

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Perkembangan olahraga di Indonesia bisa dikatakan mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal ini dapat dilihat dari tingginya minat masyarakat untuk mengubah pola hidup menjadi lebih sehat, selain itu beberapa influencer dari beberapa komunitas menjadikan olahraga sebagai gaya hidup, sehingga menambah daya tarik masyarakat untuk terus berolahraga. Olahraga juga mengalami perkembangan dari segi prestasi yang diraih, baik dari kancah nasional maupun internasional. Ada banyak cabang olahraga yang sedang dalam berkembang secara pesat dan mengukir prestasi di kancah internasional, salah satu cabang olahraga tersebut adalah panjat tebing.

Panjat tebing adalah menaiki atau memanjat tebing yang memanfaatkan celah atau tonjolan yang digunakan sebagai pijakan atau pegangan dalam suatu pemanjatan untuk menambah ketinggian. Dengan demikian panjat tebing dapat dibidang salah satu cabang olahraga ekstrim dan harus menggunakan alat pelindung yang lebih. Seluruh cabang olahraga memiliki beberapa aspek yang sangat penting seperti fisik, taktik, strategi, dan mental. Begitu pula dengan atlet panjat tebing yang harus memiliki fisik dan mental yang kuat. Bagaimana tidak seorang atlet panjat tebing harus memiliki keberanian akan ketinggian.

Mental yang dimaksud adalah kemampuan untuk mengontrol tekanan yang dialami oleh dirinya. Dengan demikian seorang atlet panjat tebing harus mampu

mengontrol segala mental yang dapat berupa ketakutan, kecemasan, kegelisahan, dan sebagainya. Namun, dengan berlatih dengan rutin dan menjalankan program dengan baik maka atlet panjat tebing dapat memiliki tingkat motivasi dan kepercayaan diri yang lebih baik.

Seorang atlet panjat tebing harus memiliki kepercayaan diri yang baik, karena atlet panjat tebing dituntut untuk mampu mengambil keputusan yang cepat dan tepat karena jika salah nyawa akan menjadi taruhannya. Dalam panjat tebing yang modern ini peralatan untuk melindungi keselamatan atlet sudah cukup tinggi. Sehingga para atlet dapat lebih percaya diri lagi. Kepercayaan diri yang dimaksud adalah segala keyakinan akan segala aspek dan kemampuan yang ada pada dirinya. Dengan demikian para atlet panjat tebing harus yakin dan percaya terhadap kemampuannya yang didukung oleh proses latihan.

Namun, pada kenyataannya banyak atlet panjat tebing yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang kurang baik sehingga hasil panjatnya tidak maksimal. Banyak faktor yang menyebabkan hal tersebut terjadi seperti proses latihan, lingkungan, usia maupun dari internal itu sendiri. Hal tersebut juga terjadi pada atlet panjat tebing pada Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta dimana pada usia pelajar tersebut perkembangan mental sedang dalam pembentukan sehingga labilnya akan kepercayaan diri sering naik turun tergantung faktor apa yang menghampirinya.

Seperti contoh kasus dimana para atlet saat kejuaraan hasilnya kurang maksimal, padahal saat berlatih hasil waktunya lebih tajam. Setelah diusut ternyata atlet tersebut tidak percaya diri terhadap kemampuannya. Dari kasus ini para pelatih

harus dapat menstimulus baik secara verbal maupun penambahan pengalaman sehingga para atlet makin meningkat tingkat kepercayaan dirinya.

Selain kepercayaan diri, faktor kecemasan juga sering kali menghantui para atlet panjat tebing apalagi yang masih berusia muda atau pelajar. Seperti cemas akan jatuh, cemas akan melakukan kesalahan, cemas akan terkena hukuman, cemas akan ketinggian, dan sebagainya. Kecemasan juga terjadi pada atlet panjat tebing pada Pusat Pelatihan Olahraga DKI Jakarta dimana mereka sering kali berhenti di satu titik karena cemas akan jatuh jika mereka salah melangkah. Lagi lagi peran pelatih sangat penting dalam kasus seperti ini. Dibutuhkan penyampaian evaluasi secara berkala agar kecemasan dari pada diri atlet masing masing dapat diminimalisir.

Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar atau PPOP DKI Jakarta merupakan wadah yang menaungi atlet atlet pelajar DKI Jakarta yang terpilih sehingga faktor mental bagi pada masing masing atlet khususnya panjat tebing harus dievaluasi secara berkala. Belum diketahuinya tingkat kepercayaan diri dan kecemasan pada atlet panjat tebing PPOP DKI Jakarta menjadi salah satu keharusan variabel tersebut harus diteliti. Terlepas dari latar belakang tersebut peneliti bermaksud untuk mengetahui Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan pada Atlet Panjat Tebing PPOP DKI Jakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Beberapa atlet panjat tebing PPOP DKI Jakarta masih tidak percaya akan kemampuan dirinya sendiri.

2. Beberapa atlet panjat tebing PPOP DKI Jakarta masih cemas saat mengambil keputusan karena cemas akan melakukan kesalahan.
3. Belum diketahuinya tingkat kepercayaan diri dan kecemasan pada atlet panjat tebing PPOP DKI Jakarta .

#### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, untuk menghindari meluasnya masalah penelitian ini, maka masalah penelitian ini dibatasi pada tingkat kepercayaan diri dan kecemasan pada atlet panjat tebing PPOP DKI Jakarta.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka penulis membatasi penelitian ini yaitu “Bagaimana tingkat kepercayaan diri dan kecemasan pada atlet panjat tebing PPOP DKI Jakarta?”.

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

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai :

1. Jawaban atas pertanyaan yang ada dalam penelitian yang akan dilakukan, yaitu untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri dan kecemasan pada atlet panjat tebing PPOP DKI Jakarta
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pembaca sebagai bahan untuk memperluas wawasan dan sarana informasi mengenai kepercayaan diri dan kecemasan.
3. Dalam pencapaian prestasi dimana aspek mental seperti kepercayaan diri dan kecemasan diperlukan dalam panjat tebing.