

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga *rugby* adalah salah satu olahraga permainan yang sangat populer di daratan Eropa. Permainan *rugby* ini merupakan olahraga universal yang bisa dimainkan oleh kaum pria dan wanita. Olahraga *rugby* tidak hanya bermanfaat untuk kesenangan tetapi juga memberikan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi mereka yang bermain *rugby* baik generasi muda maupun tua. Di Indonesia sendiri, olahraga *rugby* sudah berkembang sejak tahun 2004 dan terus mengalami kemajuan sampai masa kini. Hal demikian dapat diketahui melalui banyak dilaksanakannya kejuaraan-kejuaraan di kota maupun kabupaten.

Persatuan *Rugby* Union Indonesia (PRUI) DKI Jakarta sebagai salah satu wadah yang dimiliki DKI Jakarta dalam memberikan kesempatan kepada atlet-atletnya untuk berprestasi di cabang olahraga *rugby* dan juga sebagai bentuk andilnya dalam mengembangkan *rugby* di Indonesia. Pekan Olahraga Nasional (PON) ialah event olahraga paling besar yang dilaksanakan setiap empat tahun serta melibatkan partisipasi dari semua provinsi yang ada di Indonesia. Pekan Olahraga Nasional XXI Aceh-Sumut 2024 merupakan agenda program kerja PRUI DKI Jakarta, khususnya untuk tim *rugby* putri DKI Jakarta. Kegiatan ini dimaksudkan untuk membina dan mempersiapkan atletnya untuk mempertahankan gelar juara. Oleh karena itu, tim *rugby* DKI Jakarta melakukan latihan rutin setiap hari senin hingga hari sabtu pada pagi hari dan sore hari di

lapangan pondok bambu dan stadion atletik rawamangun demi mempersiapkan performa terbaik pada tiap pertandingan. Namun, proses latihan di *rugby* DKI Jakarta ini masih didominasi oleh latihan fisik, teknik, dan taktik sementara itu latihan mental masih jarang dilakukan.

Olahraga *Rugby* adalah olahraga berintensitas tinggi dan tingkat keterlibatan tubuh antar pemain sehingga tidak hanya komponen fisik saja yang diandalkan namun terdapat pula aspek psikologis serta kewarasan psikis pemain sangat dibutuhkan untuk memaksimalkan sebuah latihan dan pertandingan. Menurut (Komarudin, 2015: 3) disamping memfokuskan pelatihan teknis, fisik, dan taktis, pelatihan mental turut menjadi hal yang sangat perlu perhatian tinggi dalam olahraga. Atlet harus bermental kuat untuk dapat melakukan latihan dan pertandingan dengan hasrat yang membara, komitmen penuh, tidak mudah putus asa, serta stabil terhadap tantangan teknis ataupun persoalan personal. Suatu kondisi mental yang seringkali muncul ketika mendekati waktu pertarungan ialah kegelisahan, keberanian, serta semangat (Badrus Soleh & Abdul Aziz, 2019: 497).

Kecemasan menurut (Weinberg & Gould 2016: 53) adalah sebagai berikut: *“negative emotional state characterized by nervousness, worry and apprehension, and associated with activation or arousal of the body”* (Weinberg & Gould, 2016: 53) mengemukakan terkait kecemasan ialah situasi perasaan negatif yang diawali adanya kegugupan, kekhawatiran, serta rasa takut dan yang dikaitkan dengan penyulutan atau peningkatan gairah pada fisik.

Performa atlet akan menjadi tidak baik dan terhambat akibat adanya rasa cemas. Hal tersebut sejalan dengan pendapat (Galih Dwi Pradipta, 2017: 8) bahwa kecemasan dapat berpengaruh terhadap penampilan atlet, atlet tidak dapat mengerahkan seluruh kemampuannya sebab mendapati kecemasan serta kekhawatiran terhadap pencapaian hasilnya. Sedangkan motivasi adalah dukungan dalam diri atlet sehingga menimbulkan munculnya gebrakan atau dorongan agar bisa meraih suatu hal yang dihendaki. Hal tersebut juga sejalan dengan pendapat (Wahyudi & Donie, 2019: 126-130) bahwa dorongan pencapaian dari seorang atlet diperlukan guna meraih penghargaan pada setiap cabang olahraga yang dilaksanakan para olahragawan yang memiliki tekad mencapai prestasi optimal.

Pada PON XXI Aceh ini akan ada pembatasan umur, yang mana hal tersebut membuat Tim *Rugby* Putri DKI Jakarta mengalami regenerasi atlet-atlet baru yang belum diketahui bagaimana kecemasan dan motivasinya. Selama ini juga belum pernah dilakukan penilaian terkait tingkat kecemasan dan motivasi atlet. Berdasarkan pengalaman yang terjadi pada saat sesi latihan teknik dimana beberapa atlet sudah mampu menguasai teknik *skill* individu dengan baik. Namun, pada saat pertandingan teknik-teknik *skill* individu yang mereka kuasai tidak bisa dikeluarkan. Hal tersebut diungkapkan pada beberapa atlet pada saat *sharing session* dimana atlet merasa khawatir jika teknik tersebut tidak berhasil dilakukan maka akan mengganggu alur permainan. Walaupun sebenarnya, beberapa atlet tersebut mempunyai potensi namun karena rasa cemas dan khawatirnya hadir sebelum pertandingan, atlet tidak bertanding dengan

maksimal. Hal tersebut juga mungkin dapat terjadi karena pelatih terlalu memperhatikan fisik, teknik, dan taktik saja sehingga aspek mental tidak terlalu diperhatikan.

Pelatih memiliki peranan penting untuk memberikan pengetahuan tentang pentingnya mental karena pelatih lah yang mengetahui kondisi dan kebutuhan para atletnya. Menurut kutipan dari website (*Rugby girls.ie*, 2023: 1) “*Visualization and mental imagery techniques are powerful tools for enhancing mental toughness in rugby*”. Teknik visualisasi dan latihan imagery adalah alat yang ampuh untuk meningkatkan ketangguhan mental dalam *rugby* (*Rugby girls.ie*, 2023: 1). Pelatih bisa menggunakan latihan mental tersebut, guna untuk meningkatkan kualitas atletnya.

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut terkait “Tingkat Kecemasan dan Motivasi Atlet *Rugby* Putri DKI Jakarta Menuju PON 2024”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasar pada latar belakang yang telah dijelaskan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Proses latihan di *Rugby* DKI Jakarta didominasi oleh latihan fisik, teknis, dan taktis. Sementara itu, pelatihan psikis masih kurang dilakukan.
2. Belum diketahuinya tingkat kecemasan atlet *rugby* putri DKI Jakarta Menuju PON 2024.

3. Belum diketahuinya tingkat motivasi atlet *rugby* putri DKI Jakarta Menuju PON 2024.
4. Atlet *rugby* putri DKI Jakarta belum mampu mengendalikan rasa cemas yang muncul di dalam diri sendiri
5. Atlet *rugby* putri DKI Jakarta belum dapat menumbuhkan dorongan dari dalam diri masing-masing.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan konteks dan analisis masalah di atas, peneliti tidak dapat menyelidiki semua masalah yang ada karena keterbatasan sumber daya seperti waktu, tenaga, biaya, dan kapabilitas. Oleh karena itu, fokus penelitian ini terbatas pada evaluasi tingkat kecemasan dan motivasi atlet *rugby* putri DKI Jakarta dalam persiapan menuju PON 2024.

D. Perumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan batasan-batasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Seberapa besarkah tingkat kecemasan atlet *rugby* putri DKI Jakarta menuju PON 2024?
2. Seberapa besarkah tingkat motivasi atlet *rugby* putri DKI Jakarta menuju PON 2024?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Terdapat beberapa kegunaan dari hasil penelitian ini, yakni sebagai berikut :

1. Teoritis

Dari hasil penelitian ini peneliti berharap penelitian ini dapat digunakan untuk membuka wawasan dan ilmu yang berhubungan dengan kecemasan dan motivasi atlet.

2. Praktis

- a. Penelitian ini menjadi data bagi pelatih dalam meningkatkan kualitas atletnya.
- b. Bagi pembaca khususnya yang terlibat dalam penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai kecemasan dan motivasi.
- c. Peneliti lain dapat mengembangkan lebih luas dan lebih baik penelitian yang sejenis.

