

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Taekwondo merupakan olahraga beladiri prestasi yang berasal dari Korea yang juga terkenal di Indonesia. Taekwondo juga merupakan olahraga yang digemari oleh berbagai kalangan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Taekwondo yang terdiri dari 3 kata yaitu Tae berarti kaki atau menghancurkan dengan teknik tendangan, Kwon berarti tangan atau menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta Do berarti seni atau cara mendisiplinkan diri. Didalam taekwondo ini dibagi menjadi 3 jenis yaitu meliputi rangkaian jurus atau seni (poomsae), pemecahan benda (kyupa) dan bertarung (kyurugi). Sebagai olahraga beladiri yang kompetitif, taekwondo menuntut penguasaan komponen biomotorik yang diantaranya adalah koordinasi, keterampilan gerak, fleksibilitas, kecepatan, kekuatan otot, keseimbangan, power, daya tahan, dan postur. Komponen biomotorik tersebut mutlak diperlukan dalam pertarungan taekwondo (Fajar & Iswahyudi, 2018).

Pengembangan prestasi dalam olahraga beladiri taekwondo ini juga tidak dapat terlepas dalam peran sport science atau ilmu keolahragaan dimana sport science ini berperan dalam menganalisis dan menyempurnakan teknik yang ada, merancang serta memantau latihan secara ilmiah, menguatkan aspek psikologis, mencegah terjadinya cedera, performa bertanding dan menyelaraskan gizi dengan performa. Semua hal ini bertujuan antara lain adalah untuk membuat

pembinaan didalam taekwondo ini menjadi lebih aman dan efektif sehingga dapat meningkatkan performa atlet secara menyeluruh.

Klub Olahraga Prestasi (KOP) Taekwondo UNJ merupakan salah satu unit kegiatan olahraga di Universitas Negeri Jakarta yang aktif mengikuti berbagai macam kejuaraan taekwondo baik dari tingkat provinsi hingga internasional. Para atlet KOP Taekwondo UNJ menjalani program latihan yang rutin sebagai persiapan untuk menghadapi pertandingan. Intensitas latihan yang tinggi serta padatnya rangkaian persiapan kompetisi dapat menjadi tantangan bagi atlet dan berpotensi memengaruhi performa bertanding. Atlet mahasiswa berpotensi mengalami gangguan kualitas tidur dan sulit berkonsentrasi penuh. Dimana, kondisi ini menjadikan atlet KOP Taekwondo UNJ sebagai objek yang relevan untuk dikaji secara ilmiah yang berguna untuk mengetahui apa saja faktor yang mempengaruhi performa bertanding pada atlet.

Dalam dunia atlet ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan yaitu aspek fisik, teknik, taktik dan faktor psikologis juga memiliki peran penting dalam menentukan performa atlet. Oleh karena itu, pengembangan olahraga di Indonesia sebaiknya dilakukan secara menyeluruh, tidak hanya menitik beratkan pada kondisi fisik, tetapi juga memperhatikan aspek mental serta pola hidup atlet. Dengan demikian upaya pengembangan olahraga di Indonesia perlu dilakukan secara terpadu dan berkesinambungan agar dapat meningkatkan prestasi atlet sekaligus mendorong olahraga menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat.

Dalam cabang olahraga taekwondo, performa atlet saat bertanding tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor pemulihan fisik dan kesiapan mental, salah satunya adalah kualitas tidur dan tingkat konsentrasi. Performa dalam dunia olahraga lebih mengacu kepada kemampuan ataupun penampilan atlet dalam suatu pertandingan, setiap atlet tentunya ingin selalu menampilkan performa terbaiknya ketika sedang bertanding. Namun, untuk dapat menampilkan performa terbaik itu tidaklah mudah karena banyak rintangan yang harus dihadapi oleh seorang atlet. Taekwondo sebagai olahraga beladiri yang menuntut kecepatan, ketepatan dan pengambilan keputusan yang cepat menjadikan aspek psikologis sebagai komponen yang tidak dapat dipisahkan dari keberhasilan saat bertanding. Recovery dalam persiapan untuk menghadapi pertandingan juga sangat perlu diperhatikan karena merupakan aspek krusial dalam dunia keolahragaan, salah satu jenis recovery yang krusial namun sangat sering diabaikan oleh seorang atlet adalah tidur.

Tidur merupakan serangkaian kondisi perilaku dan fisiologis yang dinamis, diatur oleh berbagai proses penting untuk menjaga kesejahteraan dan kesehatan. Ini merupakan proses vital yang tak disengaja, dan tanpanya, fungsi tubuh akan terganggu. Selain berperan dalam pemulihan otak, tidur juga memiliki fungsi regeneratif (Broadbent, 2018). Kualitas tidur yang baik berperan penting dalam proses pemulihan fisik, menjaga keseimbangan emosi, serta meningkatkan fungsi kognitif atlet, termasuk fokus dan kewaspadaan saat bertanding. Tidur yang berkualitas juga dikaitkan dengan peningkatan kinerja,

terutama pada atlet, yang mengalami peningkatan kekuatan, suasana hati, akurasi, dan kecepatan saat memiliki kebiasaan tidur yang baik (Halsen, 2016). Atlet yang memiliki kualitas tidur yang baik cenderung memiliki reaksi yang lebih cepat, pengambilan keputusan yang lebih tepat, serta kemampuan mempertahankan konsentrasi dalam situasi pertandingan yang penuh tekanan. Sebaliknya, kurangnya kualitas tidur dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, kelelahan, serta gangguan dalam proses pengambilan keputusan yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya performa bertanding (Fullagar et al., 2015). Idealnya, seorang atlet tentunya memiliki kualitas tidur yang baik sebagai bagian dari rutinitas pemulihan harian. Namun, pada kenyataannya atlet mahasiswa seperti di KOP Taekwondo UNJ sering menghadapi gangguan tidur yang banyak disebabkan tekanan akademik, jadwal latihan yang sangat padat, serta pikirang yang terlalu dibebani menjelang kompetisi.

Selain kualitas tidur, konsentrasi merupakan komponen psikologis yang tidak kalah penting didalam cabang olahraga beladiri ini. Konsentrasi sendiri merupakan salah satu komponen penting dalam olahraga taekwondo, mengingat seorang atlet dituntut untuk dapat mampu memusatkan perhatian pada gerakan lawan, strategi bertanding, serta timing dalam melakukan serangan maupun pertahanan. Dalam keadaan yang tertekan dan mendesak, kehilangan konsentrasi meskipun hanya sebentar dapat menyebabkan performa atlet yang tidak maksimal dan juga dapat berpotensi mempengaruhi hasil dari pertandingan secara keseluruhan. Disaat momen-momen penting tersebut,

kestabilan konsentrasi yang menjadi penentu utama dimana kelengahan seperkian detik dapat menyebabkan selisih poin yang fatal atau bahkan menyebabkan kekalahan. Maka dari itu, kemampuan mempertahankan konsentrasi secara stabil dibawah tekanan pertandingan yang tinggi merupakan salah satu dari faktor dalam meraih keberhasilan dan performal bertanding yang maksimal. Tingkat konsentrasi yang tinggi memungkinkan atlet untuk merespons situasi dengan cepat dan akurat, sehingga dapat meningkatkan peluang untuk meraih kemenangan. Penelitian menunjukkan bahwa konsentrasi memiliki hubungan yang signifikan dengan performa atlet dalam berbagai cabang olahraga, terutama yang membutuhkan kecepatan dan ketepatan seperti taekwondo (Weinberg & Gould, 2019) .

Berdasarkan pernyataan diatas, ada kesenjangan yang dihadapi oleh atlet KOP Taekwondo UNJ. Disatu sisi, atlet diharapkan untuk mampu tampil dengan performa yang baik di pertandingan namun di sisi lain, tekanan ganda sebagai seorang mahasiswa dan atlet aktif berpotensi untuk mengganggu kualitas tidur dan juga menurunkan konsentrasi. Penelitian yang secara bersamaan menghubungkan kualitas tidur dan konsentrasi dengan performa bertanding atlet taekwondo mahasiswa pada pertandingan masih terbatas, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan kajian ilmiah mengenai “Hubungan Kualitas Tidur dan Konsentrasi dengan Performa Bertanding pada Atlet kop taekwondo UNJ”. Guna dapat memberikan Gambaran ilmiah yang dapat dijadikan sebagai dasar bagi para pelatih maupun atlet dalam menentukan strategi terhadap pemulihan dan persiapan mental yang lebih optimal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, ada beberapa yang dapat diidentifikasi dari permasalahan tersebut yaitu :

1. Performa bertanding atlet KOP Taekwondo UNJ dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor.
2. Kualitas tidur atlet yang buruk dan jarang memenuhi kebutuhan recovery yang optimal.
3. Tingkat konsentrasi atlet yang rendah dibawah tekanan pertandingan.
4. Program latihan kurang memperhatikan recovery dan mental

C. Pembatasan Masalah

Dari indentifikasi masalah diatas, peneliti membatasi sehingga tidak semua masalah akan diteliti karena luasnya masalah dan adanya keterbatasan pada peneliti. Pembatasan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Subjek penelitian ini adalah atlet *kyorugi* Klub Olahraga Prestasi (KOP) Taekwondo UNJ yang termasuk dalam kategori senior.
2. Pengambilan data penelitian dilakukan pada atlet yang mengikuti kejuaraan Pancasila Cup 2.
3. Variabel kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) berdasarkan skor global yang menggambarkan kualitas tidur responden selama satu bulan terakhir.
4. Variabel konsentrasi diukur menggunakan *Concentration Grid Test*.

5. Variabel performa bertanding diukur menggunakan lembar observasi performa bertanding yang dinilai oleh tiga orang observer, kemudian nilai akhir diperoleh dari rata-rata skor ketiga observer.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi dan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan performa bertanding pada atlet KOP taekwondo UNJ?
2. Apakah terdapat hubungan antara konsentrasi dengan performa bertanding pada atlet KOP taekwondo UNJ?
3. Apakah kualitas tidur dan konsentrasi secara bersama-sama memiliki hubungan dengan performa bertanding pada atlet KOP taekwondo UNJ?

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

- a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan ilmiah tentang hubungan kualitas tidur dan konsentrasi dengan performa bertanding pada atlet, serta dapat menjadi referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji mengenai topik ini dengan ruang lingkup yang lebih luas dan dapat memberikan sumbangan teoritis dalam pengembangan dibidang ilmu keolahragaan.

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi atlet, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur dan meningkatkan konsentrasi untuk mencapai performa yang maksimal saat bertanding.
- 2) Bagi pelatih, diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar ilmiah untuk merancang program latihan yang juga mencakup manajemen recovery tidur serta latihan mental konsentrasi.

