

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Taekwondo adalah salah satu cabang olahraga bela diri yang berasal dari Korea Selatan dan telah berkembang pesat di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Dalam taekwondo, terdapat tiga kategori utama yang sering dipertandingkan, yaitu *kyorugi*, *kyokpa*, dan *poomsae*. *Poomsae* merupakan serangkaian gerakan yang dilakukan untuk mengekspresikan teknik dasar taekwondo, yang tidak hanya melibatkan keterampilan fisik, tetapi juga aspek mental yang sangat penting. Dalam kompetisi *poomsae*, atlet dituntut untuk melakukan gerakan yang tidak hanya akurat dan teknis, tetapi juga harmonis dan penuh ketenangan, yang menunjukkan kedisiplinan serta pengendalian diri. Dalam menghadapi kompetisi, terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi performa atlet. Dua faktor utama yang dapat memengaruhi penampilan atlet *poomsae* dalam kejuaraan taekwondo adalah kekuatan dan kecemasan. Kedua faktor ini, meskipun tampaknya terpisah, saling berinteraksi dan dapat memengaruhi penampilan seorang atlet dalam kompetisi.

Kekuatan atau *strength* adalah faktor penting yang memengaruhi kemampuan seorang atlet dalam melakukan gerakan *poomsae* dengan sempurna. *Strength* dalam konteks taekwondo *poomsae* merujuk pada kemampuan otot atau kelompok otot untuk menghasilkan gaya secara maksimal dalam teknik seperti tendangan dan pukulan, yang menuntut kekuatan *eksplosif*, kecepatan, serta kontrol tubuh yang baik (Bompa & Haff, 2009; Kukkiwon, 2006).

Poomsae menuntut atlet untuk melakukan berbagai gerakan dinamis, seperti tendangan, pukulan, dan perubahan posisi tubuh secara cepat dan tepat. Oleh karena itu, seorang atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan lebih mudah mengontrol gerakan tubuhnya, menjaga keseimbangan, dan mengurangi risiko cedera.

Penelitian yang dilakukan oleh Jones et al. (2018) menunjukkan bahwa dalam olahraga bela diri, salah satu komponen biomotor yang paling penting adalah kekuatan. Atlet yang memiliki kekuatan tubuh yang baik cenderung lebih mampu melakukan gerakan secara efisien dan efektif, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas penampilan mereka dalam pertandingan. Krawczyk dan Wilk (2015) juga menegaskan bahwa kekuatan otot dan daya tahan tubuh berperan dalam menjaga performa yang konsisten selama pertandingan, mengingat pertandingan *poomsae* berlangsung dalam durasi tertentu yang menguji ketahanan tubuh.

Sementara kondisi fisik menjadi faktor utama dalam mendukung penampilan atlet karena mempengaruhi kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif, efisien, dan minim resiko cedera (Bompa & Haff, 2009), aspek mental seperti kecemasan juga memiliki peran penting dalam menentukan performa seorang atlet di lapangan. Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu faktor psikologis yang juga memegang peranan penting. Kecemasan merupakan respons psikologis terhadap tekanan dan tantangan yang dihadapi oleh atlet dalam situasi kompetisi. Dalam kejuaraan taekwondo, atlet *poomsae* sering kali merasa cemas sebelum atau selama pertandingan, yang dapat

memengaruhi penampilan mereka. Kecemasan dapat muncul karena berbagai faktor, seperti rasa takut gagal, kekhawatiran terhadap penilaian juri, atau tekanan untuk meraih hasil terbaik.

Berdasarkan teori psikologi olahraga yang dikembangkan oleh Martens (1977) dalam *Sport Competition Anxiety Test*, kecemasan yang berlebihan dapat menurunkan kemampuan atlet dalam berkonsentrasi, mengurangi koordinasi motorik, dan menghambat kemampuan mengontrol tubuh dengan baik. Hal ini terutama terlihat pada atlet yang memiliki tingkat kecemasan tinggi, yang cenderung lebih mudah mengalami ketegangan otot dan kehilangan fokus selama pertandingan.

Gupta dan Soni (2012) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa kecemasan berperan sebagai penghambat bagi atlet dalam mencapai performa terbaik, karena kecemasan dapat mengganggu aliran gerakan tubuh, menurunkan kepercayaan diri, dan bahkan menyebabkan penurunan kecepatan reaksi. Sebaliknya, atlet yang mampu mengelola kecemasan dengan baik dapat mempertahankan fokus dan kelancaran gerakan, yang berkontribusi pada peningkatan performa mereka di arena kompetisi.

Kekuatan dan kecemasan merupakan dua faktor yang tidak dapat dipandang secara terpisah dalam konteks performa atlet. Penampilan atlet *poomsae* yang baik di kejuaraan taekwondo sangat bergantung pada keseimbangan antara kedua faktor ini. Kekuatan otot yang memadai membantu atlet menampilkan gerakan *poomsae* dengan stabil dan tepat, sedangkan kecemasan yang terkendali

memungkinkan atlet tetap fokus dan mampu mengontrol gerakan tubuh dengan lebih baik. Namun, dalam kenyataannya, banyak atlet yang mungkin memiliki kekuatan otot yang cukup, tetapi gagal meraih performa terbaik karena kecemasan yang mengganggu fokus dan kelancaran gerakan mereka. Sebaliknya, ada pula atlet yang, meskipun mengalami kecemasan, dapat mengelolanya dengan baik dan menampilkan performa luar biasa karena kekuatan otot yang mendukung.

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas hubungan antara kekuatan otot dan kecemasan terhadap performa atlet bela diri (Hanin, 2000; Weinberg & Gould, 2019), kajian yang secara khusus meneliti kedua faktor tersebut dalam konteks *poomsae* taekwondo masih sangat terbatas. *Poomsae*, sebagai bagian dari taekwondo, memiliki tantangan tersendiri yang berbeda dari olahraga bela diri yang bersifat kontak fisik langsung. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami bagaimana kedua faktor ini saling berinteraksi dan memengaruhi penampilan atlet dalam kejuaraan *poomsae*.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *strength*, kecemasan, dan penampilan atlet *poomsae* dalam kejuaraan taekwondo. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi atlet, pelatih, dan pemangku kebijakan di dunia olahraga dalam merancang program pelatihan yang lebih efektif, yang menggabungkan aspek fisik dan psikologis dalam mempersiapkan atlet untuk kompetisi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Kekuatan otot (*strength*) mempengaruhi performa atlet *poomsae*.
2. Kecemasan dapat memengaruhi penampilan atlet *poomsae* dalam pertandingan.
3. Kurangnya penelitian mengenai kekuatan dan kecemasan pada atlet *poomsae* Taekwondo.
4. Belum diketahui hubungan antara kekuatan dan kecemasan pada atlet *poomsae* dengan performa pada pertandingan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, penelitian ini dibatasi pada hubungan antara kekuatan dan kecemasan dengan penampilan atlet *poomsae* yang bertanding pada kejuaraan Wira Tanggon Adhysatya.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan dengan penampilan atlet *poomsae* yang bertanding dalam kejuaraan Taekwondo?
2. Apakah terdapat hubungan antara kecemasan dengan penampilan atlet *poomsae* yang bertanding dalam kejuaraan Taekwondo?

3. Bagaimana hubungan antara kekuatan, kecemasan, dan penampilan atlet *poomsae* yang bertanding dalam kejuaraan Taekwondo?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Teoritis

Menambah kajian keolahragaan di bidang *poomsae*.

2. Praktis

Masukan bagi pelatih dalam menyusun program fisik dan mental.

3. Ilmiah

Acuan untuk penelitian sejenis pada bidang olahraga prestasi.

