

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola tangan adalah cabang olahraga beregu yang dimainkan dengan tujuan utama mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan menggunakan bola. Olahraga ini memadukan kecepatan, ketangkasan, dan kerja sama tim, serta memerlukan keterampilan teknik dan fisik yang tinggi (Sridadi & Utama, 2017). Dalam setiap pertandingan, tim bola tangan berusaha untuk menjaga keseimbangan antara serangan dan pertahanan, dengan pemain yang terlibat dalam peran penting seperti penyerang, penjaga gawang, dan pemain bertahan. Keberhasilan tim dalam olahraga ini sangat bergantung pada kecepatan pergerakan pemain, ketepatan dalam mengambil keputusan, serta kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi permainan yang terus berubah.

Selain aspek teknik dan fisik, bola tangan juga menuntut atletnya memiliki mental yang kuat untuk dapat mengatasi tekanan yang muncul selama pertandingan. Tekanan kompetisi, ekspektasi pelatih dan rekan tim, serta tantangan untuk meraih kemenangan sering kali menjadi faktor penyebab kecemasan pada atlet (Lukman et al., 2024). Kondisi ini sangat memengaruhi performa mereka di lapangan. Oleh karena itu, pengelolaan kecemasan dan stres mental menjadi sangat penting, tidak hanya untuk meningkatkan

konsentrasi, tetapi juga untuk memastikan setiap atlet dapat bermain dengan optimal, baik secara fisik maupun mental.

Bola tangan adalah olahraga yang mengutamakan kemampuan fisik dan teknik, perhatian terhadap kesejahteraan mental atlet masih sering terabaikan. Banyak atlet yang mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan yang muncul akibat kecemasan berlebih, yang pada akhirnya mempengaruhi performa mereka (Safitri & Masykur, 2017). Untuk itu, pengenalan teknik yang dapat membantu atlet dalam mengatasi kecemasan, seperti latihan *imagery*, menjadi sangat penting dalam rangka mencapai performa terbaik. Secara mental, kecemasan sering kali memunculkan kesulitan berkonsentrasi, rendahnya rasa percaya diri, dan pikiran negatif yang mengganggu performa atlet di lapangan (Rasyid & Rambey, 2024).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti tekanan kompetisi, kekhawatiran terhadap penilaian negatif, dan tuntutan performa yang tinggi merupakan pemicu utama kecemasan pada atlet *handball* (Nurhadi et al., 2023). Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik tidak hanya berdampak pada performa individu tetapi juga menurunkan keberhasilan tim secara keseluruhan. Dalam konteks ini, kecemasan menjadi penghalang utama bagi atlet untuk mencapai potensi maksimal mereka. Atlet yang mengalami kecemasan berlebih sering kali kehilangan kemampuan untuk berpikir taktis, mengambil keputusan cepat, dan menjaga fokus selama pertandingan berlangsung (Azwar, 2024). Kondisi ini menunjukkan pentingnya perhatian

khusus pada aspek mental para atlet agar mereka dapat mengelola tekanan dengan lebih baik dan mendukung performa tim secara keseluruhan

Latihan *imagery* merupakan teknik visualisasi mental yang memungkinkan atlet untuk "mengalami" situasi pertandingan dalam pikiran mereka tanpa harus menghadapi tekanan langsung. Teknik ini memberikan kesempatan kepada atlet untuk mempersiapkan diri secara emosional dan mental dengan cara membayangkan skenario pertandingan, strategi permainan, dan hasil yang positif (Effendi, 2017). Dalam praktiknya, teknik ini telah digunakan secara luas di berbagai cabang olahraga dan terbukti efektif meningkatkan rasa percaya diri, memperbaiki konsentrasi, dan mempersiapkan atlet untuk menghadapi berbagai situasi di lapangan dengan lebih baik. *Imagery* tidak hanya membantu mengurangi kecemasan tetapi juga membangun pola pikir positif yang mendukung performa optimal.

Berdasarkan observasi dilapangan, banyak atlet bola tangan di Kabupaten Tegal yang belum mengenal atau memanfaatkan teknik *imagery* secara optimal. Observasi menunjukkan bahwa kurangnya edukasi mengenai teknik ini menjadi salah satu hambatan utama dalam implementasinya. Selain itu, pelatih dan tim pendukung juga masih cenderung memfokuskan perhatian pada aspek fisik dan teknis, sehingga kebutuhan mental atlet sering kali terabaikan. Padahal, pengelolaan mental yang baik merupakan salah satu kunci keberhasilan dalam dunia olahraga modern.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dari latihan *imagery* terhadap kecemasan atlet bola tangan di Kabupaten Tegal. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam mengembangkan program pelatihan yang lebih komprehensif, yang tidak hanya menekankan pada aspek fisik tetapi juga memperhatikan kesehatan mental atlet. Dengan pendekatan yang lebih holistik, para atlet diharapkan mampu mengelola kecemasan mereka dengan lebih baik, sehingga dapat mencapai performa optimal dalam setiap pertandingan. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih, psikolog olahraga, dan pihak terkait lainnya dalam merancang strategi pelatihan yang mendukung kesehatan mental sekaligus meningkatkan performa atlet secara keseluruhan. Edukasi yang berkelanjutan dan penerapan teknik *imagery* diharapkan mampu menciptakan lingkungan kompetitif yang lebih sehat dan mendukung pertumbuhan prestasi atlet di Kabupaten Tegal secara berkelanjutan.

B. Identifikasi Masalah

1. Banyak atlet bola tangan putri Kabupaten Tegal yang mengalami kecemasan saat bertanding.
2. Belum ada penanganan yang tepat untuk mengatasi kecemasan.
3. Belum diketahui tingkat kecemasan atlet bola tangan putri Kabupaten Tegal
4. Belum diketahui Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Kecemasan Atlet Bola Tangan Putri Kabupaten Tegal.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah serta agar penelitian ini tidak menyimpang dari masalah yang sebenarnya maka penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah, adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Bola Tangan Kabupaten Tegal.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Bola Tangan Putri Kabupaten Tegal?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan ilmu psikologi olahraga, khususnya dalam memahami mekanisme latihan *imagery* sebagai intervensi untuk mengurangi kecemasan atlet. Temuan penelitian dapat memperkaya literatur tentang teknik mental dalam olahraga, mendukung teori *Catastrophe Model* yang menjelaskan hubungan antara kecemasan kognitif dan performa atlet. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi landasan bagi studi-studi selanjutnya yang

ingin mengeksplorasi pengaruh latihan *imagery* pada cabang olahraga lain atau kelompok atlet dengan karakteristik berbeda.

2. Kegunaan Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh atlet, pelatih, dan pengurus cabang olahraga sebagai acuan dalam merancang program latihan yang lebih komprehensif dengan mengintegrasikan teknik *imagery*. Bagi atlet, teknik ini dapat membantu meningkatkan konsentrasi, rasa percaya diri, serta kemampuan mengelola emosi dan kecemasan sebelum bertanding. Bagi pelatih dan pengurus, penelitian ini dapat menjadi dasar dalam memberikan dukungan emosional dan mental yang lebih baik, serta mendorong terciptanya lingkungan pelatihan yang memperhatikan kesejahteraan psikologis atlet secara menyeluruh.

