

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga memiliki peran strategis dalam membangun karakter bangsa dan menjadi salah satu pilar penting dalam menciptakan generasi yang sehat, tangguh, dan kompetitif. Dalam konteks olahraga prestasi, pembinaan dan pengembangan atlet dilakukan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi, dengan tujuan mencapai prestasi maksimal. Proses ini didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Menurut (Prawitama & Aulia, 2020), pembinaan olahraga prestasi bertujuan untuk meraih prestasi tinggi, yang tidak mungkin dicapai tanpa didukung oleh berbagai komponen penting seperti latihan yang terarah, ilmu pengetahuan, serta pembinaan mental dan fisik yang optimal.

Salah satu cabang olahraga yang menuntut pembinaan terarah adalah sepak takraw, Salah satu cabang olahraga yang menonjol dalam dunia olahraga nasional maupun internasional. Olahraga ini memiliki karakteristik unik karena menggabungkan unsur kelincahan, kekuatan, dan koordinasi dalam satu permainan. Permainan ini membutuhkan keterampilan motorik tinggi, termasuk tendangan akrobatik, *heading*, serta kemampuan mengontrol bola rotan dengan presisi. Peran pemain dalam tim terbagi menjadi tekong, apit kanan, dan apit kiri, masing-masing dengan tanggung jawab spesifik dalam mendukung strategi permainan (Hanif, 2023).

Proses latihan dalam olahraga prestasi harus mencakup empat aspek utama, yaitu latihan fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat aspek ini harus dijalankan secara seimbang dan berkesinambungan agar atlet dapat mencapai performa maksimal. Latihan fisik bertujuan meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, dan kelincahan (Nurhikmah & Aditya, 2024). Latihan teknik membantu atlet menguasai keterampilan dasar yang menjadi kunci dalam permainan. Latihan taktik mengasah kemampuan dalam menyusun strategi di lapangan, sementara latihan mental berperan dalam membangun ketangguhan untuk menghadapi tekanan dalam kompetisi (Nissa & Soenyoto, 2021).

Pada cabang olahraga sepak takraw, ketangguhan mental menjadi salah satu faktor kunci yang mendukung keberhasilan atlet dalam kompetisi. Ketangguhan mental mencakup kemampuan untuk mengelola tekanan, menjaga motivasi, dan tetap fokus meskipun berada dalam situasi kritis (Nisa & Jannah, 2021). Dalam hal ini, pembinaan mental menjadi aspek yang tidak boleh diabaikan. Pengelolaan mental yang buruk dapat berdampak pada performa, terutama ketika atlet dihadapkan pada tekanan tinggi, seperti final pertandingan atau situasi yang menentukan perolehan medali (Sholicha, 2020).

Prestasi tim sepak takraw Jakarta dalam ajang PON 2021 menjadi salah satu hasil dari pembinaan yang baik, dengan raihan satu medali emas dan satu medali perak. Namun, pada PON 2024, tim ini hanya mampu meraih satu medali perak. Penurunan prestasi ini memunculkan pertanyaan tentang efektivitas pembinaan, khususnya pada aspek mental. Berdasarkan pengamatan lapangan, tekanan besar untuk mempertahankan tradisi emas menjadi tantangan yang sulit dihadapi oleh

atlet, terlebih tanpa dukungan psikologis yang memadai dari tim psikologi KONI Jakarta (Syam, 2022).

Sebagai olahraga yang sangat teknis dan kompetitif, sepak takraw memerlukan dukungan yang lebih dalam pembinaan atlet. Selain penguatan fisik dan teknik, ketangguhan mental harus menjadi fokus utama dalam latihan. Namun, sangat disayangkan evaluasi psikologis yang terstruktur masih kurang diperhatikan, sehingga sulit untuk mendeteksi dan menangani masalah mental yang dialami atlet (Nurhikmah & Aditya, 2024). Dalam beberapa kasus, atlet dilaporkan mengalami kesulitan bangkit dari kekalahan atau menghadapi kecemasan berlebih saat bertanding, yang mengindikasikan perlunya peningkatan perhatian pada aspek mental (Nisa & Jannah, 2021).

Berdasarkan temuan penelitian terdahulu diketahui bahwa ketangguhan mental berpengaruh terhadap prestasi yang akan diraih oleh atlet. Penelitian yang dilakukan oleh (Jalal et al., 2022), penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi ketangguhan mental memiliki pengaruh signifikan terhadap motivasi berprestasi atlet selama pembinaan. Uji statistik inferensial menggunakan uji t menunjukkan bahwa t hitung lebih besar dari t tabel pada taraf signifikansi 0,05, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak. atau, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi ketangguhan mental secara efektif meningkatkan motivasi berprestasi atlet.

Berdasarkan observasi lapangan, tekanan besar untuk mempertahankan tradisi emas tampaknya menjadi beban bagi tim sepak takraw Jakarta, terutama tanpa dukungan psikologis yang memadai. Tim psikologi KONI Jakarta dilaporkan belum menyediakan program yang terstruktur untuk membantu para atlet mengelola

tekanan tersebut. Selain itu, evaluasi psikologis yang kurang terarah menjadi kendala dalam mendeteksi dan menangani permasalahan mental atlet. Dalam beberapa kasus, atlet dilaporkan mengalami kesulitan bangkit dari kekalahan atau menghadapi rasa cemas berlebihan saat bertanding. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya perhatian pada aspek psikologis dapat berdampak negatif pada performa tim secara keseluruhan. Sebagai olahraga yang sangat teknis dan kompetitif, sepak takraw menuntut pendekatan pembinaan yang lebih holistik, termasuk penguatan mental.

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketangguhan mental dan pencapaian prestasi atlet sepak takraw Pelatda Jakarta. Fokus penelitian adalah memahami sejauh mana ketangguhan mental memengaruhi performa atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi, serta memberikan rekomendasi untuk meningkatkan kualitas pembinaan secara keseluruhan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian diatas yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Prestasi atlet sepak takraw Jakarta mengalami penurunan dari PON 2021 (1 emas, 1 perak) ke PON 2024 (1 perak).
2. Tidak optimalnya dukungan pembinaan mental dari tim psikologi KONI Jakarta terhadap atlet sepak takraw, yang dapat mempengaruhi ketahanan mental dalam kompetisi.
3. Kurangnya keseimbangan antara latihan fisik, teknik, taktik, dan mental dalam program pelatihan yang dapat berdampak pada pencapaian prestasi atlet.

4. Tekanan untuk mempertahankan prestasi dan mencapai hasil maksimal di tingkat nasional dapat mempengaruhi fokus dan performa atlet saat bertanding.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dan identifikasi masalah, untuk memfokuskan masalah yang akan diteliti, dan untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda, maka permasalahan yang akan diteliti dibatasi pada hubungan ketangguhan mental terhadap prestasi atlet Pelatda Sepak Takraw Jakarta.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan ketangguhan mental terhadap prestasi atlet pelatda laki-laki Sepak Takraw Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan ketangguhan mental terhadap prestasi atlet pelatda perempuan Sepak Takraw Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini akan sangat bermanfaat bagi pengembangan ilmu, khususnya yang terkait dengan Psikologi Olahraga. Melalui penemuan aspek ketangguhan mental atlet ini akan menjadi referensi untuk pengembangan ilmu dalam bidang kajian objek khusus Psikologi Olahraga.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai ketangguhan mental pada saat latihan atau pun saat bertanding, khususnya bagi atlet sepak takraw, serta

dapat memberikan gambaran mengenai pentingnya ketangguhan mental pada atlet saat latihan atau pun pertandingan untuk melihat setangguh apa atlet tersebut pada saat kondisi berhadapan dengan lawan.

