

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Studi autoetnografi tentang upaya atlet menembak Indonesia Muhammad Sejahtera Dwi Putra, untuk mencapai kemenangan di ajang kejuaran multi event sangat penting. Pertama, penelitian ini mengukuhkan sejarah sebagai atlet menembak Indonesia pertama yang berhasil memenangkan medali emas pertama untuk Indonesia dari pertama diselenggarakannya Asian Games dan dapat memberikan inspirasi kepada generasi berikutnya.

Olahraga menembak merupakan olahraga yang mengandalkan konsentrasi, perlunya konsentrasi harus disadari dengan cara berpikir yang baik dan kesadaran diri dalam mengetahui kondisi terkini. Banyaknya rintangan yang dihadapi bagi atlet menembak dalam mengatasi konsentrasi salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan ditimbulkan melalui pikiran yang tidak harmonis sehingga terganggunya cara berpikir yang tidak semestinya dipikirkan. Kecemasan merupakan salah satu faktor utama terhambatnya suatu proses tujuan yang membuat pikiran menjadi kacau sehingga sebuah tujuan menjadi terhambat dan memberikan bisa jadi hasil yang tidak memuaskan. Banyak atlet menembak di Indonesia maupun atlet luar negeri yang sekelas *Olympic* juga masih merasakan kecemasan dalam menghadapi pertandingan. Rasa takut yang menjadi faktor timbulnya kecemasan dalam menghadapi suatu kondisi pertandingan atau menuju pertandingan adalah penyebab terjadinya kecemasan, ketakutan dan kegelisahan.

Di Indonesia olahraga menembak jarak 10 meter dengan target bergerak (*running target*) merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut dan mengandalkan keterampilan teknik, ketahanan mental, konsentrasi tinggi, fokus dan kemampuan untuk mengelola tekanan. Sementara itu, atlet juga erat dengan berbagai permasalahan seperti kepercayaan diri, regulasi emosi, dan kecemasan menghadapi pertandingan. Semua itu dapat terjadi pada beberapa atlet di cabang olahraga termasuk menembak ini (Putri & Handayani, 2020).

Banyak atlet meredam rasa kecemasan dengan cara memotivasikan dirinya dengan cara tetap fokus pada tujuan dan keinginan untuk tercapainya tujuannya. Tentunya dengan kedisiplinan yang dijalankan selama latihan, rasa cemas bisa diredam dengan sejalannya waktu. Fenomena kecemasan dalam konteks ini seringkali berkaitan dengan kebutuhan prestasi atau *need of achievement* (*n'Ach*). Individu dengan *n'Ach* tinggi cenderung memiliki motivasi kuat untuk mencapai tujuan dan berprestasi, namun juga lebih rentan terhadap rasa cemas ketika menghadapi situasi kompetitif. Kecemasan ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari kecemasan umum hingga kecemasan spesifik yang berhubungan dengan performa. Kecemasan menjadi situasi yang tergambar sangat jelas saat menjelang pertandingan, kecemasan tentu menjadi alasan terhadap buruknya performa atlet dilapangan. (Kumbara et al., 2019)

Penelitian mengenai kecemasan dan kebutuhan prestasi atau *need of achievement* (*n'Ach*) dalam konteks olahraga telah menunjukkan bahwa kecemasan yang tidak terkelola dapat mengakibatkan penurunan performa, mengganggu fokus, dan mengurangi percaya diri atlet. Dalam olahraga menembak, di mana setiap detik

dan ketepatan sangat penting, kecemasan dapat menjadi penghalang yang signifikan bagi atlet untuk mencapai potensi terbaik mereka.

Dengan memahami hubungan antara kecemasan dan *n'Ach* dalam konteks pertandingan menembak 10 meter *running target*, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi performa atlet. Temuan dari penelitian ini juga dapat digunakan untuk merancang strategi intervensi yang lebih efektif dalam mengelola kecemasan, sehingga atlet dapat meningkatkan performa dalam kompetisi dan bisa berprestasi. Oleh karena itu perlu memahami tentang motivasi berprestasi dan cara mengendalikan kecemasan sehingga menimbulkan pikiran yang positif.

Motivasi olahraga memiliki peran yang penting dalam mendorong individu untuk terlibat dalam aktivitas fisik dan mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Sidik (2024) “Motivasi sangatlah penting karena tanpa motivasi yang kuat, kita mungkin akan merasa malas atau mudah menyerah di tengah jalan. Memiliki nilai-nilai yang kuat sebagai dasar motivasi adalah kunci untuk mempertahankan semangat dan fokus. Ketika kita yakin bahwa tujuan yang ingin kita capai memiliki nilai yang bermakna bagi diri kita sendiri, maka kita akan berusaha dengan segala kemampuan yang kita miliki untuk mencapainya”.

Tidak hanya, latihan mental atau *mental training* juga merupakan aspek penting dalam pengembangan performa atlet, terutama dalam cabang olahraga yang memerlukan konsentrasi tinggi dan ketahanan mental. Dalam konteks kompetisi, banyak atlet menghadapi tekanan yang dapat mempengaruhi kemampuan untuk tampil optimal. Oleh karena itu, latihan mental menjadi krusial untuk membantu

atlet mengelola kecemasan, meningkatkan fokus, dan membangun kepercayaan diri.

Latihan mental memberikan kontribusi yang maksimal terhadap kemampuan fisik, teknik, dan taktik dalam penampilan olahraga. Pelatihan mental adalah metode dalam psikologi olahraga yang berkonsentrasi secara khusus untuk membantu atlet menerobos hambatan mental sehingga dapat tampil hingga potensi puncaknya (Sidik, 2024). Latihan mental tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga pada pengembangan kemampuan psikologis yang dapat mendukung performa. Teknik-teknik seperti visualisasi, relaksasi, dan pembentukan pola pikir positif dapat membantu atlet menghadapi tantangan dengan lebih efektif. Penelitian menunjukkan bahwa atlet yang terlatih secara mental cenderung memiliki performa yang lebih baik, terutama dalam situasi kompetitif yang penuh tekanan.

Pengertian latihan mental menurut Isnaini (2018) adalah “meliputi melihat atau merasakan secara psikis penampilan sebuah keterampilan pada pembelajaran gerak tanpa menampilkan keterampilan secara fisik. Latihan mental menjadi efektif sebagai sebuah bantuan untuk meningkatkan keterampilan pembelajaran gerak. Latihan mental bekerja dengan sangat baik ketika digunakan dalam kombinasi dengan latihan keterampilan, baik berdasarkan neoromuskuler dan kognitif.

Penelitian ini juga dilatarbelakangi oleh pengalaman penulis, Muhammad Sejahtera Dwi Putra, yang akrab dipanggil Tera, seorang mahasiswa Universitas Negeri Jakarta (UNJ) yang pada awalnya tidak mengenal cabang olahraga menembak. Tera sejak kecil memiliki hobi bermain sepak bola, namun menyadari bahwa peluang untuk menembus tim nasional di cabang tersebut cukup kecil.

Berbekal tekad untuk terus berprestasi di bidang olahraga, Tera kemudian memilih cabang menembak, khususnya nomor 10m *running target*, sebagai jalur baru yang membuka peluang untuk meraih prestasi di tingkat nasional maupun internasional. Pengalaman penulis, Tera sebagai atlet nasional cabang olahraga menembak nomor 10 meter *running target* pada ajang *Asian Games 2023*. Dalam momen penting tersebut, Tera merasakan bagaimana dorongan untuk meraih prestasi tertinggi (*need of achievement*) hadir begitu kuat, namun bersamaan dengan itu pula muncul tekanan batin yang luar biasa. Kecemasan menjelang pertandingan menjadi bagian yang tak terhindarkan, mulai dari kekhawatiran akan hasil, ketakutan akan kegagalan, hingga bayangan ekspektasi dari pelatih dan negara. Semua itu menciptakan ketegangan yang menguji ketahanan mental secara nyata.

Namun di tengah tekanan tersebut, Tera mengalami momen *peak performance* saat mampu mengelola kecemasan melalui latihan mental dan penguatan fokus. Dalam kondisi itulah tubuh, pikiran, dan teknik bersatu dalam kesadaran penuh terhadap setiap tembakan. Pengalaman tersebut memberikan pemahaman mendalam bahwa *peak performance* tidak hanya dicapai lewat kemampuan teknis, tetapi juga melalui kemampuan mengatur emosi, mengenali diri, dan menjaga semangat berprestasi secara utuh. Oleh karena itu, studi ini menjadi refleksi personal sekaligus kontribusi ilmiah dalam memahami dinamika psikologis Tera di level kompetisi tertinggi.

Melalui studi ini, diharapkan dapat diterapkan pendekatan psikologis yang lebih baik dalam pelatihan atlet menembak, serta memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi olahraga di Indonesia khususnya tentang efektifitas

latihan mental untuk mendukung *performance*, mengendalikan kecemasan dan meningkatkan motivasi berprestasi.

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada strategi pencapaian jenjang prestasi tertinggi pada *multi event* yaitu *Asian Games 2023* yang dilakukan oleh peneliti sebagai salah satu mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Selain itu melalui penelitian ini akan dipaparkan tentang pengalaman nyata yang berharga yang dialami oleh seorang Tera selama mengikuti pertandingan *multi event Asian Games 2023*.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana seorang Tera (peneliti) mengatasi kecemasan saat bertanding sebagai dinamika psikologis yang dialami pada *Asian Games 2023*?
2. Bagaimana seorang Tera memelihara motivasi berprestasi (*need of achievement*) sebagai dinamika psikologis yang dimiliki hingga saat bertanding di *Asian Games 2023*?
3. Bagaimana seorang Tera menemukan atau mencapai *peak performance* dalam pertandingan *Asian Games 2023*?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Sejak memulai karier sebagai atlet menembak, Muhammad Sejahtera Dwi Putra telah berpartisipasi dalam berbagai ajang *multi event* bergengsi seperti *Asian Games Jakarta-Palembang 2018*, *PON Papua 2021*, *SEA Games*

Vietnam 2022, *Asian Games* Hangzhou 2023, hingga PON Aceh–Sumut 2024. Setiap pertandingan membawa tantangan yang tak hanya menguji kemampuan teknis, tetapi juga ketahanan mental. Perjalanan panjang ini tidak lepas dari pengalaman pahit seperti kecemasan berlebih, kegagalan yang mengecewakan, hingga momen frustrasi yang sempat menggoyahkan semangat untuk terus bertanding. Salah satu titik terendah yang paling membekas adalah ketika penulis gagal menyelesaikan tembakan dalam sebuah pertandingan karena hilangnya fokus dan kontrol diri. Namun, justru dari rentetan peristiwa inilah tumbuh pemahaman mendalam tentang pentingnya motivasi berprestasi dan arah tujuan yang jelas sebagai pondasi untuk mencapai performa puncak.

Kedua, perjalanan atlet Muhammad Sejahtera Dwi Putra menunjukkan semangat dan dedikasi atlet dalam menghadapi tantangan untuk mencapai prestasi tertinggi menunjukkan betapa pentingnya ketekunan, kedisiplinan, prioritas dan kerja keras untuk mencapai tujuan besar.

Selain itu, studi autoetnografi ini berpotensi untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor *internal* dan *eksternal* yang mempengaruhi perjalanan atlet, seperti faktor psikologis, dukungan orang tua, dukungan dari induk organisasi olahraga menembak dan strategi pelatihan. Dengan demikian, Melalui pendekatan autoetnografi, penulis merefleksikan perjalanan pribadi ini tidak hanya sebagai bentuk pencatatan pengalaman, tetapi sebagai cara memahami secara utuh proses psikologis yang terlibat dalam pencapaian *peak performance*. Pengalaman pribadi dijadikan sumber data utama yang diolah secara naratif untuk menggambarkan dinamika psikologis

seorang atlet yang terus berproses dan belajar dari kegagalan menuju performa terbaik di *Asian Games* Hangzhou 2023.

