

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tenis Meja merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat. Tenis meja cepat menyebar diseluruh pelosok-pelosok daerah disebabkan olahraga permainan tenis meja ini dinilai masyarakat bisa dijadikan olahraga rekreasi untuk mengisi waktu luang, olahraga prestasi, alat pendidikan maupun media bersosialisasi. Pernyataan ini diperkuat oleh pendapat Larry Hodges (2007) yang menyatakan bahwa permainan tenis meja merupakan cabang olahraga raket yang populer di dunia dan jumlah pesertanya menempati urutan kedua. Sepintas tenis meja merupakan olahraga yang tidak terlalu rumit untuk dikuasi.

Dipelajari lebih mendalam tenis meja merupakan satu cabang olahraga permainan yang sangat kompleks. Beberapa hal tersebut di atas secara keseluruhan harus dapat dilakukan dalam waktu yang singkat, maka permainan tenis meja yang bermutu hanya dapat dilakukan oleh seseorang yang dapat melakukan sesuatu dengan cermat dan cepat. Permainan tenis meja menggunakan beberapa peralatan antara lain ; meja, net, bola dan bet. Permainan tenis meja diperlukan keterampilan dasar yang baik dan benar, didukung pula oleh faktor-faktor lainnya.

Atlet tenis meja pada usia remaja, khususnya dalam rentang usia 14-18 tahun, mengalami tantangan unik dalam pengembangan keterampilan mereka. Selain aspek teknis dan fisik, faktor psikologis juga memainkan peran penting dalam mencapai kinerja maksimal. Salah satu aspek psikologis yang krusial adalah kepercayaan diri, yang memengaruhi motivasi, ketahanan mental, dan kemampuan atlet untuk mengelola tekanan kompetisi.

Dalam konteks ini, latihan relaksasi dan *imagery* (imajinasi) telah menjadi fokus penelitian yang semakin meningkat dalam upaya meningkatkan performa atlet. Relaksasi dan *imagery* adalah teknik psikologis yang dapat membantu atlet dalam mengelola stres, meningkatkan konsentrasi, dan meningkatkan kepercayaan diri. Kombinasi kedua teknik ini dapat menciptakan kondisi psikologis yang optimal untuk pertunjukan yang sukses di lapangan tenis meja.

Relaksasi, melalui teknik-teknik seperti pernapasan dalam dan progresif, bertujuan mengurangi ketegangan fisik dan mental. Hal ini dapat membantu atlet merespon dengan lebih tenang terhadap tekanan dalam pertandingan, mempromosikan pemulihan yang lebih baik antar sesi latihan atau pertandingan, dan meningkatkan kejelasan mental.

Di sisi lain, *imagery* melibatkan pembentukan citra mental tentang situasi atau tindakan yang diinginkan. Bagi atlet tenis meja, ini dapat mencakup visualisasi gerakan teknis yang sempurna, perasaan positif saat berkompetisi, atau memvisualisasikan diri mereka meraih kemenangan. *Imagery* tidak hanya memperkuat koneksi antara otak dan tubuh, tetapi juga dapat meningkatkan kepercayaan diri dengan menciptakan pengalaman positif secara mental.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan efek positif dari latihan relaksasi dan *imagery* terhadap performa atlet dalam berbagai cabang olahraga lain. Namun, masih perlu eksplorasi lebih lanjut, terutama pada atlet tenis meja usia 14-18 tahun, yang berada dalam fase perkembangan dan pembentukan identitas mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efek latihan relaksasi dan *imagery* terhadap tingkat kepercayaan diri atlet tenis meja dalam rentang usia 14-18 tahun. Penelitian ini muncul karena sebelumnya belum ada investigasi yang secara khusus melibatkan penerapan latihan tersebut dalam konteks cabang olahraga tenis meja. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dan pemahaman yang mendalam tentang potensi manfaat latihan relaksasi dan *imagery* untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet tenis meja pada fase perkembangan remaja ini. Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Imagery* dan Relaksasi Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Pada Saat Bermain Tenis Meja Usia 14-18 Tahun DKI Jakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Terdapat rasa tidak percaya diri pada saat bertemu dengan lawan yang lebih hebat
2. Merasa tidak percaya diri pada saat poin lawan unggul
3. Merasa kurang percaya diri ketika diberi tekanan dari pihak luar
4. Merasa kurang percaya diri pada saat melakukan kesalahan teknik pukulan.

5. Kurangnya pemahaman tentang proses mental yang terlibat dalam menggambarkan pengaruh *imagery* terhadap peningkatan kepercayaan diri.
6. Kurangnya penelitian yang mempertimbangkan faktor-faktor kontekstual khusus dalam cabang olahraga tenis meja yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri atlet dalam kelompok usia ini.
7. Belum dilakukan latihan relaksasi dalam meningkatkan kepercayaan diri.
8. Belum dilakukan latihan *imagery* dalam meningkatkan kepercayaan diri.
9. Program latihan mental terabaikan.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh latihan relaksasi dan *imagery* terhadap kepercayaan diri atlet tenis meja usia 14 – 18 tahun DKI Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti sebagai yaitu “adakah pengaruh latihan relaksasi dan *imagery* terhadap kepercayaan diri atlet tenis meja usia 14 – 18 tahun DKI Jakarta?”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat ke berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai salah satu referensi, khususnya bagi pelatih tenis meja supaya dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan dalam melatih.
- b. Sebagai salah satu bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya dalam membahas peningkatan kepercayaan diri atlet.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai salah satu pedoman perkembangan pelatih dalam berlatih melatih.
- b. Bagi klub, dengan penelitian ini dan hasilnya sudah diketahui, pihak klub harus lebih mengoptimalkan prestasi atletnya.

