

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana dengan mengikuti aturan-aturan yang berlaku dengan tujuan tidak hanya untuk membuat tubuh jadi lebih bugar namun juga untuk mendapatkan prestasi (Hadi, 2020). Yang termasuk dalam olahraga seperti sepak bola, bulu tangkis, basket, berenang, karate dan sebagainya. Mengembangkan potensi mental, karakter dan fisik seseorang dapat dibentuk melalui permainan, perlombaan, dan pertandingan dalam olahraga itu sendiri. Saat ini olahraga mulai menjadi suatu kebutuhan dan gaya hidup bagi rakyat Indonesia. Olahraga menjadi salah satu cara bagi rakyat untuk mendapatkan tubuh yang sehat serta kebugaran tubuh yang baik, olahraga juga mulai banyak dipergunakan sebagai sarana seseorang dalam mencapai sebuah prestasi. Olahraga ialah aktivitas gerak yang dilakukan oleh manusia. Prestasi seseorang pada kegiatan olahraga dibagi menurut levelnya masing-masing, ada yang levelnya pelajar, klub, mahasiswa, masyarakat, dan seterusnya. Untuk memperoleh prestasi yang maksimal pada level yang lebih tinggi, banyak persiapan atau latihan dan diperlukan kegigihan. Latihan itu sendiri adalah aktivitas fisik, butuh waktu yang lama, dilakukan secara terus menerus, dan secara bertahap ditingkatkan untuk memperoleh tujuan yang ditetapkan secara pribadi dan progresif, supaya bisa mencapai fungsi fisiologis dan psikologis (Asprizal et al., 2022).

Satiadarma (2000) mengemukakan bahwa standar ukuran keberhasilan seorang atlet dalam perkembangan keterampilan olahraganya biasanya dilihat dari menang atau kalahnya atlet dalam kejuaraan. Padahal keterampilan olahraga tidak selalu tentang menang atau kalah, akan tetapi yang terpenting adalah tampil dengan baik (Rizqiyah, 2020). Jadi, pada hakikatnya seorang pelatih olahraga harus fokus pada satu masalah yang menjadi tujuan, yaitu mengembangkan atlet agar bisa menjaga performanya dan tampil maksimal.

Pelatihan dan pembinaan atlet yang dirancang untuk memungkinkan atlet agar bisa tampil maksimal di lapangan (Gunarsa. Satiadarma & Soekasah dalam Rizqiyah, 2020). Usaha adalah salah satu syarat untuk sukses. Namun, besaran keberhasilan setiap individu berbeda-beda dan relatif. Seorang atlet terlatih dan pekerja keras akan dipersiapkan dengan baik dan memiliki kesempatan untuk berhasil, meskipun tidak selalu bisa dicapai.

Setelah dipahami atlet perlu memiliki kondisi mental yang baik supaya dapat menghasilkan kinerja yang ideal. Kondisi mental seorang atlet yang sehat akan dapat mempengaruhi kinerja atlet dalam hal prestasi. Tidak hanya performa saat bertanding, atlet perlu memperhatikan kondisi psikologis atau mentalnya sejak awal kegiatan latihan, dan kondisi psikologis yang terlihat dalam latihan akan mempengaruhi kondisi performa dimasa yang akan datang. Keadaan dengan tuntutan yang tinggi saat di lapangan yang dimaksud adalah seperti keadaan cedera, dalam keadaan rehabilitasi akibat cedera, tantangan yang tidak menjadi fokus saat dilapangan, tekanan dari luar seperti resiko fisik, lelah, hingga tekanan dari

supporter. Menurut (Toughness et al., 2018) Cabang olahraga yang mengajarkan atlet untuk memiliki mental yang tangguh salah satunya adalah karate.

Pesta Olahraga merupakan kegiatan multievent olahraga antar-perguruan tinggi pertama di Indonesia yang diselenggarakan oleh UNJ telah memasuki tahun kedua, dan dijadikan kegiatan ini sebagai kegiatan rutin tahunan. Kegiatan ini dilaksanakan pada 17 Mei 2023 hingga 29 Mei 2023 dengan mempertandingkan 11 cabang olahraga, di antaranya: (1) Anggar, (2) Atletik, (3) Bola basket, (4) Bola voli, (5) Bulu tangkis, (6) Futsal, (7) Hoki ruangan, (8) Karate, (9) Pencak silat, (10) Renang, dan (11) Taekwondo. Pesta olahraga tahun ini diikuti sebanyak 98 perguruan tinggi se-Indonesia, baik PTN maupun PTS dengan jumlah peserta mencapai 1.569 mahasiswa. kegiatan ini merupakan program top bagi UNJ yang melibatkan pelbagai perguruan tinggi (Harususilo, 2023).

Baron dan Byrne (2000) mengemukakan bahwa *self-efficacy* merupakan penilaian individu terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghasilkan sesuatu. Menurut (Pranasari & Indriana, 2019) Penelitian *self-efficacy* menunjukkan hubungan antara *self-efficacy* dan motivasi, proses gairah Kesehatan emosi dan mental. *Self-efficacy* juga ditemukan untuk mempengaruhi penetapan tujuan, pilihan kompleksitas tugas, ketekunan kinerja tugas, dan tanggapan emosional. Efikasi Diri Umum memungkinkan Anda untuk menghadapi berbagai situasi stres. kecerdasan emosional, efikasi diri, dan Kesehatan mental mempengaruhi sikap dan perilaku atlet dan merupakan penentu psikologis keberhasilan dalam kegiatan pendidikan dan profesional. Dengan meningkatkan efikasi diri, kita dapat Memperkuat perilaku

yang dapat diterima dan sikap positif terhadap kegiatan belajar. Lingkup kepercayaan dalam olahraga tim sesuai dalam konteks penelitian ilmiah kami menarik perhatian. Dengan demikian, *self-efficacy* mempengaruhi kemampuan subyek untuk beradaptasi dan mengatasi situasi kehidupan yang menantang. Kesulitan, kemampuan untuk gagal.

Mental Toughness ialah salah satu aset yang harus dimiliki oleh seorang atlet. *Mental Toughness* yang merupakan salah satu kemampuan psikologis tersebut dinilai penting dalam mencapai kesuksesan atlet. *Mental toughness* merupakan hal yang penting pada pembinaan fisik atlet sebab dapat mengurangi cedera, kelelahan dan penurunan kinerja atlet itu sendiri (Maulidya & Jannah, 2021). Menurut (Noviansyah & Jannah, 2021) *Mental toughness* merupakan kumpulan dari adanya nilai, suatu perilaku, sikap dan adanya emosi yang menyebabkan atlet dapat bertahan serta melalui segala hambatan, kesulitan sampai tekanan-tekanan yang sudah dialami.

Berdasarkan pengamatan dan survey di KOP Karate UNJ, maka diperoleh informasi bahwa perlu untuk mengetahui tingkat hubungan *self-efficacy* dan *mental Toughness* pada atlet agar terjadi proses pertandingan yang optimal bagi atlet. pada saat proses latihan, atlet masih ada beberapa yang kurang percaya diri dalam latihan dan bertanding, dan atlet belum mendapatkan performanya dalam bertanding. Harapannya dengan mengetahui tingkat hubungan *self-efficacy* dan *mental Toughness* pada atlet, pelatih dapat menentukan metode yang tepat agar atlet mudah menerima porsi latihan yang diberikan oleh pelatih. Selain itu harapannya pelatih

juga dapat mempertimbangkan karakteristik atlet agar merasa diperhatikan dalam mengikuti latihan tersebut.

Penelitian ini diperkuat dengan penelitian (Avionita Miranda Wohon, 2019) yang berjudul Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal Universitas Diponegoro Semarang. Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal Universitas Diponegoro Semarang ($r = -0,299$; $p = 0,003$). Hal ini menunjukkan atau disimpulkan bahwa pada atlet futsal, semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan bertanding mereka.

Orisinal dalam penelitian ini dibandingkan dengan peneliti-peneliti sebelumnya terdapat pada atlet karate serta lokasi penelitian. Peneliti sebelumnya meneliti pada atlet futsal dan sepakbola. Pada penelitian ini meneliti pada atlet karate KOP UNJ yang dilaksanakan di UNJ.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk Mengadakan Penelitian Mengenai Hubungan *Self-Efficacy* Dan *Mental Toughness* Terhadap Performa Atlet Kop Karate UNJ Di Pertandingan Pesta Olahraga Tahun 2023.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, teridentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Prestasi cabang olahraga karate belum maksimal.

2. Pemahaman tentang dasar-dasar psikologis *self-efficacy* dan *mental toughness* terhadap ketahanan atlet sejauh ini masih sangat terbatas.
3. Atlet karate tidak mampu menunjukkan performance.
4. Hubungan *self-efficacy* dan *mental toughness* terhadap performa atlet karate belum diketahui.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka terdapat banyak faktor yang mempengaruhi performa atlet. Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri atlet maupun dari luar diri atlet. Maka dari itu, agar lebih terfokus dan lebih mendalam peneliti membatasi pada dua faktor intern yang diduga mempunyai pengaruh yang kuat dengan performa atlet. Faktor-faktor tersebut adalah *self-efficacy* dan *mental toughness* atlet.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah di atas, permasalahan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan performa atlet?
2. Apakah terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan performa atlet?
3. Apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan *mental toughness* secara bersama-sama dengan performa atlet?

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian diharapkan dapat memberikan kegunaan, baik secara teoretis maupun praktis sebagai berikut:

1. Teoritis

Bagi para pembaca dapat menambah pengetahuan dalam bidang kepelatihan olahraga mengenai adanya hubungan *self-efficacy* dan *mental toughness*.

2. Praktis

- a. Bagi peneliti diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengalaman, menambah pengetahuan dan wawasan dalam mempelajari ilmu kepelatihan olahraga.
- b. Bagi atlet dapat dijadikan wawasan untuk menambah pengetahuan dalam mempelajari kepelatihan olahraga.

