

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Taekwondo adalah olahraga yang digemari mencoba meningkatkan stabilitas mental dan kemampuan fisik seperti keseimbangan dan koordinasi. Poomsae *Freestyle* Taekwondo adalah teknik yang memberi peserta lebih banyak energi emosional dan kegembiraan sekaligus memungkinkan mereka mengekspresikan diri. Poomsae *Freestyle* adalah latihan yang berguna untuk penyesuaian emosional karena membutuhkan kapasitas untuk mengevaluasi emosi, terutama kecemasan, untuk mencapai hasil maksimal. (Nugraha, 2021)

Keseimbangan merupakan aspek penting dari Taekwondo Poomsae *Freestyle*, dan memiliki dampak yang signifikan terhadap performa atlet. Dalam ilustrasi ini, keseimbangan bukan hanya kekuatan fisik tetapi juga ekspresi teknis dan artistik dari Taekwondo. Setiap gerakan, tendangan, dan posisi tubuh memerlukan kontrol jangka panjang, dan keseimbangan merupakan komponen yang diperlukan untuk melakukan gerakan dengan benar. Keseimbangan merupakan komponen mendasar dari teknik bela diri seperti Taekwondo, khususnya dalam bentuk pelatihan Poomsae *Freestyle*. Gerakan-gerakan yang dinamis dan kompleks dalam Poomsae *Freestyle* mengharuskan atlet untuk memiliki keseimbangan yang sangat baik untuk menjaga stabilitas tubuh, menghindari cedera, dan menghasilkan teknik yang peka terhadap tekanan. Kemampuan untuk mengikuti keseimbangan yang ideal memungkinkan atlet

untuk melakukan gerakan dengan lebih percaya diri dan memaksimalkan potensi skor mereka. (Mekayanti, 2015)

Keseimbangan sangat diperlukan dalam Poomsae *Freestyle* ini karena teknik gerakan yang sangat membutuhkan keseimbangan yang stabil jika atlet tersebut mempunyai keseimbangan yang stabil maka saat melakukan gerakan tersebut akan lebih leluasa untuk di peragakan pada saat pertandingan berlangsung. Dan juga atlet melakukan gerakan dengan fokus supaya keseimbangan juga akan mempengaruhi performa pada saat atlet melakukan teknik gerakan melompat ke atas dan akhirnya akan kembali ke bawah dengan keseimbangan.

Taekwondo mendorong interaksi antara emosi dan kekuatan fisik, termasuk pengondisian, melalui Poomsae *Freestyle*. Menurut penelitian, pengendalian emosi memiliki efek merugikan pada performa, meskipun pertumbuhan kognitif dan fisik memiliki pengaruh besar. Karena alasan ini, atlet harus berkonsentrasi pada pengembangan kecerdasan emosional mereka agar dapat tampil dengan lebih baik. (Kang & Jang, 2021)

Menurut (Husain et al., 2023) Kesehatan mental dan gejala Taekwondo berperan sebagai wahana ekspresi emosi yang mendukung kesehatan mental dengan memungkinkan atlet mengekspresikan dan mengutarakan perasaan mereka. Selama kompetisi, dukungan emosional sangat penting untuk menjaga keseimbangan dan konsentrasi. Selain meningkatkan kebugaran fisik, Poomsae *Freestyle* menyediakan wadah untuk mengelola dan mengekspresikan emosi, yang menggaris bawahi perlunya pelatihan psikologis untuk keberhasilan Taekwondo.

Atlet khawatir dapat meningkatkan rasa percaya diri, menurunkan harga diri, dan pada akhirnya menurunkan mutu kinerja mereka. Namun, saat ini masih minim penelitian tentang hubungan antara kecerdasan emosional dan stabilitas emosional pada atlet Poomsae *Freestyle*, khususnya di Universitas Negeri Jakarta . (Zahra, 2017)

Kecemasan merupakan respon emosional yang umum dialami oleh atlet sebelum dan selama kompetisi. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengganggu konsentrasi, mengurangi kepercayaan diri, dan menghambat kinerja fisik dan teknik. Ketika seorang atlet merasa cemas, fokusnya cenderung teralihkan dari tugas yang harus dikerjakan, sehingga sulit untuk menjalankan gerakan Poomsae *Freestyle* dengan benar. Akibatnya, kesalahan-kesalahan kecil dapat terjadi, dan skor yang diperoleh pun menjadi kurang maksimal.

Masalah kecemasan di Poomsae *Freestyle* ini adalah sering kali atlet merasa cemas saat melihat bagan lawan dan berakibat atlet tidak fokus pada saat sudah turun kelapangan. Tidak hanya melihat bagan lawan, atlet tersebut harus lebih tenang dan mencoba cara lain untuk menenangkan dirinya sendiri supaya tidak cemas pada saat turun kelapangan, contohnya seperti mendengarkan musik, bermain *game online*, dan juga mengobrol dengan temannya. Atlet tersebut harus mendengarkan kata pelatih supaya bisa menenangkan agar tidak terlalu cemas saat turun tanding tanpa memikirkan lawan yang di hadapinya.

Selain masalah psikologis seperti ketakutan, penyakit mental, harga diri rendah, frustrasi, atau suasana hati yang buruk, kecemasan dalam olahraga dapat bermanifestasi sebagai gejala fisik seperti keringat berlebih, gemetar, dan detak jantung meningkat. Hubungan atlet-pelatih, sudut pandang keterampilan, performa lawan, dan lokasi keterampilan merupakan faktor-faktor yang memengaruhi

kecemasan. Penggunaan strategi psikologi olahraga, termasuk mengajarkan orang cara bersantai, membuat tujuan, membayangkan, mengurangi rasa takut, dan meningkatkan kepercayaan diri, telah dipengaruhi oleh penelitian tentang subjek ini. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menjembatani kesenjangan ini dengan menyelidiki hubungan antara kecemasan dan emoji pada atlet Poomsae *Freestyle* UNJ. (Mercader-Rubio & Ángel, 2023)

Berdasarkan pengamatan dan penelitian, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut: “banyak penelitian yang mengkaji pengaruh kecemasan terhadap kinerja atlet dalam berbagai cabang olahraga, namun masih terbatasnya penelitian yang secara khusus meneliti hubungan antara kecemasan dan keseimbangan dalam konteks Poomsae *Freestyle* Taekwondo, terutama pada tingkat universitas seperti UNJ”. Penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada pengaruh kecemasan seperti kekuatan, kecepatan, atau akurasi teknik. Oleh karena itu, kecemasan dapat mempengaruhi keseimbangan atlet Poomsae *Freestyle* Taekwondo UNJ. Dalam berbagai situasi, metode ini cukup bermanfaat untuk menyelesaikan perselisihan dan menurunkan stres. (Tirtawirya, 2015)

Meningkatkan kepercayaan diri Melalui latihan yang terus-menerus dan pencapaian tujuan, peningkatan performa Peningkatan performa dalam Poomsae *Freestyle* berhubungan baik dengan keseimbangan dan kecemasan. Mengendalikan keseimbangan dan kecemasan secara efektif memungkinkan atlet untuk lebih fokus dan tampil sebaik-baiknya. (Rozali & Sakti, 2015)

Meningkatkan kecemasan dan keseimbangan serta fisik latihan Taekwondo telah ditemukan berkorelasi secara signifikan dalam penelitian sebelumnya. Dapat disimpulkan bahwa Taekwondo dapat menjadi cabang olahraga beladiri untuk



meningkatkan kecemasan dan keseimbangan pada atlet sebagai meningkatkan percaya diri untuk persiapan mengikuti pertandingan yang akan datang. (Tanjung Meysi, 2023)

Latihan taekwondo meliputi peningkatan motivasi, keseimbangan, dan kecemasan, taekwondo dapat membantu atlet mengatasi kecemasan dan rasa akan takut kegagalan pada saat pertandingan. Kecemasan dan keseimbangan juga sangat berpengaruh dalam peningkatan performa atlet pada saat dilapangan. (Setiawan, 2023)

Atlet banyak mengalami kegalalan dalam sebuah pertandingan dikarenakan rasa ketengangan, kecemasan, dan rasa tidak berkonsentrasi cukup ada setelah atlet tersebut memasuki lapangan pertandingan. Atlet Poomsae *Freestyle* ini seringkali tidak ada keseimbangannya pada saat mendarat serta tumpuan kaki tungkainya tidak tepat dan akan ada pengurangan nilai di teknik gerakan tersebut, didalam penilaian Poomsae *Freestyle* juga dilihat ekspresi atlet harus menyesuaikan dengan tempo gerakan yang dibawakan pada saat tampil ditengah lapangan.

Biasanya atlet sedang menunggu nomor urut tampil akan merasa gelisa, cemas, dan tidak percaya diri dikarenakan lawan sudah tampil terlebih dahulu begitupun nilai yang didapatkan lawannya tersebut tinggi serta teknik cukup, atlet yang akan tampil urutan terakhir akan merasa demikian serta rasa takut akan kegagalan mulai muncul.

Dengan demikian, dapat disimpulkan dari pernyataan sebelumnya bahwa Taekwondo bukan hanya sarana bela diri, tetapi juga secara signifikan meningkatkan pertumbuhan individu secara keseluruhan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam bidang olahraga, khususnya Taekwondo. Dengan memahami hubungan antara kecemasan dan keseimbangan, para pelatih dan atlet Poomsae *Freestyle* Taekwondo UNJ dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mengelola kecemasan dan meningkatkan keseimbangan.

Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mendalami topik yang sama.

## **B. Identifikasi Masalah**

Peneliti mengidentifikasi beberapa penyebab terjadinya masalah utama yaitu :

1. Kecemasan pada atlet Poomsae *Freestyle* Taekwondo UNJ sangat berpengaruh terhadap performa atlet tersebut.
2. Kurangnya atlet Poomsae *Freestyle* Taekwondo UNJ terhadap keseimbangan.
3. Kecemasan dan keseimbangan atlet Poomsae *Freestyle* Taekwondo UNJ sangat berpengaruh terhadap teknik gerakan.

## **C. Pembatasan Masalah**

Peneliti hanya meneliti pada permasalahan yang akan diteliti yaitu tentang “Hubungan Antara Kecemasan dan Keseimbangan Pada Poomsae *Freestyle* Taekwondo UNJ”

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, pembatasan masalah dan rumusan masalah yang diajukan adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara kecemasan dengan Poomsae *Freestyle* Taekwondo UNJ?
2. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dengan Poomsae *Freestyle* Taekwondo UNJ?
3. Apakah kecemasan dan keseimbangan secara bersama-sama mempunyai

hubungan dengan Poomsae *Freestyle* Taekwondo UNJ?

## **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Peneliti menjelaskan manfaat dari hasil penelitian, baik manfaat teoritis maupun manfaat praktis yaitu :

### **1. Manfaat teoritis**

- a) Bagi atlet, harapanya dengan ini memudahkan dalam mendapatkan sumber informasi tentang kecemasan dan keseimbangan, serta memberikan model Latihan kecemasan dan keseimbangan agar tidak monoton.
- b) Bagi pelatih, harapanya dengan produk ini pelatih jadi paham tentang pentingnya kecemasan dan keseimbangan, menambah kemampuan pelatih untuk dapat memahami tentang kecemasan dan keseimbangan terhadap atletnya dengan baik dan benar,
- c) Bagi masyarakat umum, hasil penelitian ini diharapkan bisa sebagai sumber informasi dan pengetahuan tentang kecemasan dan keseimbangan

### **2. Manfaat praktis**

- a) Bagi atlet, Hasil penelitian kecemasan dan keseimbangan ini dapat di jadikan materi dan bisa di terapkan kepada atletnya.
- b) Bagi pelatih, Hasil penelitian kecemasan dan keseimbangan ini bisa di jadikan latihan dan pengetahuan bagi atlet serta cara melakukan yang baik.
- c) Bagi masyarakat umum, Hasil penelitian kecemasan dan keseimbangan

bisa sebagai sumber informasi atau wawasan luas tentang kecemasan dan keseimbangan.

