

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh, mulai dari anggota tubuh bagian atas dan bagian bawah. Aktivitas menyehatkan ini selain dijadikan aktivitas pengisi waktu luang, juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengasah kemampuan diri dalam berolahraga atau wadah untuk menjadi atlet profesional atau olahraga prestasi (Rahmani, 2014). Kegiatan olahraga dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu olahraga rekreasi dan olahraga prestasi.

Olahraga rekreasi adalah olahraga sebagai aktivitas pengisi waktu luang dan dapat dilakukan pada hari-hari libur atau tanpa padatnya pekerjaan, dan tujuannya biasanya untuk mencapai kesenangan atau kebahagiaan seperti olahraga berenang, naik gunung, ataupun arung jeram. Olahraga prestasi merupakan aktivitas yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih kemenangan (Rahmani, 2014). Individu demi mencapai prestasi dalam bidang olahraga akan bergabung dalam sebuah kelompok cabang olahraga yang disebut atlet.

Menurut Komarudin (2015), untuk mencapai prestasi sebagai seorang atlet di perlukan beberapa faktor antara lain kebugaran jasmani, teknik dan taktik. Selain itu juga membutuhkan kesiapan psikologis untuk tampil sebaik mungkin, namun hal tersebut tidak sesuai dengan kondisi di lapangan. Dalam menggapai sebuah prestasi yang optimal di perlukan latihan yang terstruktur dan terencana.

Seorang atlet memerlukan beberapa persiapan seperti fisik, teknik, taktik dan mental. Empat faktor tersebut harus diperhatikan dan dilatih secara bersamaan.

Seorang atlet harus memiliki kualitas fisik maupun psikis yang baik. Beberapa penelitian memberikan penjelasan betapa pentingnya peran psikologi dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet. Dengan adanya keseimbangan antara fisik dan psikis akan membantu memberikan penampilan yang baik untuk atlet dalam mencapai prestasi.

Harsono (Juanda, 2020) menyatakan bahwa puncak performa seorang atlet 80% di pengaruhi oleh mental dan 20% oleh aspek lainnya. Banyak atlet yang kurang memiliki mental yang cukup baik. Salah satu faktor mental yang sering dialami oleh atlet adalah kecemasan. Gejala yang timbul yaitu rasa cemas, kekhawatiran, ketegangan, bingung, menurunnya konsentrasi dan hilangnya kepercayaan diri. Oleh sebab itu, kurangnya pembinaan mental dapat menjadi faktor kegagalan atlet terhadap prestasinya.

Kecemasan Bertanding adalah perasaan khawatir, cemas dan tidak tenang yang menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang berbahaya. Beberapa situasi pertandingan yang menimbulkan kecemasan bertanding adalah ketidakpastian hasil pertandingan dan bahaya fisik yang mengancam di setiap pertandingan

Dalam sebuah pertandingan, kecemasan sebelum bertanding adalah hal wajar yang dialami karena menandakan suatu kesiapan mental atlet untuk menghadapi pertandingan. Jika kecemasan atlet cukup tinggi maka Teknik atau

taktik yang telah disiapkan akan berubah menjadi tidak maksimal dan mengganggu konsentrasi.

Namun kecemasan tidak selalu merugikan, karena sebenarnya rasa cemas bisa berfungsi sebagai fungsi kontrol diri terhadap suatu kejadian yang akan terjadi, tapi jika kecemasan sudah berlebih dan bisa mengganggu aktivitas tubuh maka kecemasan bisa dianggap merugikan. Seorang atlet atau tim yang memiliki kemampuan di atas rata-rata pasti akan sangat sulit menampilkan performa terbaiknya apabila mengalami kecemasan yang berlebih dan tidak bisa mengontrol diri dalam situasi pertandingan.

Performa merupakan kondisi sempurna ketika pikiran dan otot bekerja secara sinergis dan beriringan, maksudnya adalah ketika seorang atlet dapat dikatakan bisa menampilkan performa terbaiknya ketika atlet tersebut dapat menggerakkan tubuhnya sesuai dengan kehendaknya sehingga menjadikan segala sesuatu yang dilakukannya lebih efisien. Atlet yang memiliki kecemasan bertanding akan mengakibatkan gangguan pada konsentrasi bertanding. Maka dari itu gejala fisik timbul disebabkan oleh pengaruh dari gejala psikis kemudian menimbulkan dampak kecemasan yang menyebabkan atlet mengalami kecemasan sebelum bertanding dan atlet tidak dapat menampilkan performa dengan baik.

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. Karate adalah salah satu bentuk seni bela diri yang melibatkan aspek latihan fisik, Teknik, Taktik, dan mental. Keinginan untuk menang Hasrat yang begitu besar, dorongan dari pelatih, penonton, serta setiap elemen yang ada dilingkungan pertandingan, misalnya tuntutan pelatih, tuntutan penonton, kadang kala sangat mengganggu psikologis dari atlet tersebut, Hal itu akan sangat berdampak pada situasi pertandingan. Hal yang paling baik adalah bagaimana seorang atlet dapat merubah reaksi negatif dari pengaruh psikologi atlet menjadi kebutuhan positif. Kecemasan jika tidak dikelola dengan baik, maka akan sangat berddampak pada performa atlet, khususnya atlet karate, menyebabkan kekakuan gerak, keadaan gemetar, takut kalah, sehingga keadaan atlet tidak dapat menunjukkan semua Teknik yang telah dikuasai sebelumnya. Hasil penelitian Simon dan Marten (Pradipta, 2017) ditemukan bahwa kecemasan bertanding adalah lebih tinggi pada atlet muda dalam olahraga individual dibandingkan dengan olahraga tim dan lebih tinggi pada olahraga individual kontak dibandingkan dengan olahraga

individual non kontak. Berdasarkan laporan penelitian di atas, maka dalam pembinaan aspek psikologis atlet yang bertanding secara individu dan secara tim harus dibedakan, Karena bertanding secara individu mampu memberikan tekanan kecemasan yang lebih besar dibandingkan bertanding secara tim. Latihan fokus pada bertanding setidaknya mampu mengurangi datangnya kecemasan pada diri atlet.

Berdasarkan pengamatan dan survey di KOP Karate UNJ, hal yang paling terlihat pada pertandingan di tahun ini adalah menurunnya prestasi atlet KOP karate Universitas Negeri Jakarta. dimana jika dilihat dari segi teknik dan fisik untuk latihannya sendiri sudah terprogram dengan baik. Namun para pelatih masih kurang kesadaran (*awareness*) akan pentingnya peran psikologis atlet dalam bertanding. dan atletnya pun juga sama masih kurang kesadarannya akan psikologis yang terjadi dalam dirinya, sehingga atlet belum mendapatkan *peak performancenya* dalam bertanding. Berdasarkan pengalaman peneliti pada saat menjadi atlet hal yang paling sering di rasakan pada saat bertanding adalah kecemasan yang berpengaruh pada performa tidak maksimal. Ketika merasa cemas yang berlebih kondisi tubuh tidak bisa berkonsentrasi sehingga sulit menampilkan performa yang maksimal dalam pertandingan. Oleh karena itu atlet dan pelatih harus bisa menangani kecemasan bertanding agar bisa menjadi nilai positif untuk bisa waspada disetiap pertandingan sehingga bisa menampilkan performa yang maksimal.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Faturachman (2016) menemukan bahwa terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak*

*performance* pada atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta. Diperoleh hasil adanya pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *performance* (koefisien regresi sebesar -0,758 dan nilai signifikansi sebesar 0,000). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan bertanding maka semakin rendah tingkat *peak performance* pada atlet. Kontribusi yang diberikan kecemasan bertanding sebesar 46,3% mempengaruhi *peak performance* pada atlet.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti ini melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Performa Psikologis Pada Atlet Kop Karate Universitas Negeri Jakarta”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah di kemukakan diatas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Prestasi cabang olahraga karate belum maksimal.
2. Atlet karate tidak mampu menunjukkan performa yang maksimal.
3. Kurangnya *awarness* pelatih terhadap psikologis atlet dalam bertanding.
4. Kurangnya *awareness* atlet terhadap kondisi psikologis yang terjadi dalam dirinya.
5. Belum diketahuinya Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Performa Psikologis pada Atlet Kop Karate Universitas Negeri Jakarta.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka terdapat banyak faktor yang mempengaruhi performa atlet. Faktor yang berasal dalam diri atlet maupun dari luar atlet. penelitian ini perlu dibatasi agar penelitian ini tidak terlalu luas. Pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu “Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Performa Psikologis Pada Atlet Kop Karate Universitas Negeri Jakarta”.

### **D. Perumusan Masalah**

Dalam penelitian ini, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah Terdapat Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Performa Psikologis Pada Atlet Kop Karate Universitas Negeri Jakarta?”

### **E. Kegunaan Penelitian**

Pada akhirnya penelitian ini sebagai bahan masukan yang dapat berguna sebagai berikut:

#### **1. Kegunaan Teoritik**

Peneilitian ini diharapkan dapat disumbangkan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, khususnya Prodi Ilmu Keolahragaan, dalam rangka memperkuat bahan penelitian dan dapat menjadi sumber bacaan tentang pengaruh kecemasan bertanding terhadap performa psikologis pada atlet.

#### **2. Kegunaan Praktis**

Kegunaan praktis dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Performa Psikologis Pada Atlet Kop

Karate Universitas Negeri Jakarta, setelah diketahui diharapkan pihak-pihak terkait dalam bidang olahraga seperti atlet, pelatih teman satu tim dapat mengelola kecemasan bertanding dengan cara melakukan teknik-teknik tertentu yang dapat membantu seorang atlet untuk menampilkan performa terbaik dalam suatu pertandingan. Dan atlet tahu bahwa kecemasan merupakan hal yang wajar dan tidak selalu negatif, justru dijadikan hal yang positif untuk mengontrolnya dalam berhati-hati dan waspada disetiap pertandingan.

