

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga prestasi merupakan salah satu bentuk pembinaan olahraga yang bertujuan menghasilkan atlet yang mampu mencapai prestasi optimal melalui proses latihan yang terencana, sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan. Keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga ditentukan oleh kesiapan psikologis. Aspek psikologis menjadi salah satu faktor penting karena dapat memengaruhi kemampuan atlet dalam mengendalikan emosi, mempertahankan konsentrasi, mengambil keputusan, serta menampilkan performa terbaik saat bertanding. Oleh karena itu, pembinaan mental menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari proses pembinaan olahraga prestasi.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang berkembang di Indonesia adalah *woodball*. *Woodball* merupakan olahraga yang mengombinasikan unsur ketepatan, konsentrasi, strategi, serta pengendalian emosi dalam setiap pukulan. Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola ke gerbang (*gate*) dengan jumlah pukulan seminimal mungkin. Atlet dituntut memiliki kemampuan teknik yang baik, sekaligus mampu mempertahankan fokus dan kestabilan mental selama pertandingan. Perubahan kondisi psikologis yang terjadi sesaat sebelum maupun selama pertandingan dapat memengaruhi akurasi pukulan sehingga berdampak pada hasil akhir pertandingan.

Dalam olahraga *woodball*, kemampuan teknik yang tinggi belum tentu menjamin keberhasilan apabila atlet tidak memiliki kesiapan mental yang baik. Pada situasi pertandingan, atlet sering menghadapi tekanan berupa tuntutan untuk menang, harapan

pelatih, ekspektasi rekan satu tim, maupun target pribadi. Tekanan tersebut dapat memengaruhi kondisi psikologis atlet sehingga performa yang ditampilkan tidak sesuai dengan kemampuan sebenarnya. Oleh karena itu, faktor psikologis menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam pembinaan atlet *woodball*.

Salah satu faktor psikologis yang berpengaruh terhadap performa bertanding adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan tertentu. Atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih optimis, mampu mengendalikan tekanan, berani mengambil keputusan, dan tetap fokus dalam situasi pertandingan. Sebaliknya, atlet yang memiliki kepercayaan diri rendah lebih mudah mengalami keraguan terhadap kemampuan sendiri, kehilangan konsentrasi, serta mengalami penurunan performa ketika menghadapi lawan yang dianggap lebih kuat.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan positif dengan performa olahraga. Atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung mampu menampilkan performa yang lebih baik dibandingkan atlet yang memiliki kepercayaan diri rendah. Kepercayaan diri membantu atlet mempertahankan motivasi, meningkatkan konsistensi penampilan, serta mengurangi pengaruh tekanan selama pertandingan. Dengan demikian, kepercayaan diri merupakan salah satu modal psikologis yang sangat penting bagi atlet dalam mencapai prestasi.

Selain kepercayaan diri, kecemasan juga merupakan faktor psikologis yang sering dialami atlet menjelang maupun saat pertandingan berlangsung. Kecemasan bertanding merupakan keadaan emosional yang ditandai oleh rasa khawatir, tegang, takut gagal, serta munculnya berbagai gejala fisiologis seperti jantung berdebar, berkeringat, dan sulit berkonsentrasi. Tingkat kecemasan yang terlalu tinggi dapat mengganggu proses

berpikir, mengurangi ketepatan pengambilan keputusan, serta menurunkan kualitas gerakan teknik yang dilakukan atlet.

Pada cabang olahraga *woodball*, kecemasan memiliki pengaruh yang cukup besar karena olahraga ini menuntut tingkat akurasi pukulan yang tinggi. Kesalahan kecil akibat hilangnya konsentrasi dapat menyebabkan bertambahnya jumlah pukulan sehingga mengurangi peluang atlet memperoleh hasil terbaik. Atlet yang mengalami kecemasan berlebihan cenderung sulit mengontrol emosi, kurang percaya diri, dan melakukan kesalahan teknik pada saat-saat penting pertandingan. Sebaliknya, atlet yang mampu mengelola kecemasan dengan baik cenderung lebih tenang, fokus, dan mampu menampilkan kemampuan terbaiknya.

Secara teoritis, kepercayaan diri dan kecemasan merupakan dua aspek psikologis yang saling berkaitan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi umumnya mampu mengendalikan kecemasan sehingga dapat mempertahankan performa selama pertandingan. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri sering kali diikuti dengan meningkatnya kecemasan yang berdampak pada penurunan performa bertanding. Oleh karena itu, kedua variabel tersebut menjadi faktor penting yang perlu dikaji secara bersamaan untuk mengetahui pengaruhnya terhadap performa atlet.

Berdasarkan hasil observasi peneliti pada atlet *woodball* Universitas Negeri Jakarta (UNJ), prestasi atlet menunjukkan perkembangan yang positif dalam beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2024, atlet *woodball* UNJ berhasil meraih 2 medali emas dan 2 medali perunggu pada ajang Rektor Cup Universitas Negeri Semarang (UNNES). Prestasi tersebut menunjukkan bahwa program pembinaan yang diterapkan telah mampu menghasilkan atlet yang kompetitif di tingkat nasional. Selanjutnya, pada ajang Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) 2025 yang dilaksanakan di Kampus FIK

UNNES, sebanyak 10 atlet *woodball* Universitas Negeri Jakarta dipercaya mewakili Provinsi DKI Jakarta bersama atlet dari Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ). Dalam kejuaraan tersebut, kontingen DKI Jakarta berhasil memperoleh 3 medali perak dan 1 medali perunggu. Pencapaian tersebut menunjukkan bahwa atlet *woodball* UNJ memiliki kualitas yang mampu bersaing pada tingkat nasional dan menjadi bagian penting dalam pencapaian prestasi kontingen DKI Jakarta.

Meskipun prestasi yang diraih menunjukkan perkembangan yang baik, hasil observasi peneliti selama proses latihan dan pertandingan menemukan bahwa tidak seluruh atlet mampu menampilkan performa yang konsisten. Beberapa atlet menunjukkan penampilan yang sangat baik saat latihan, namun mengalami penurunan performa ketika menghadapi pertandingan resmi. Sebaliknya, terdapat pula atlet yang mampu mempertahankan performanya meskipun berada dalam tekanan pertandingan. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya faktor psikologis yang memengaruhi performa bertanding atlet selain kemampuan teknik dan kondisi fisik.

Hasil diskusi awal dengan beberapa atlet juga menunjukkan bahwa sebagian atlet masih mengalami rasa gugup, takut melakukan kesalahan, khawatir terhadap hasil pertandingan, serta merasa kurang yakin terhadap kemampuan sendiri ketika menghadapi pertandingan penting. Di sisi lain, terdapat atlet yang mampu mengendalikan tekanan pertandingan dengan baik sehingga tetap percaya diri dalam melakukan setiap pukulan. Perbedaan kondisi psikologis tersebut diduga memberikan pengaruh terhadap performa bertanding atlet selama mengikuti kompetisi.

Berdasarkan berbagai penelitian sebelumnya, hubungan antara kepercayaan diri, kecemasan, dan performa bertanding telah banyak dikaji pada berbagai cabang olahraga. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan kedua variabel psikologis

tersebut terhadap performa bertanding pada atlet *woodball*, khususnya di lingkungan perguruan tinggi, masih relatif terbatas. Padahal, karakteristik olahraga *woodball* yang sangat menuntut konsentrasi, ketelitian, dan kontrol emosi memungkinkan faktor psikologis memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan beberapa cabang olahraga lainnya.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa kepercayaan diri dan kecemasan merupakan dua faktor psikologis yang berpotensi memengaruhi performa bertanding atlet *woodball* Universitas Negeri Jakarta. Oleh karena itu, penelitian mengenai "Hubungan Kepercayaan Diri dan Kecemasan terhadap Performa Bertanding pada Atlet *Woodball* Universitas Negeri Jakarta" penting untuk dilakukan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai hubungan kedua variabel psikologis tersebut terhadap performa bertanding atlet serta menjadi bahan evaluasi bagi pelatih, atlet, dan pengurus organisasi olahraga dalam menyusun program pembinaan mental yang lebih efektif guna meningkatkan prestasi atlet *woodball* Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Masih terdapat perbedaan performa atlet *woodball* Universitas Negeri Jakarta antara saat latihan dan saat bertanding.
2. Sebagian atlet mengalami kecemasan sebelum maupun selama pertandingan yang ditandai dengan rasa gugup, takut melakukan kesalahan, dan khawatir terhadap hasil pertandingan.

3. Meskipun telah mengikuti program latihan fisik, teknik, taktik, dan mental, sebagian atlet belum mampu menampilkan performa yang optimal ketika mengikuti pertandingan.
4. Tingkat kepercayaan diri setiap atlet *woodball* Universitas Negeri Jakarta berbeda-beda sehingga diduga memengaruhi performa bertanding.
5. Tingkat kecemasan bertanding setiap atlet *woodball* Universitas Negeri Jakarta juga berbeda sehingga diduga berpengaruh terhadap performa bertanding.
6. Belum diketahui hubungan antara kepercayaan diri dengan performa bertanding pada atlet *woodball* Universitas Negeri Jakarta.
7. Belum diketahui hubungan antara kecemasan dengan performa bertanding pada atlet *woodball* Universitas Negeri Jakarta.
8. Belum diketahui hubungan kepercayaan diri dan kecemasan secara bersama-sama terhadap performa bertanding pada atlet *woodball* Universitas Negeri Jakarta.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, penelitian ini dibatasi agar pembahasan lebih terarah dan sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Penelitian ini hanya mengkaji hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan sebagai variabel bebas dengan performa bertanding sebagai variabel terikat.
2. Penelitian ini tidak membahas faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi performa bertanding, seperti kondisi fisik, kemampuan teknik, taktik, pengalaman bertanding, motivasi, kualitas lawan, kondisi lapangan, cuaca, maupun dukungan sosial.

3. Performa bertanding dalam penelitian ini dibatasi pada penampilan atlet ketika mengikuti pertandingan berdasarkan instrumen penelitian yang digunakan, sehingga tidak mengukur aspek performa pada saat latihan.
4. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, sehingga bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel-variabel penelitian dan tidak untuk membuktikan hubungan sebab akibat (kausalitas).

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara kepercayaan dengan performa bertanding pada atlet woodball UNJ?
2. Apakah terdapat hubungan antara kecemasan dengan performa bertanding pada atlet woodball UNJ?
3. Apakah terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan secara Bersama-sama dengan performa bertanding pada atlet *woodball* UNJ?

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat disumbangkan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, khususnya Prodi Ilmu Keolahragaan, dalam rangka memperkuat bahan penelitian dan sumber bacaan tentang keterlibatan antara kepercayaan diri dan kecemasan dalam olahraga, terutama pada cabang olahraga *woodball* dalam upaya meningkatkan kualitas atlet *woodball* Universitas Negeri Jakarta.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada atlet mengenai pentingnya menjaga kepercayaan diri dan mengendalikan kecemasan sebagai faktor yang dapat memengaruhi performa bertanding sehingga atlet dapat meningkatkan kualitas penampilannya pada saat kompetisi. Penelitian ini juga diharapkan menjadi bahan evaluasi dalam menyusun program latihan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik dan teknik, tetapi juga memberikan perhatian terhadap pembinaan mental, khususnya peningkatan kepercayaan diri dan pengelolaan kecemasan atlet.

