi fisik dan mental yang prima dapat membantu atlet untuk mencapai *peak performance* (penampilan puncak).

*Peak performance* menurut Scheider, dkk (dalam Faturochman, 2016), adalah keadaan pikiran dan otot dalam kondisi yang sempurna dan dapat bergerak bersamaan, sesuai dengan kehendaknya, sehingga bisa menjadi lebih efisien. Sunin (2005) menambahkan *peak performance* adalah serangkaian respon yang terdiri dari

respon kognitif, emosi, dan motorik kompleks yang terwujud dari pengalaman belajar. Dapat dikatakan untuk mengeluarkan kemampuan terbaik seorang atlet, maka diperlukan pelatihan dan bimbingan (Gunarsa, dkk, 1996). Dapat disimpulkan, *peak performance* adalah kondisi pikiran dan otot dapat bergerak secara bersamaan, karena pelatihan dan bimbingan yang diberikan pelatih, sehingga kemampuan terbaiknya dapat ditunjukkan.

Seorang atlet yang memiliki *peak performance* yang bagus tidak menjamin akan menjadi juara. Sejalan dengan pendapat yang disampaikan Satiadarma (2000) *peak performance* tidak berarti atlet tersebut menghasilkan juara, tetapi dilihat dari penampilan secara optimum yang diberikan oleh atlet. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *peak performance*. Salah satunya adalah faktor psikologis yang dirasakan atlet. Seperti yang dikatakan Garfield dan Bennett (dalam Satiadarma, 2000) seorang atlet berada pada *peak performance* ketika merasakan mental yang tenang, kondisi fisik yang rileks, optimis, fokus pada pertandingan, berenergi tinggi, memiliki kesadaran yang tinggi, terkendali, dan terhindar dari gangguan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada tiga atlet taekwondo yang berinisial F, MM, dan AP. Subjek pertama, yaitu F mengatakan F bahwa menunjukkan *peak performance* pada saat pertandingan seleksi Jakarta Timur, dimana subjek F bertemu dengan lawan yang lebih tinggi dan memiliki kemampuan teknik yang lebih baik dari yang dimilikinya. Dalam pertandingan tersebut, F merasa telah menunjukkan *peak performance* nya meskipun, tidak meraih juara. Subjek F merasa pada saat pertandingan tersebut dapat bermain dengan tenang, dan fokus, sehingga dapat mengeluarkan semua teknik yang dimiliki. Kemudian, subjek MM mengatakan bahwa tidak dapat memberikan *peak performance*, karena pada saat pertandingan berlangsung MM merasa cemas terhadap lawan nya dan juga kondisi fisiknya yang kurang sehat. Pada saat pertandingan tersebut, MM merasa lelah dan tidak dapat mengendalikan dirinya. Subjek MM juga merasa telah mengecewakan pelatihnya yang telah memberikan dukungan, sedangkan MM tidak dapat memberikan

penampilan yang terbaik. Subjek terakhir, yakni AP mengatakan berada pada *peak performance* saat berhasil bermain secara maksimal sampai pertandingan selesai dan berhasil meraih juara. Subjek AP pada saat itu bertanding pada partai final dan bertemu dengan temannya yang sesama atlet. Di Awal pertandingan AP merasa kurang fokus, karena AP merasa tidak enak melawan temannya sendiri. Namun, pelatihnya memberikan beberapa nasihat, sehingga AP dapat kembali bermain dengan fokus dan maksimal sampai ronde terakhir.

Berdasarkan hasil wawancara bahwa kecemasan dan intim pelatih-atlet juga dapat mempengaruhi *peak performance*. Didukung oleh pendapat Harsuki (dalam Utama, 2015), kecemasan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *peak performance*. Ansel (dalam; Pertiwi & Aulia, 2021), mengatakan, kecemasan dalam dunia olahraga dapat digambarkan dengan timbulnya perasaan yang tidak diinginkan seperti perasaan akan kekalahan, penampilan yang buruk, perasaan akan mendapatkan olokan jika mengalami kekalahan, dan melihat lawan menjadi lebih superior. Kecemasan yang berlebihan dapat menurunkan kemampuan yang sebelumnya sudah dipersiapkan menjadi tidak maksimal.

Seperti yang dialami oleh atlet bulutangkis ganda putra (Kevin Sanjaya) saat sedang melakukan pertandingan Olimpiade Tokyo 2020. Dalam interview yang dilakukan Zuhad (2021), Kevin mengatakan ia merasakan banyaknya tekanan sehingga, tidak dapat memberikan *peak performance* (performa terbaiknya) pada saat bertanding. Tidak hanya Kevin, Simone Biles juga pernah merasakan ketakutan yang berlebih sehingga menimbulkan stress dan membuatnya mendapatkan hasil yang kurang maksimal. Dalam penelitiannya Wijayanti & Hartini (2019) mengatakan, kejadian serupa juga dialami oleh atlet taekwondo saat mengikuti Pekan Olahraga Provinsi (PORProv) di Banyuwangi pada tahun 2015. Atlet tersebut tidak lolos ke final dikarenakan tidak dapat mengendalikan kecemasannya setelah melihat lawan dengan postur tubuh yang besar dan tinggi. Selain itu, ia juga mendapatkan tekanan

untuk bisa memenangkan pertandingan. Akibatnya ia merasa *down*, kehilangan konsentrasi, dan menurunkan performa bertandingnya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Virginia, dkk (2020), memberikan hasil yang serupa, yaitu semakin tinggi tingkat kecemasan pada atlet, maka akan semakin rendah performa yang diberikan oleh atlet renang renang *Elite Swimming Club* (ESC) Bandung Jawa Barat. Penelitian mengenai kecemasan yang dilakukan Pradipta (2017), juga menghasilkan bahwa kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang dapat muncul pada atlet dan mampu mempengaruhi performa atlet, karena kemampuan yang dimiliki atlet jadi tidak dapat ditunjukkan.

Selain kecemasan, keberadaan pelatih juga dapat menjadi salah satu faktor *peak performance*. Menurut Gunarsa (2008), dengan adanya pelatih hal-hal positif yang berada dalam diri atlet dapat dibangkitkan kembali dan bisa menjadi sumber kekuatan serta motivasi untuk atlet itu sendiri. Oleh karena itu, membangun komunikasi dan kedekatan emosional (intimasi) antara pelatih dengan atlet sangatlah penting. Dalam penelitian Salsabilla dan Jannah (2017), mengatakan kecemasan seseorang juga dapat diatasi dengan adanya keintiman. Hal tersebut terjadi karena, seorang atlet yang memiliki intimasi pelatih-atlet merasa mendapatkan dukungan dari pelatihnya, sehingga atlet mempunyai persepsi positif dan kecemasannya menurun. Keintiman memiliki beberapa unsur, yaitu unsur kesediaan mendengar dengan penuh empati, dukungan emosional, dan nasehat yang dapat membantu (Sadarjoen, 2006).

Intimasi menurut Reis dan Saver (dalam; Prager, 1995), merupakan sebuah hubungan pribadi yang menyertakan komunikasi tentang perasaan personal dan juga menyampaikan informasi kepada orang lain, yang masuk sebagai bentuk kedekatan dan simpati. Pendapat lain disampaikan oleh Kimmel (1990), intimasi adalah hubungan yang saling berbalasan antara dua individu, dimana mereka saling mempercayai. Menurut Pete at al (1993), atlet akan mendapatkan dukungan serta dorongan dari pelatihnya jika mereka mau berbagi perasaan, keyakinan, nilai, dan

tingkah lakunya, sehingga para atlet merasa tenang dan memiliki kepercayaan diri saat bertanding.

Intimasi pelatih-atlet memiliki peran yang cukup penting, terutama pada saat pertandingan berlangsung. Hal tersebut didukung dengan pernyataan yang diberikan oleh Desi selaku atlet lompat jauh pada Putri (2007) (dalam; Indomedia, 2004). Desi mengatakan bahwa sebelum bertanding ia sempat mengalami cedera kaki, sehingga ia tidak bisa mengikuti sesi latihan, dan membuat Desi merasa cemas terutama saat sebelum bertanding. Tetapi Desi dapat memunculkan kembali kepercayaan dirinya dan mampu menampilkan performa terbaiknya, karena memiliki kedekatan dengan pelatihnya dan mendapatkan dukungan berupa nasehat yang diberikan oleh pelatihnya.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan bertanding memiliki pengaruh terhadap *peak performa*. Jika kecemasan bertanding tinggi maka performa bertanding akan menurun. Tetapi, tidak hanya kecemasan, intimasi antara pelatih-atlet juga memiliki pengaruh terhadap performa bertanding, yaitu jika intimasi pelatih-atlet tinggi, maka performa bertanding akan tinggi.

Maka dari itu, penelitian ini dibuat untuk melihat bagaimana *peak performance* pada atlet, jika variabel kecemasan bertanding digabungkan dengan intimasi pelatih-atlet dalam olahraga beladiri individu. Selain itu, penelitian mengenai intimasi-pelatih atlet juga belum banyak diukur. Sehingga, peneliti mengambil judul penelitian “Pengaruh Kecemasan Bertanding dan Intimasi Pelatih-Atlet terhadap *Peak Performance* Atlet Taekwondo *Kyorugi* Di Jabodetabek”. Peneliti fokus meneliti atlet taekwondo *kyorugi*, yang berarti atlet olahraga individu yang bertanggung jawab atas performanya sendiri, karena tidak tampil bersama tim atau beregu. Sehingga, atlet olahraga individu memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan olahraga tim. Peneliti memilih wilayah Jabodetabek menjadi tempat penelitian, untuk langkah awal kepedulian peneliti terhadap lingkungan yang dimulai dari lingkungan sekitar.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka dapat terlihat permasalahan yang ada. Permasalahan tersebut diidentifikasi sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kecemasan bertanding pada atlet taekwondo *kyorugi* di Jabodetabek?
2. Bagaimana gambaran intimasi antara pelatih-atlet pada atlet taekwondo *kyorugi* di Jabodetabek?
3. Bagaimana gambaran *peak performance* pada atlet taekwondo *kyorugi* di Jabodetabek?
4. Apakah terdapat pengaruh kecemasan bertanding dan intimasi pelatih-atlet terhadap *peak performance* atlet taekwondo *kyorugi* di Jabodetabek?

## 1.3 Batasan Masalah

Dibuatnya batasan masalah agar penelitian dapat fokus dan tidak menyimpang dari apa yang ingin diteliti, yaitu “Pengaruh Kecemasan Bertanding dan Intimasi Pelatih-Athlet terhadap *Peak Performance* Atlet Taekwondo *Kyorugi*”

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas dapat diketahui perumusan masalah dalam penelitian adalah “Apakah Terdapat Pengaruh Kecemasan Bertanding dan Intimasi Pelatih-Athlet terhadap *Peak Performance* Atlet Taekwondo *Kyorugi* di Jabodetabek?”

## 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dilaksanakan adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kecemasan bertanding dan intimasi pelatih-atlet terhadap *peak performance* atlet taekwondo *kyorugi*.

### **1.6 Manfaat penelitian**

#### **a. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya psikologi olahraga, dan kaitannya dengan berbagai bidang bimbingan serta konseling pribadi lainnya. Tidak hanya itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber pembelajaran pada bidang psikologi olahraga, terutama dalam hal kecemasan bertanding, intimasi pelatih-atlet, dan *peak performance*.

#### **b. Manfaat Praktiks**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan informasi mengenai kecemasan bertanding atlet, khususnya bagi atlet taekwondo. Serta dapat memberikan gambaran mengenai pentingnya intimasi pelatih-atlet untuk pembinaan atlet dan kerjasama tim (atlet, pelatih dan pembina) yang baik dalam rangka meningkatkan prestasi.