

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sudah menjadi kebutuhan bagi semua orang, baik itu laki-laki, perempuan, orang tua, dan bahkan anak kecil sekalipun. Sudah banyaknya fasilitas olahraga yang tersedia memudahkan kita semua untuk berolahraga tidak hanya di sekolah, ditempat lainpun seperti taman bermain, taman kota hingga pusat-pusat kebugaran menyajikan berbagai macam fasilitas untuk berolahraga. Semakin berkembangnya kesadaran masyarakat untuk menanamkan pola hidup sehat membuat aktivitas olahraga semakin meningkat. Semakin kita rajin melakukan aktivitas olahraga akan banyak pula manfaat yang di dapatkan, selain menjadikan tubuh kita sehat dan bugar olahragapun dapat mengoptimalkan fungsi-fungsi organ-organ dalam tubuh kita sehingga dapat melakukan aktivitas yang berat secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama. Selain untuk kebugaran olahraga mempunyai banyak fungsi lainnya, seperti untuk rehabilitasi, rekreasi dan prestasi tentunya, pemerintahpun mempunyai program-program tersendiri untuk memfasilitasi masyarakat agar lebih giat dan rajin berolahraga seperti di adakannya *car freeday* setiap hari minggu itu adalah salah satu bentuk partisipasi pemerintah terhadap olahraga.

Banyak sekali jenis-jenis olahraga yang bisa kita lakukan sesuai dengan kemampuan kita baik itu yang individual ataupun yang berkelompok, contohnya seperti sepak bola, bola basket, bola voli, senam, renang, dan yang lainnya.

Khusus untuk cabang olahraga senam, senam merupakan salah satu cabang olahraga yang diakui diseluruh dunia. Kata senam itu sendiri merupakan terjemahan langsung dari bahasa inggris *Gymnastics*, atau bahasa belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* dalam bahasa aslinya merupakan serapan dari bahasa Yunani, *Gymnos* yang artinya telanjang. Menurut Hidayat (1995), kata *Gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keeluasaan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang.¹

Menurut Peter H. Werner (1994) senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai, atau pada alat, yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh.²

Imam Hidayat mendefinisikan senam sebagai berikut: suatu latihan tubuh yang dipilih dan di konstruk dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan

¹ Agus Mahendra, Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar Sebuah Pendekatan Pembinaan Pola Gerak Dominan, (Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas, 2001), h. 1

² Ibid, h.3

kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.³

Senam diorganisir oleh FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*)

Dibagi menjadi 6 kelompok yaitu:

1. Senam Artistik (*Artistic Gymnastics*)
2. Senam Ritmik (*Sportive Rhythmic Gymnastics*)
3. Senam Akrobatik (*Acrobatic Gymnastics*)
4. Senam Aerobik Sport (*Sport Aerobic*)
5. Senam Trampolin (*Trampolining*)
6. Senam Umum (*General Gymnastics*)⁴

Diantara 6 kelompok jenis senam yang diuraikan oleh FIG, ada senam yang dinamakan senam aerobik sport atau *sport aerobic*. Senam aerobik sport (*Sport Aerobic*), pengembangan dari senam aerobik yang mana unsurnya penggabungan dari tarian dan klastenik tertentu digabung dengan gerakan-gerakan akrobatik.

Nomor-nomor *Sport Aerobic* ini di bagi oleh lima kategori yaitu:

1. Perorangan putra
2. Perorangan putri
3. Pasangan campuran
4. Trio
5. Grup⁵

³ Petunjuk Olahraga Senam (Jakarta: Pemerintah Provinsi DKI Jakarta Dinas Olahraga dan Pemuda, 2006), h. 1

⁴ Ibid, h. 3

⁵ Ibid, h. 6

Selain kategori yang di atas ada penambahan kategori yaitu kategori kuartet dan grup, ada pula kategori berdasarkan umur atau tingkat *junior* yaitu *National Development, Age 1 dan Age 2*. Di Indonesia organisasi yang menaungi senam adalah *PB. PERSANI (Pengurus Besar Persatuan Senam Indonesia)*. Sedangkan untuk urusan di seluruh dunia, ada *FIG (Federation International of Gymnastics)* yang menjadi kiblat dari senam. Kegiatan perlombaan senam juga sudah rutin di selenggarakan secara resmi di ajang *multievent* tingkat nasional, regional, dan internasional, hal ini menunjukkan bahwa senam adalah sebagai olahraga prestasi.

Beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi optimal atlet dilihat dari aspek pesenam yaitu faktor fisik yang sangat mempengaruhi pertama kali dilatih saat mengikuti latihan aerobik adalah fisik jika fisik sudah prima maka yang lain akan mengikuti, teknik, dan psikologi. Faktor – faktor ini saling terkait dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Faktor psikologi merupakan salah satu unsur penting yang harus dipahami dan diatasi oleh setiap atlet dalam suatu pertandingan. Psikologi dalam olahraga meliputi: motivasi, kecemasan, kematangan emosi, *boredome, fatigue, sress*, relaksasi, frustrasi, agresifitas, mental *training*, penampilan puncak dan sebagainya.

Di dalam program latihan, sering ditemui bahwa seorang atlet yang sudah mempersiapkan diri dengan baik untuk menghadapi suatu perlombaan

mendadak mengalami gangguan pencernaan, gangguan fisik atau seorang atlet tiba-tiba berkeringat dingin menjelang penampilannya di arena perlombaan. Hal-hal serupa ini menunjukkan adanya gejala kecemasan yang perlu segera diatasi, karena kondisi tersebut akan sangat menghambat usaha atlet untuk dapat tampil secara maksimal dan untuk dapat mencapai prestasi yang diharapkan. Kecemasan sebagai salah satu kondisi kejiwaan yang tak stabil yang dapat berpengaruh terhadap prestasi. Setiap atlet berusaha mencapai prestasi yang terbaik, mengungguli teman-temannya yang lain. Namun layaknya sebuah kompetisi tentu ada pihak yang menang dan ada pihak yang kalah. Kemenangan atau keberhasilan pada atlet yang berprestasi cenderung membuat atlet berusaha mempertahankan prestasinya agar dia tetap menjadi sang juara. Sebaliknya kekalahan atau kegagalan yang berulang-ulang cenderung membuat atlet patah semangat dan putus asa. Pengalaman atlet tentang kegagalan ini biasanya akan terus membekas dan menimbulkan kecemasan pada diri atlet. Para atlet selama menunggu giliran tampil di panggung harus tenang dan mampu mengendalikan tingkat kecemasannya. Seorang atlet yang memiliki kecemasan tinggi biasanya akan melakukan banyak kesalahan pada saat dipanggung. Kecemasan tersebut bisa disebabkan oleh ketakutan yang berlebih, kurang pengalaman berlomba, bawaan sifat ataupun melihat lawan – lawan yang lebih bagus, sehingga atlet pada saat di panggung tidak dapat melakukan gerakan – gerakan yang sempurna.

Sebaliknya atlet yang dapat mengendalikan tingkat kecemasan dapat berpengaruh positif terhadap prestasinya.

Selain kecemasan, motivasi berprestasi pun menjadi hal yang sangat penting dalam diri seorang atlet yang harus dikembangkan, menurut pendapat Straub seperti di kutip oleh Singgih menyatakan bahwa prestasi atlet adalah sama dengan keterampilan *plus* motivasi.⁶ Meskipun atlet mempunyai keterampilan yang baik, tetapi tidak ada hasrat untuk bermain baik, biasanya mengalami kekalahan. Demikian pula atlet yang mempunyai hasrat yang tinggi tetapi tidak mempunyai keterampilan, maka prestasi tetap buruk. Hasil optimal hanya dapat kalau motivasi dan keterampilan saling melengkapi.

Biasanya kesulitan yang dialami atlet adalah kurang mampu dalam menguasai teknik, hal ini disebabkan oleh motivasi berprestasi atlet yang rendah. Kecendrungan atlet yang belum memahami manfaat motivasi berprestasi menyebabkan atlet meninggalkan tanggung jawab untuk latihan demi menutupi tanggung jawab yang lain yakni prestasi akademik atlet atau hal-hal yang lainnya.

Peran motivasi terhadap prestasi olahraga banyak dibicarakan dan diperhatikan oleh ahli-ahli psikologi olahraga. Singgih berpendapat, prestasi

⁶ Singgih D. Gunarsa, dkk, Psikologi Olahraga, (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 1998),h. 91

seseorang dihasilkan dari motivasi ditambah latihan.⁷ Sedangkan menurut Singer, prestasi dalam olahraga itu sama dengan keterampilan yang diperoleh melalui motivasi yang menyebabkan atlet bertahan dalam latihan, ditambah dengan motivasi yang menyebabkan atlet bergairah berlatih keras.⁸

Sejalan dengan pemikiran tersebut jelas membuktikan bahwa atlet *aerobic gymnastics* tingkat *senior* atau pun *junior* disamping memerlukan fisik yang kuat dan teknik yang baik ia juga harus dapat mengendalikan tingkat kecemasan dan motivasi berprestasi sehingga dapat menunjukkan prestasi yang optimal. Oleh karenanya peneliti tertarik untuk mengamati hubungan tingkat kecemasan dan motivasi berprestasi terhadap penampilan atlet *aerobic gymnastics* pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional Semarang 2017 dan melakukan pendataan serta analisa pada event Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2017.

⁷ Ibid, h. 99

⁸ Ibid, h. 100

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di uraikan tersebut, maka dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kecemasan atlet *aerobic gymnastics* pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional Semarang 2017?
2. Bagaimana motivasi berprestasi atlet *aerobic gymnastics* pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional Semarang 2017?
3. Bagaimana penampilan atlet *aerobic gymnastics* pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional Semarang 2017?
4. Apakah dampak dari tingginya kecemasan pada atlet *aerobic gymnastics* pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional Semarang 2017?
5. Apakah dampak dari rendahnya motivasi berprestasi pada atlet *aerobic gymnastics* pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional Semarang 2017?
6. Apakah terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan penampilan atlet *aerobic gymnastics* pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional Semarang 2017?
7. Apakah terdapat hubungan motivasi berprestasi dengan penampilan atlet *aerobic gymnastics* pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional Semarang 2017?

8. Apakah terdapat hubungan tingkat kecemasan dan motivasi berprestasi dengan penampilan atlet *aerobic gymnastics* pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional Semarang 2017?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka penelitian ini di batasi hanya pada *hubungan tingkat kecemasan dan motivasi berprestasi terhadap penampilan atlet aerobic gymnastics pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional Semarang 2017*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan penampilan atlet *aerobic gymnastics* pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional Semarang 2017?
2. Apakah terdapat hubungan antara motivasi berprestasi dengan penampilan atlet *aerobic gymnastics* pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional Semarang 2017?

3. Apakah terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dan motivasi berprestasi dengan penampilan atlet *aerobic gymnastics* pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional Semarang 2017?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penulis memberikan suatu sumbangan pengetahuan, keilmuan dan pemikiran yang sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman bagi para pembina atau pelatih, atlet dan mahasiswa/i.
2. Bagi pelatih memberikan masukan agar atlet dibekali dengan *character building* dan selalu memotivasi atletnya untuk menjadi juara.
3. Bagi mahasiswa umum sebagai penambah khasanah ilmu pengetahuan serta penelitian ini bisa dikembangkan lagi untuk penelitian yang lebih lanjut.
4. Menambah wawasan baru bagi mahasiswa dan masyarakat tentang senam khususnya *aerobic gymnastics*.
5. Memberikan dampak perkembangan *aerobic gymnastics* di Indonesia.
6. Sebagai referensi penelitian berikutnya tentang kecemasan dan motivasi berprestasi.