

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Relaksasi merupakan suatu kondisi dimana tubuh dan pikiran kita dalam keadaan tenang dan relaks. Menurut Davies (2005: 80) relaksasi adalah keadaan yang terkendali dan relatif stabil dimana level gairahnya lebih dari keadaan normal ketika sadar. Relaksasi diperlukan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengurangi *stress*. Timbulnya *stress* dipicu karena adanya tekanan berlebih dari masalah yang terjadi dalam kehidupan. Tingkat *stress* yang tinggi dapat berpengaruh terhadap kesehatan seseorang, baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Dampak yang ditimbulkan terhadap kesehatan fisik yaitu menurunnya imun tubuh, sakit kepala, gangguan pada pencernaan dan gangguan pada kardiovaskuler. Sedangkan dampak yang ditimbulkan terhadap kesehatan mental yaitu sulit tidur, kecemasan berlebih, emosi tidak stabil, dan depresi. Oleh karena itu, relaksasi diperlukan oleh setiap manusia agar tetap sehat dan menikmati kualitas hidup yang lebih baik. Relaksasi memiliki berbagai macam teknik dalam penerapannya. Teknik relaksasi ada beberapa-macam termasuk relaksasi bernapas, relaksasi otot, relaksasi *imagery* dan relaksasi visualisasi.

Relaksasi yang akan digunakan dalam penelitian skripsi ini adalah relaksasi pernapasan. Relaksasi pernapasan adalah teknik relaksasi yang menggunakan konsep olah napas. Olah napas yang dimaksud adalah dengan mengatur irama pernapasan secara baik dan benar, akan memperlancar sirkulasi untuk aliran darah

sehingga tubuh menjadi rileks dan kinerja organ dalam tubuh akan berfungsi dengan baik (Handoyo, 2002:92). Relaksasi pernapasan dilakukan dengan cara mengatur mekanisme pernapasan baik tempo dan intensitas bernapas dengan lambat dan dalam. Relaksasi pernapasan efisien digunakan karena pelaksanaannya yang mudah, tidak memerlukan banyak waktu dan biaya.

Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, ada proses tertentu di dalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri (Hakim, 2002). Kepercayaan diri berawal dari adanya konsep diri, dimana diawali dari adanya tekad yang ada pada diri untuk melakukan apa yang menjadi tujuan yang diinginkan sehingga dapat menghadapi segala tantangan dalam berkompetisi (Angelis dalam Manah & Jannah, 2020). Menurut Lauster (2003) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga tidak cemas dalam melakukan suatu tindakan, merasa bebas untuk melakukan hal yang diinginkan dan tanggung jawab atas dilakukan, sopan saat berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi, serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Kepercayaan diri sering menjadi tolak ukur keberhasilan seseorang mencapai tujuannya.

Seseorang yang tampak percaya diri pada situasi global, belum tentu mampu tampil percaya diri dalam situasi olahraga (Cox, 2007). Dalam konteks olahraga, kepercayaan diri menjadi salah satu faktor keberhasilan seorang atlet mencapai performa terbaiknya. Kepercayaan diri secara konsisten diidentifikasi sebagai pengaruh yang sangat penting dalam pencapaian performa olahraga (Hays, et. al, 2007).

Menurut Sin (2017) kurangnya percaya diri seorang atlet adalah penghambat untuk dapat berprestasi tinggi, atlet akan merasa kurang mampu atau kurang percaya atas kemampuannya, akan mudah putus asa dan apabila dituntut untuk berprestasi lebih tinggi lagi akan mudah mengalami frustrasi. Dengan adanya kepercayaan diri atlet akan merasa tenang dan tidak mudah terkecoh dengan lawannya sehingga atlet selalu bersikap optimis, Prawitama & Aulia (2020). Hal ini diperkuat oleh Triana *et al.* (2019) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri akan memperkuat motivasi atlet untuk mencapai keberhasilan dalam mengembangkan kemampuannya.

*Taekwondo* adalah olahraga bela diri yang berasal dari Korea dan termasuk salah satu olahraga yang dipertandingkan dalam Olimpiade. *Taekwondo* dalam bahasa korea berasal dari kata *Tae* berarti kaki, *Kwon* berarti tangan dan *Do* berarti seni. Jadi, *Taekwondo* adalah seni tangan dan kaki atau seni bela diri yang menggunakan tangan dan kaki. *Taekwondo* tidak hanya berfokus pada pengajaran fisik semata, tetapi juga mengajarkan untuk disiplin memiliki *attitude* baik, menjadi pribadi tekun, meningkatkan kepercayaan diri dan masih banyak lagi.

Di Indonesia, *Taekwondo* sudah dapat dengan mudah ditemukan di setiap daerah dalam provinsi. Peminat yang mengikuti olahraga ini juga berasal dari berbagai kalangan usia mulai dari anak-anak, remaja, dan dewasa. Karena adanya berbagai usia yang mengikuti olahraga bela diri ini, *Taekwondo* tidak hanya untuk pencapaian prestasi olahraga saja tetapi dapat juga menjadi pilihan untuk kebugaran.

Sejak Juni 2017, WTF (*World Taekwondo Federation*) yang telah berganti nama menjadi WT (*World Taekwondo*) hanya mempertandingkan dua nomor pertandingan dalam kejuaraan resmi yaitu *kyorugi* (pertarungan) dan *poomsae* (jurus). Saat ini *poomsae* dibagi menjadi dua jenis yaitu *poomsae recognize* dan *poomsae freestyle*. Dalam skripsi ini peneliti akan berfokus pada nomor pertandingan *poomsae recognize*. *Poomsae recognize* adalah *poomsae* yang sudah ditetapkan oleh WT, sedangkan *poomsae freestyle* adalah *poomsae* yang gerakannya dihasilkan dari kreativitas individu sesuai dengan gerak dasar *Taekwondo* yang diiringi dengan musik.

*Poomsae recognize* mempertandingkan lima nomor yaitu individu putra, individu putri, berpasangan, beregu putra dan beregu putri. Pertandingan *poomsae recognize* menggunakan sistem gugur dengan dua babak kualifikasi yaitu semifinal dan final. Jumlah peserta pada babak semifinal adalah jumlah awal peserta yang mengikuti pertandingan. Dalam babak semifinal, peserta yang masuk delapan besar berhak lolos ke babak final dan pemenang mutlak pertandingan akan ditetapkan pada babak final. Dalam setiap babak, peserta akan menampilkan dua *poomsae*. Terdapat jeda *rest* 30-60 detik untuk pergantian *poomsae* dalam pertandingan.

Pertandingan *Taekwondo* termasuk *poomsae* membutuhkan banyak faktor antara lain, kondisi fisik, teknik, dan mental. Faktor mental adalah faktor utama yang berpengaruh untuk atlet menampilkan performa *skill poomsae* di lapangan. Walaupun dengan kondisi fisik dan teknik yang baik tetapi atlet tidak memiliki kesiapan mental, maka performanya akan terganggu dan tidak maksimal. Terlebih

lagi dalam pertandingan *poomsae* di setiap babak kualifikasi atlet menampilkan dua *poomsae*, atlet harus menjaga performanya untuk tetap stabil.

Ikulayo (dalam Amasiatu dan Uko, 2013:6) mengungkapkan bahwa ada banyak cara kecemasan pra-kompetitif dapat mempengaruhi kinerja olahraga. Pertama, menguras energi atlet terlebih dalam olahraga yang memerlukan kekuatan dan daya tahan. Kedua, mengganggu konsentrasi dan ketenangan atlet. Ketiga, meningkatkan ketegangan otot seperti pada tenggorokan dan dada sehingga menyulitkan atlet untuk menelan dan bernapas dengan lancar.

Monty (2000:39) mengatakan situasi pra-kompetisi merupakan situasi yang paling tepat dalam memperoleh gambaran yang sesungguhnya tingkat kecemasan atlet. Dijelaskan juga oleh Cratty (dalam Husdarta, 2010:75) bahwa kecemasan sebelum bertanding umumnya cukup tinggi, dikarenakan atlet menganggap pertandingan yang akan dilakukannya terasa berat terutama pada pertandingan yang menentukan (semi final atau final). Kecemasan ini yang akan menurunkan tingkat kepercayaan diri atlet. Perlu adanya *recovery* untuk mengatasinya, salah satu *recovery* yang dapat digunakan adalah relaksasi pernapasan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Rochaini & Pratiwi (2010) pada siswa yang mengalami kecemasan komunikasi interpersonal yang kemudian diberikan terapi relaksasi menunjukkan bahwa perubahan yang sangat signifikan dan tingkat tinggi menjadi rendah terhadap derajat kecemasan komunikasi interpersonal siswa tersebut.

Dalam *Taekwondo* rentang usia pada kategori junior adalah 15-17 tahun. Atlet junior umumnya belum banyak mendapatkan pengalaman bertanding dan

pemahaman kondisi lapangan dalam pertandingan. Dalam karakteristiknya sendiri pun, atlet junior masih memiliki sikap gegabah dan emosi yang masih belum stabil. Penyebabnya adalah usia transisi atlet junior dari masa kanak-kanak ke masa remaja. Penelitian yang dilakukan oleh (Akbar *et al.* 2019) menyebutkan bahwa terdapat pengaruh tingkat usia seorang atlet dalam menanggapi psikologinya. Hasil dari penelitian tersebut, atlet senior memiliki kematangan emosi dan pengendalian diri yang lebih baik dibandingkan dengan atlet junior. Karena hal tersebut, perlu adanya kesiapan mental yang dilatih pada atlet junior sebelum nantinya ke jenjang senior. Relaksasi pernapasan termasuk salah satu cara yang dapat digunakan untuk membantu melatih kesiapan mental atlet junior. Selain karena penerapannya yang mudah, tidak memerlukan banyak waktu dan tempat, pernapasan yang terkontrol membuat atlet lebih tenang baik tubuh dan pikirannya. Pikiran yang tenang membuat atlet berpikir positif dan timbul keyakinan pada diri sendiri untuk menampilkan performa yang maksimal nantinya di lapangan.

Berdasarkan uraian di atas penulis merasa perlu adanya penelitian untuk mengetahui **“Pengaruh Relaksasi Pernapasan Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Atlet *Poomsae Junior* Kota Tangerang Sebelum Pertandingan”**. Penelitian ini bertujuan baik bagi pelatih dan atlet agar bisa memanfaatkan pengetahuan tentang pentingnya faktor mental sebelum bertanding. Dengan menggunakan relaksasi untuk meningkatkan kepercayaan diri yang baik demi berlangsungnya prestasi atlet dalam olahraga *Taekwondo*.



## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Kurangnya percaya diri atlet *poomsae* junior Kota Tangerang sebelum bertanding.
2. Akibat kurangnya kepercayaan diri yang dialami atlet *poomsae* junior menjadikan performa atlet menjadi tidak maksimal
3. Atlet *poomsae* junior membutuhkan relaksasi sebagai *recovery* untuk meningkatkan kepercayaan diri.
4. Atlet *poomsae* junior membutuhkan pernapasan yang tepat untuk meningkatkan percaya diri sebelum bertanding.
5. Mengetahui pengaruh relaksasi pernapasan terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet *poomsae* junior Kota Tangerang.

## C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah dikemukakan, dalam penelitian ini membatasi ruang lingkup penelitian agar dalam pelaksanaannya lebih terarah dengan tujuan. Peneliti membatasi permasalahan yaitu pada “Pengaruh Relaksasi Pernapasan Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Atlet *Poomsae* Junior Kota Tangerang Sebelum Pertandingan”



#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah pengaruh relaksasi pernapasan terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet *poomsae* junior Kota Tangerang?”

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

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Penelitian ini diharapkan dapat disumbangkan kepada Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, khususnya Prodi Ilmu Keolahragaan dalam rangka memperkuat bahan penelitian dan sumber bacaan tentang pengaruh relaksasi pernapasan terhadap peningkatan kepercayaan diri, khususnya pada cabang olahraga *Taekwondo* dalam upaya untuk meningkatkan kualitas atlet *poomsae* junior Kota Tangerang.
2. Dapat memberikan manfaat bagi para pelatih maupun atlet dalam pemberian alternatif *recovery* berupa relaksasi pernapasan untuk meningkatkan kepercayaan diri sebelum pertandingan.
3. Untuk mengetahui pengaruh relaksasi pernapasan dalam peningkatan kepercayaan diri sebelum pertandingan.
4. Sebagai bahan tambah pelatih untuk memperhatikan tingkat kepercayaan diri atlet.