

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Karate merupakan jenis olahraga bela diri dengan menggunakan tangan kosong tanpa bantuan senjata. Seni beladiri yang berasal dari Okinawa Jepang ini, pertama kali disebut “*Tote*” yang berarti seperti “Tangan China”. Menurut Bermanhot (2014), karate dapat diartikan sebagai berikut; *Kara*: kosong atau cakrawala, *Te*: tangan atau seluruh bagian tubuh yang mempunyai kemampuan, *Do*: jalan, dengan demikian *Karate-do* dapat diartikan sebagai suatu taktik yang memungkinkan individu membela diri dengan tangan kosong tanpa senjata. Untuk mendapatkan prestasi secara maksimal, atlet karate dituntut untuk menguasai kihon (teknik dasar) dalam karate. Lebih lanjut, Bermanhot menjelaskan bahwa teknik karate terbagi menjadi tiga bagian utama. Yang pertama adalah *Kihon*, yaitu teknik-teknik dasar karate seperti teknik memukul, menendang, dan menangkis. Yang kedua adalah *Kata*, yaitu latihan jurus, dan yang ketiga adalah *Kumite*, yaitu latihan tanding atau pertarungan.

Seseorang yang dapat dikatakan atlet merupakan individu yang melakukan latihan agar mendapatkan kekuatan tubuh, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan dan kekuatan dalam mempersiapkan diri jauh-jauh sebelum pertandingan dimulai (Ardini & Jannah, 2017). Menurut Zufri dan Tyoso (2018) atlet adalah subjek atau seorang yang berprofesi atau menekuni suatu cabang olahraga tertentu dan berprestasi pada cabang olahraga tersebut. Dalam menghadapi pertandingan atlet dituntut untuk dapat memiliki kepercayaan pada dirinya, sebab faktor penting yang mempengaruhi prestasi atlet adalah kepercayaan diri. Sarastika (2014) mengungkapkan kepercayaan diri berkaitan dengan suatu perasaan yakin pada kemampuan diri sendiri serta menyadari bahwa kemampuan tersebut dapat dimanfaatkan dengan tepat.

Rendahnya kepercayaan diri atlet dapat mempengaruhi pencapaian prestasinya. Pendapat ini juga didukung oleh Rahayuningdyah (2016) bahwa rasa kurang percaya diri adalah sebuah ketidakyakinan terhadap kemampuan diri, sehingga atlet tidak dapat mencapai secara maksimal cita-cita dan tujuan hidupnya jika tidak memiliki kepercayaan diri. Menurut Prawitama dan Aulia (2020) atlet harus memiliki kepercayaan diri yang tinggi, karena kepercayaan diri merupakan modal utama untuk mencapai keberhasilan dalam berprestasi.

Kepercayaan diri dibutuhkan sebagai kesiapan mental yang dapat membuat diri menjadi lebih percaya dengan kemampuan sendiri baik saat latihan maupun saat bertanding. Menurut Lauster (2006) kepercayaan diri adalah suatu aspek kepribadian berupa keyakinan akan kemampuan diri sendiri. Lebih lanjut, Lauster menjelaskan bahwa kepercayaan diri membuat individu tidak terpengaruh oleh individu lain, bersikap optimis, toleran, bertanggung jawab dan dapat melakukan apapun yang diharapkan. Lauster (2003) (dalam Ghufroon & Risnawati, 2010) juga menyebutkan ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri, yaitu memiliki keyakinan pada kemampuan diri sendiri, memiliki optimisme yang tinggi, bersikap objektif, bertanggung jawab dan rasional. Untuk mendukung fenomena penelitian, peneliti melakukan survei kepada 30 atlet Karate. Hasil survei menunjukkan bahwa sebanyak 70% atlet merasa akan kalah saat bertanding jika ragu dengan kemampuannya. Sebanyak 93% atlet harus berpikir positif dan optimis jika ingin menang dalam pertandingan. Sebanyak 73% atlet yakin latihan yang selama ini mereka lakukan dapat membuahkan hasil yang baik. Dan sebanyak 83% atlet tidak menyerah dan menganggap kekalahannya sebagai pelajaran agar kedepannya mereka dapat melakukan yang lebih baik lagi. Berdasarkan hasil survei, dapat dikatakan bahwa kepercayaan diri merupakan hal penting bagi atlet untuk mencapai tujuannya dalam bertanding. Jika atlet memiliki kepercayaan diri yang rendah, maka atlet tidak dapat menunjukkan kemampuan terbaik yang sudah dipersiapkan.

Sebaliknya jika atlet memiliki kepercayaan diri yang tinggi, maka atlet dapat berpikir positif, optimis dan dapat berkonsentrasi untuk mencapai tujuannya.

Kepercayaan diri memiliki beberapa faktor yang berpengaruh. Dari beberapa faktor tersebut dibagi menjadi dua yaitu; faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri individu meliputi; kekuatan fisik, usia, jenis kelamin, dan harga diri. Sedangkan, faktor eksternal yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri individu meliputi; status pendidikan, kesuksesan dan dukungan sosial (Hapasari & Primastuti, 2014). Menurut Sakti dan Rozali (2015) dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang penting untuk mendukung kepercayaan diri seorang atlet dalam mencapai prestasinya. Dukungan sosial dapat membantu atlet memandang dirinya secara objektif sehingga kepercayaan diri yang dimiliki dapat meningkat. Dengan begitu, semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri individu. Hal ini didukung oleh pernyataan Gunawan, dkk (2015) bahwa pencapaian prestasi yang maksimal oleh seorang atlet tidak hanya ditentukan oleh faktor fisik dan psikologis saja, namun juga dipengaruhi oleh faktor dukungan sosial atau lingkungan sosial terdekat mereka seperti keluarga, teman sebaya, dan pelatih. Bila memperoleh dukungan, atlet akan melangkah lebih yakin dan tidak mengalami kegamangan saat menghadapi pertandingan.

Dukungan sosial adalah perilaku yang dilakukan oleh individu lain agar individu merasakan atau memiliki persepsi bahwa rasa nyaman, kepedulian, dan pertolongan akan selalu ada jika dibutuhkan. Dukungan ini dapat bersumber dari mana saja, dapat dari pasangan, keluarga, teman, komunitas, ataupun organisasi (Sarafino & Smith, 2011). Sarafino menjelaskan kembali bahwa pemberian dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional atau dukungan penghargaan yaitu berupa sikap empati dan pemberian penghargaan positif kepada individu, dukungan

informasi berupa nasihat, dukungan kelompok berupa usaha bersama dalam menjalin kehidupan sesama individu lainnya, dan dukungan instrumental berupa pemberian fasilitas seperti memberikan makanan dan kebutuhan lainnya.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, maka dapat dikatakan bahwa dukungan sosial adalah salah satu faktor penting yang dapat meningkatkan kepercayaan diri seorang atlet dalam mencapai prestasi yang maksimal. Fenomena dari bidang ini menjadikan hal tersebut penting untuk diketahui dan diteliti lebih dalam tentang bagaimana hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri atlet karate dalam menghadapi pertandingan, sebagai acuan meningkatkan program untuk mendukung kualitas atlet karate dari segi mental.

1.2 Rumusan Masalah

Fenomena kurangnya kepercayaan diri yang terjadi pada atlet merupakan hal penting untuk dikaji dan diamati. Kepercayaan diri pada atlet sangat penting dalam pencapaian prestasinya. Atlet yang tidak memiliki kepercayaan diri akan mengalami kesulitan saat bertanding. Pentingnya kepercayaan diri pada atlet membentuk keyakinan positif dalam menghadapi pertandingan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Kinasih dan Buhari (2021) mengatakan bahwa atlet yang memiliki kepercayaan diri mampu menetapkan target sehingga atlet dapat berusaha untuk mencapai target sesuai dengan kemampuannya. Munculnya kepercayaan diri atlet tidak terlepas dari dukungan sosial oleh lingkungan sekitar atlet tersebut. Kondisi lingkungan yang mendukung akan membuat atlet lebih bersemangat dalam bertanding sehingga atlet akan merasa memiliki kemampuan yang lebih. Dapat dikatakan, dukungan sosial dapat meningkatkan kepercayaan diri pada atlet. Dukungan sosial dan kepercayaan diri pada atlet memiliki banyak dampak yang dapat mempengaruhi performa atlet

terutama pada saat bertanding. Hal tersebut sejalan dengan beberapa penelitian yang akan diuraikan dibawah ini :

Pada penelitian yang dilakukan oleh Supriyanto (2019) yang berjudul Peran Pola Asuh Otoriter Demokratis, Dukungan Sosial, Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Renang melalui Mediator Motivasi Berprestasi, menunjukkan hasil bahwa pola asuh otoriter demokratis, dukungan sosial, kepercayaan diri berperan secara langsung, positif dan signifikan terhadap prestasi atlet renang serta ada peran yang signifikan pada pola asuh otoriter demokratis, dukungan sosial, kepercayaan diri terhadap prestasi atlet renang melalui mediator motivasi berprestasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2014) berjudul Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua, Pelatih dan Teman dengan Motivasi Berprestasi Akademik dan Motivasi Berprestasi Olahraga (basket) pada Mahasiswa Atlet Basket Universitas Surabaya, memperoleh hasil yang menyatakan terdapat hubungan positif antara dukungan sosial orang tua, pelatih dan teman secara bersama-sama dengan motivasi berprestasi akademik dan motivasi berprestasi olahraga (basket). Secara keseluruhan dukungan sosial (orang tua, pelatih dan teman) memiliki kaitan yang lebih erat dengan motivasi berprestasi olahraga dibandingkan dengan motivasi berprestasi akademik.

Selain itu, terlihat adanya variabel lain yang bersangkutan pada penelitian yang dilakukan oleh Andi dan Aulia (2019) dengan judul Kontribusi Dukungan Sosial Pelatih Terhadap Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat di Bukittinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kontribusi dukungan sosial pelatih terhadap penurunan kecemasan bertanding atlet pencak silat di Bukittinggi.

Hasil penelitian berjudul Ketangguhan Mental Student-Athlete Bola Basket: Menganalisis Sumber dan Peranan Dukungan Sosial yang dilakukan oleh Sopacua dan Novanto (2023) menunjukkan adanya

hubungan antara dukungan sosial dan ketangguhan mental. Serta menunjukkan juga bahwa ada pengaruh yang signifikan dari dukungan sosial terhadap ketangguhan mental.

Penelitian yang dilakukan oleh Terok dan Huwae (2022) dengan judul Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis di Kabupaten Tolitoli ditinjau dari Bentuk Dukungan Sosial, menunjukkan bahwa meningkatnya motivasi berprestasi atlet, karena adanya peran dukungan yang diperoleh dari orang tua. Di sisi lain, dukungan sosial teman dan pelatih tidak berhubungan dengan motivasi berprestasi atlet. Hasil ini mengindikasikan bahwa motivasi untuk mengembangkan diri dalam berprestasi masih sangat sulit diraih secara penuh karena dukungan dari teman maupun dari pelatih yang belum optimal diperoleh atlet bulutangkis di Kabupaten Tolitoli.

Penelitian yang dilakukan oleh Nisa dan Jannah (2021) berjudul Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri, menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental pada atlet pelajar bela diri. Semakin tinggi kepercayaan diri atlet pelajar maka semakin tinggi ketangguhan mentalnya, begitu juga sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Da'i dan Cahyaningrum (2023) yang berjudul Pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Rugby UNUGIRI, memiliki hasil yang membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self efficacy*, dukungan sosial, dan variabel demografis (jenis kelamin dan usia) terhadap motivasi berprestasi atlet rugby UNUGIRI.

Penelitian berjudul Peran Dukungan Sosial terhadap Peningkatan Prestasi Atlet Pencak Silat Persinas Asad di Sidoarjo, yang dilakukan oleh Perdana dan Baharuddin (2022) menunjukkan bahwa hubungan dukungan sosial dengan peningkatan prestasi atlet tergolong tidak

signifikan. Dimana besaran pengaruh dukungan sosial sebesar 0,043 atau 4% pada peningkatan prestasi atlet.

Pada penelitian berjudul Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan *Competitive Anxiety* pada Atlet Pencak Silat yang dilakukan oleh Lailiyah dan Jannah (2022) menunjukkan hasil adanya hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan *competitive anxiety* pada atlet pencak silat Tapak Suci Surabaya. Hal ini menunjukkan bahwa atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan mengalami *competitive anxiety* yang rendah, sedangkan atlet dengan kepercayaan diri rendah akan mengalami *competitive anxiety* yang tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Ridwan dan Purwaningsih (2018) dengan judul Kontribusi Dukungan Sosial terhadap Kepercayaan Diri Atlet Pencak Silat di Pondok Pesantren Bina Umat Yogyakarta, menunjukkan korelasi yang positif antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet pencak silat di Pondok Pesantren IT Bina Umat Yogyakarta, artinya semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi kepercayaan diri, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial, maka semakin rendah kepercayaan diri.

Berdasarkan banyaknya fenomena dan uraian yang telah dijelaskan diatas, penulis melihat adanya hal penting yang perlu diketahui dan diteliti lebih dalam tentang bagaimana hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri atlet karate dalam berprestasi. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan pembaharuan dari penelitian-penelitian sebelumnya dengan perbedaan variabel, subjek, dan lokasi. Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan pada atlet karate Inkai Kota X?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan pada atlet karate Inkai Kota X.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi atlet maupun dalam meningkatkan prestasi, serta dapat menjadi acuan atau sumber referensi bagi para peneliti selanjutnya yang mengkaji variabel serupa.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan mampu memberikan penambahan ilmu serta memperluas pengetahuan dan wawasan dalam ilmu psikologi terutama dalam bidang psikologi sosial dan psikologi olahraga. Selain itu, diharapkan juga agar mampu menambah pemahaman mengenai dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi penulis, sebagai sarana untuk mampu menyelesaikan tugas mata kuliah teknik penulisan ilmiah dan mampu menerapkan berbagai ilmu yang telah dipelajari selama masa perkuliahan berlangsung di program studi psikologi.
2. Bagi atlet, sebagai pengetahuan untuk menambah wawasan dalam berprestasi.
3. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai salah satu sumber rujukan bagi peneliti lain yang nantinya akan meneliti lebih dalam terkait dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet.