

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas fisik merupakan hal penting dalam kehidupan manusia dan telah berperan dalam memajukan nama daerah dan negara, baik melalui kompetisi di tingkat nasional maupun internasional. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia tahun 2007 (dalam Kurniawan et al. 2021), aktivitas fisik adalah kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan tubuh. Aktivitas fisik tidak hanya digunakan sebagai rekreasi dan pendidikan, tetapi juga dapat bertujuan untuk mencapai prestasi, baik secara individu maupun dalam kelompok. Melakukan aktivitas fisik dengan tujuan untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan tubuh, meraih prestasi, mengembangkan kualitas manusia, memupuk nilai moral dan etika, sportivitas, disiplin, kecerdasan, mempererat dan membangun persatuan serta kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan martabat dan kehormatan negara.

Di Indonesia terdapat banyak jenis olahraga yang bisa diikuti atlet untuk berlomba mencapai prestasi yang telah diajarkan di sekolah dasar hingga perguruan tinggi antara lain sepak bola, sepak takraw, bulu tangkis, karate, pencak silat, dan judo. Olahraga Judo adalah seni bela diri, olahraga, dan filosofi serta ajaran tentang jalan hidup yang berasal dari Jepang. Judo dikembangkan dari seni bela diri kuno Jepang yang disebut Jujutsu yang merupakan seni bertahan dan menyerang menggunakan tangan kosong maupun senjata pendek, dikembangkan menjadi Judo oleh Profesor Jigoro Kano pada tahun 1882. Judo berasal dari dua suku kata "Ju" dan "do" yang berarti adalah cara yang halus. Arti yang dimaksud memiliki konotasi yang dilihat secara etika dan filosofis. Meskipun disebut halus tetapi sebenarnya Judo adalah kombinasi dari teknik-teknik keras dan lembut. Maka dapat diartikan Judo sebagai cara yang fleksibel, menurut Tsuneo Sengoku (dalam Ratnasari, 2012). Olahraga ini menjadi populer dari seni bela diri Jepang. Pemain Judo sering disebut Judoka atau Pejudo. Judo saat ini merupakan sebuah cabang bela diri yang populer, bahkan telah menjadi cabang olahraga resmi Olimpiade (Ratnasari, 2012).

Olahraga berprestasi adalah olahraga yang dilakukan untuk mencapai hasil terbaik dalam suatu cabang olahraga. Untuk mencapai hasil maksimal, diperlukan pembinaan yang baik dalam semua aspek atau elemen dalam pencapaian prestasi (Kurniawan, 2020).

Prestasi yang tinggi dapat dicapai melalui pembinaan yang memadai dan benar serta upaya para atlet menurut Buono (dalam Muchlisin and Pasaribu 2021). Selain itu, faktor-faktor

lain yang perlu didukung adalah kemampuan menguasai keterampilan dalam kondisi fisik yang baik. Oleh karena itu, kualitas psikologis pelatih juga harus didukung oleh fasilitas dan infrastruktur yang baik, serta disiplin ilmu yang erat kaitannya. Untuk olahraga, juga diperlukan program latihan yang terencana dengan baik. Sehingga dapat diinstruksikan dan berkualitas menurut Kamadi (dalam Muchlisin and Pasaribu 2021). Menurut R.N Singer dalam Singgih D. Gunarsa (1989: 100), prestasi dalam olahraga sama dengan keterampilan yang diperoleh melalui motivasi yang membuat atlet bertahan dalam latihan, ditambah dengan motivasi yang membuat atlet bersemangat berlatih keras. Salah satu faktor intrinsik yang telah disebutkan di atas adalah kondisi kejiwaan seseorang. Kondisi mental ini dapat berpengaruh positif terhadap motivasi berprestasi seperti: rasa senang belajar, rasa tidak puas dan penasaran, selalu ingin tahu, selalu ingin mencoba, dan sebagainya. Namun, ada juga kondisi mental yang umumnya berpengaruh negatif terhadap motivasi berprestasi, yaitu kondisi kejiwaan yang tidak stabil seperti: takut, cemas, gugup, stres, dan sebagainya. Kecemasan merupakan gangguan mental yang dapat dialami oleh setiap manusia. Kecemasan akan datang ketika tekanan dari luar maupun dari dalam setiap personal. Atlet mampu mendapatkan tekanan dari luar maupun dari dalam pada saat bertanding. Tekanan dari pihak pelatih, supporter maupun tim, hal tersebut mampu mendatangkan kecemasan pada diri atlet. Atlet harus bisa mengeluarkan segala kemampuannya untuk bertanding sehingga prestasi akan mudah dicapai oleh atlet. Faktor psikis dalam olahraga prestasi sangat penting dimana dapat menunjang ataupun menghambat prestasi seseorang. Faktor tersebut adalah kecemasan. Puncak penampilan dapat tercapai apabila penampilannya berada dalam puncak energi yang optimal. Hal ini ditandai sepenuhnya oleh ketenangan atlet dalam bermain, mampu menghindarkan kecemasan dalam permainan.

Hasil penelitian Simon dan Marten (Hardy, Dkk. 1999) ditemukan bahwa kecemasan bertanding adalah lebih tinggi pada atlet muda dalam olahraga individual dibandingkan dengan olahraga tim dan lebih tinggi pada olahraga individual kontak dibandingkan dengan olahraga individual non kontak. Berdasarkan laporan penelitian di atas, maka dalam pembinaan aspek psikologis atlet yang bertanding secara individu dan secara tim harus dibedakan, Karena bertanding secara individu mampu memberikan tekanan kecemasan yang lebih besar dibandingkan bertanding secara tim. Latihan fokus pada bertanding setidaknya mampu mengurangi datangnya kecemasan pada diri atlet. Kompetisi yang berjalan dengan ketat mampu mendatangkan kecemasan pada atlet, kesiapan mental pada atlet perlu dipersiapkan

dengan matang untuk menghadapi kompetisi pertandingan yang ketat. Pelatih mampu mengarahkan untuk mempersiapkan strategi, teknik, serta taktik dalam pertandingan, tetapi jika kecemasan yang datang maka hal tersebut tidak bisa berjalan dengan baik. Hal tersebut perlu diperhatikan dalam segi pembinaan mental atlet dalam hal ini psikologi atlet.

Psikologi olahraga adalah salah satu dari tujuh bidang teori yang membentuk pengetahuan ilmu keolahragaan. Psikologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam konteks prestasi olahraga yang dipengaruhi oleh tiga faktor utama yang saling berhubungan, yaitu atlet, pelatih, dan lingkungan (M. H. Anshel 1990).

Melakukan suatu proses pelatihan yang rumit adalah tujuan utama untuk mencapai prestasi yang tinggi. Menurut (Parena, Rahayu, & Sugiharto, 2017) yang perlu dilakukan untuk mencapai prestasi olahraga yang maksimal adalah dimulai dengan pemilihan atlet dengan memperhatikan beberapa faktor seperti bakat, kondisi fisik yang optimal sesuai dengan standar yang ditetapkan, kesehatan mental, dan usia. Sebuah prestasi dalam olahraga dapat dicapai jika latihan diterapkan dengan kualitas yang baik, dan terstruktur dengan mempertimbangkan semua aspek untuk mencapai prestasi maksimal. Prestasi optimal dalam olahraga dapat dicapai ketika membangun sebuah dasar yang kuat dengan melalui pembinaan yang terstruktur dan diperkuat dalam bentuk pelatihan intensif bagi kelompok dengan potensi yang sudah terbukti untuk mencapai prestasi terbaik (Bafirman, 2013).

Ketegangan adalah salah satu masalah yang dialami atlet. Ketegangan bertanding terjadi pada atlet pria maupun wanita, serta olahraga individu maupun kelompok (Pristiwa & Nuqul, 2018). Ketegangan merupakan suatu emosi yang timbul akibat serapan seseorang disebabkan adanya situasi yang mengancam pada dirinya tanpa alasan yang jelas. Ketegangan bertanding adalah suatu hal yang dipertimbangkan pada bidang psikologi dalam kurun waktu terakhir khususnya pada psikologi olahraga (Algani, Yuniardi, & Masturah, 2018). (Wattimena, 2015) menyatakan, ketegangan dapat muncul karena situasi yang terjadi saat itu maupun telah terjadi dari apa yang pernah dialami yang didalamnya juga terdapat ancaman yang mengikat. Sehingga ketegangan dapat disimpulkan bahwa sesuatu yang ada pada diri seseorang bersifat tidak pasti dan dinilai dapat mengancam diri sendiri.

Menurut (Sin, 2013) rasa cemas adalah perasaan yang ditandai dengan munculnya beban psikologis, seperti perasaan terbebani, gelisah, tegang, stres, takut, dan khawatir yang sangat mempengaruhi gerak motorik atlet sehingga menyebabkan penurunan prestasi atlet. Pencapaian dan prestasi seorang atlet dapat terhambat karena adanya kecemasan yang

melingkupinya. Sebuah studi (Khan et al., 2017) menyatakan bahwa kecemasan memiliki dampak signifikan pada kinerja perilaku, psikologis, dan fisiologis secara keseluruhan pada olahragawan. Sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya (Pelupessy & Dimiyati, 2019), dapat disimpulkan bahwa faktor yang signifikan mempengaruhi prestasi atlet adalah kecemasan, yang berarti semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin rendah prestasi atlet. Kecemasan yang berlebihan dapat mengubah suasana hati dan memberikan efek negatif pada kondisi fisiologis serta menurunkan tingkat kinerja atlet.

Menurut (Ardini & Jannah, 2017) terdapat 2 faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan dalam olahraga pada atlet, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kecemasan alami, keyakinan diri, pengaruh positif-negatif, sedangkan faktor eksternal mencakup jenis olahraga yang diikuti, pelatih, tingkat keahlian, situasi pertandingan, dan pengalaman bertanding. Selama pertandingan, atlet akan mengalami fluktuasi kecemasan. Kecemasan yang dirasakan oleh atlet berkembang secara bertahap. Pertama, kecemasan muncul sebelum pertandingan dimulai karena tekanan tugas dan persaingan yang akan dihadapi. Kemudian, kecemasan mulai berkurang karena atlet dapat beradaptasi dengan situasi yang dihadapi. Terakhir, kecemasan meningkat kembali menjelang akhir pertandingan, terutama jika skor berbeda sedikit atau seri (Maulana & Khairani, 2017). (Pradina & Pramono, 2016) juga menyatakan bahwa selama pertandingan, atlet dapat merasakan kecemasan yang disebabkan oleh ketidakpastian hasil, seperti merasa bahwa lawan lebih baik, tampil di bawah kemampuan maksimal, takut kalah, dan takut akan hinaan setelah mengalami kekalahan. Jika perasaan ini tidak dapat dikendalikan dengan baik, maka prestasi atlet tidak akan mencapai potensi maksimal.

Oleh karena itu, Atlet PJKB sangat perlu diperhatikan dalam kesemasan dan peran psikologi dalam meningkatkan prestasi atlet Judo, agar dapat menemukan solusi untuk atlet PJKB menghadapi kecemasan tersebut, dengan ini peneliti tertarik untuk mengetahui *PENGARUH KECEMASAN BERTANDING DENGAN PERANAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM MENINGKATKAN PRESTASI ATLET JUDO PJKB*.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah mendeskripsikan *PENGARUH KECEMASAN BERTANDING DENGAN PERANAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM MENINGKATKAN PRESTASI ATLET JUDO PJKB*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian, maka peneliti merumuskan masalah penelitian ini yaitu:
“Apakah ada pengaruh Kecemasan Bertanding Dengan Peranan Psikologi Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet Judo Padepokan Judo Kesatria Bhayangkara?”

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui *PENGARUH KECEMASAN BERTANDING DENGAN PERANAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM MENINGKATKAN PRESTASI ATLET JUDO PJKB*.

E. Manfaat Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini berharap dapat memberikan manfaat, baik manfaat teoritis maupun manfaat praktis, adapun manfaat yang penulis harapkan dari hasil penelitian ini adalah:

Manfaat teoritis Manfaat akademis yang diharapkan yaitu dapat dijadikan sebagai rujukan atau referensi pada penelitian selanjutnya.

1. Manfaat praktisi

a. Untuk penulis

Untuk mengetahui seberapa besar kecemasan bertanding dengan peranan psikologi olahraga.

b. Untuk pembaca

Dapat dijadikan referensi atau sumber pengetahuan mengenai kecemasan bertanding dengan peranan psikologi olahraga.