

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Olahraga merupakan jenis kegiatan yang sangat populer di dunia termasuk Indonesia. Selain menyehatkan tubuh, olahraga juga menjadi sarana meraih prestasi. Olahraga berbeda dengan aktivitas fisik biasa. Aktivitas fisik merujuk kepada gerakan yang membutuhkan kontraksi otot. Kegiatan sehari-hari seperti naik tangga, berkebun, dan membereskan rumah adalah contoh dari aktivitas fisik. Sementara itu, olahraga adalah bentuk khusus dari aktivitas fisik yang terencana dan sengaja dilakukan untuk menyehatkan badan. Tujuan utama dari kegiatan olahraga adalah untuk membuat tubuh bugar. Namun, jenis olahraga yang dilakukan setiap orang juga memiliki tujuan yang berbeda-beda. Mengutip *KOMPASpedia*, tujuan olahraga dibedakan menjadi empat yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga rehabilitasi, dan olahraga prestasi.

Tujuan olahraga itu salah satunya yaitu olahraga prestasi kegiatan olahraga yang bertujuan untuk meraih prestasi dengan cara mengikuti pertandingan. Untuk mencapai prestasi tersebut tentu adanya upaya peningkatan mutu prestasi olahraga yang lebih serius dari semua pihak. Cabang-cabang disiplin ilmu seperti kedokteran, psikologi, gizi, dll, dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi atlet Indonesia. Psikologi olahraga sebagai salah satu bidang dalam ilmu psikologi, selama ini kurang mendapatkan tempat untuk dipelajari secara khusus, terlebih dikembangkan melalui penelitian.

Psikologi olahraga merupakan studi tentang perilaku manusia dalam situasi olahraga yang berfokus pada pembelajaran, penampilan, dan mempertimbangkan

peserta serta penonton. Unsur-unsur yang terdapat pada psikologi olahraga cukup banyak, diantaranya gejala-gejala dalam olahraga yang perlu diselidiki para ahli psikologi olahraga antara lain: motivasi, emosi, kecemasan, kepercayaan diri, komunikasi, konsentrasi, berpikir positif dan lain sebagainya.

Psikologi olahraga mempelajari khususnya tentang mental-emosional atlet menjadi kontibutor yang semakin menentukan dalam peningkatan prestasi atlet (Harsono 1988). Untuk menunjang prestasi, seorang atlet harus memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu mencapai target yang telah ditentukan. Atlet adalah seseorang yang memiliki bakat dalam suatu cabang olahraga. Pada Umumnya, atlet harus memiliki target untuk menunjang prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai target tersebut, seorang atlet harus memiliki teknik, fisik dan mental yang baik.

Subjek yang akan menjadi bahan penelitian adalah atlet bolavoli Club Fortius Universitas Negeri Jakarta. Berdasarkan prestasi-prestasi yang telah dicapai timnas bolavoli Indonesia, cabang olahraga ini memiliki potensi yang sangat besar untuk lebih dikembangkan di seluruh Indonesia. Olahraga bolavoli merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di kalangan pelajar, mahasiswa, dan masyarakat umum. Untuk mencapai prestasi-prestasi tersebut tidak bergantung dari segi keterampilan teknis dan keterampilan fisik saja, tetapi ada faktor lain yaitu dari kondisi mental psikologis seorang atlet.

Prestasi yang diraih club bolavoli fortius UNJ pada tahun 2022 terbilang kurang memuaskan ketika berlaga di event Dies Natalis Universitas Negeri Jakarta ke 58 tahun 2022, ketika tim putri hanya mampu menjadi runner-up dan tim putra hanya mampu sampai babak perdelapan besar setelah dikalahkan oleh Universitas

Sebelas Maret. Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet bolavoli fortius UNJ ini, dari mulai atletnya hingga faktor-faktor pendukung lainnya. Atlet yang mempunyai kondisi fisik yang bagus dan prima belum tentu menghasilkan prestasi yang gemilang kalau tidak didukung oleh mental ataupun kondisi psikis yang baik (Gunarsa dkk, 1996). Disaat menghadapi pertandingan seorang atlet pasti mengalami rasa cemas yang dirasakan, oleh karena itu pentingnya seorang atlet memiliki kecerdasan emosional yang bagus untuk bisa memahami dan mengelola kecemasan yang dirasakan. Matsuda (Santosa, 2005) berpendapat bahwa untuk dapat berprestasi atlet perlu dipersiapkan mentalnya agar mereka mampu mengatasi ketegangan yang dihadapinya baik pada saat berlatih maupun pada saat pertandingan. Berdasarkan wawancara terhadap salah satu atlet bolavoli UNJ menyatakan bahwa rasa cemas itu pasti ada dan itu membuat adanya kekhawatiran dalam dirinya ketika akan menghadapi pertandingan. Tentu saja hal tersebut dapat mengganggu perfoma dalam bertanding.

Kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan berwujud perasaan cemas, takut, sedih, dan perasaan tida tenang. Gejala munculnya kecemasan meliputi detak jantung cepat, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, kepala pusing dan lain sebagainya. Dari keterangan tersebut dapat diasumsikan bahwa permasalahan yang timbul pada kehidupan atlet, salah satunya adalah adanya kecemasan yang disebabkan oleh perasaan yang tidak menentu dan adanya ketakutan ketika atlet bertanding akan kalah dari lawan dan merasa malu dengan teman-temannya, sehingga bisa mengganggu konsentrasi yang berdampak pada prestasi yang tidak optimal (Azhar, 2009).

Kecemasan bertanding memiliki dampak yang cukup merugikan atlet maupun tim, Menurut Lazarus mengidentifikasi bahwa kecemasan merupakan salah satu dari emosi yang memiliki pengaruh yang besar terhadap bagaimana atlet menjalani pertandingan.

Kecemasan memang hampir dialami oleh semua individu, namun tingkat kecemasannya yang berbeda. Pada tingkatan yang sedang, kecemasan akan membantu untuk meningkatkan kewaspadaan atlet dalam menghadapi lawan. Atlet akan bertindak lebih hati-hati, tidak terburu-buru (gegabah), dan bersikap waspada untuk mengantisipasi serangan lawan. Jika kecemasan berada pada tingkat yang tinggi atau berlebihan maka hal ini akan menyebabkan atlet menjadi sangat hati-hati, takut berbuat salah, tidak berani membuat keputusan, dan terlalu bersikap menunggu.

Penting bagi atlet untuk memahami emosi yaitu kecemasan yang dirasakan dan bagaimana mengelola agar tersebut tidak mengganggu performa dalam pertandingan sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal. Kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, mengelola suasana hati dan perasaan baik pada diri sendiri maupun individu lain disebut dengan kecerdasan emosional (Yeung, 2009). Kecerdasan emosional diperlukan oleh atlet untuk mengelola emosinya dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Kawulur (2015) bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pada atlet futsal putri saat menghadapi pertandingan. Atlet yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan dapat memahami emosinya pada saat pertandingan, jika emosi tersebut mengganggu performanya

pada saat bertanding maka atlet dapat mengelola emosi tersebut sesuai dengan situasi yang dihadapinya.

Berdasarkan dari hasil uraian, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding pada atlet bolavoli di klub bolavoli fortius Universitas Negeri Jakarta.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut peneliti menguraikan berbagai identifikasi masalah diantaranya:

1. Masih kurangnya tingkat kecerdasan emosional pada atlet bolavoli KOP Fortius Universitas Negeri Jakarta
2. Masih tingginya tingkat kecemasan bertanding pada atlet bolavoli KOP Fortius Universitas Negeri Jakarta
3. Belum diketahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding pada atlet bolavoli KOP Fortius Universitas Negeri Jakarta

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi masalah agar tidak menyimpang dari tujuan dan penelitian, masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang seberapa besar tingkat kecerdasan emosional dan kecemasan bertanding pada atlet bolavoli KOP Fortius UNJ serta bagaimana hubungan dari kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding pada atlet bolavoli klub fortius Universitas Negeri Jakarta.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara

kecerdasan emosional terhadap kecemasan bertanding pada atlet klub bolavoli fortius Universitas Negeri Jakarta?

### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan ini sebagai bahan masukan dan dapat berguna sebagai berikut:

- a. Secara Teoritis, penelitian ini dapat menambah pengetahuan serta wawasan ilmu psikologi, khususnya psikologi olahraga, dan psikologi perkembangan mengenai peranan penting kecerdasan emosi terhadap kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada pemain bolavoli. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan bagi peneliti lain yang akan meneliti dengan pembahasan tentang kecerdasan emosi dan kecemasan.
- b. Secara Praktis
  - 1) Bagi peneliti, menjadikan penelitian ini sebagai wadah untuk meningkatkan pengetahuan dan untuk menerapkan ilmu yang diperoleh dalam perkuliahan, serta untuk memperbaharui ilmu dan keterampilan yang dipelajari di Universitas Negeri Jakarta juga dimaksudkan sebagai tugas Skripsi.
  - 2) Bagi atlet, diharapkan dapat mengatasi kecemasannya sebelum bertanding dengan cara memahami kondisi dirinya sendiri, misalnya menghibur diri sendiri dengan mendengarkan musik atau bercanda dengan temannya, hal tersebut dapat disesuaikan dengan kenyamanan individu masing-masing.
  - 3) Bagi tim pelatih, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data untuk meningkatkan kualitas pemainnya, sehingga pelatih selain latihan dilapangan juga memberikan pelatihan yang berkaitan dengan kecerdasan emosi maupun kecemasan kepada para pemainnya.