

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kusumawati & Cahyati (2019) menerangkan secara umum pengertian olahraga adalah salah satu aktivitas maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Olahraga meningkatkan daya tahan tubuh dan populer di kalangan masyarakat baik remaja maupun orang dewasa, banyak sekali manfaat olahraga bagi kehidupan sehari-hari dan bagi pendidikan. Dalam olahraga terdapat beberapa cabang diantaranya adalah cabang bola basket, futsal, bola voli, renang dan sepak bola, dan lain-lainnya yang juga memperlombakan dipertandingkan dalam sebuah organisasi dan diikuti oleh atlet masing-masing cabang olahraga. Dalam kehidupan sehari-hari olahraga dapat meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah sakit, contoh kegiatan olahraga dalam kehidupan sehari-hari adalah menyapu, mencuci piring, membersihkan kamar mandi dan lain sebagainya. Sedangkan dalam pendidikan, olahraga bermanfaat untuk meningkatkan perkembangan mental, akal dan spiritual (Hasanah, 2020).

Olahraga merupakan gaya hidup masyarakat sekarang, tidak hanya menyehatkan tetapi juga sebagai hobi maupun kegemaran masyarakat di Indonesia dan juga merupakan bagian dari budaya yang bersifat internasional. pembangunan olahraga sesungguhnya tidak cukup hanya diidentifikasi ukuran prestasi yang diidentikkan dengan perolehan

medali khususnya emas atau peringkat yang dicapai dalam event olahraga seperti Pekan Olahraga Nasional (PON) atau pekan-pekan olahraga yang diselenggarakan secara internasional seperti SEA Games, Asian Games, atau Olympic Games. Olahraga sebagai instrumen pembangunan hendaknya diposisikan dan diberdayakan dalam arti luas untuk tidak saja pencapaian prestasi demi harkat dan martabat bangsa, tetapi untuk mencapai tujuan nasional antara lain kesejahteraan masyarakat secara adil dan merata (Utami, 2015).

Olahraga turut berperan juga dalam mengharumkan nama daerah, bangsa, dan negara baik melalui kompetisi di tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Negara di seluruh belahan dunia berlomba-lomba untuk menciptakan prestasi dalam kegiatan olahraga karena prestasi olahraga yang baik akan meningkatkan citra bangsa di dunia internasional. Berbagai cabang olahraga dipertandingkan dalam turnamen antar wilayah sampai antar negara (Indah, 2015). Pada saat pertandingan juga atlet tidak hanya mengandalkan kemampuan yang dia punya tetapi juga fisik dan mental juga memberi pengaruh besar saat atlet bertanding ditingkat-tingkat nasional maupun internasional.

Olahraga yang cukup populer di Indonesia selenggarakannya event-event atau kompetisi olahraga baik di tingkat daerah Pekan Olahraga Daerah (PORDA) maupun ditingkat nasional seperti Pekan Olahraga Nasional (PON). PON merupakan pesta olahraga nasional di Indonesia yang diadakan setiap empat tahun sekali dan diikuti seluruh

provinsi di Indonesia. Sebagai suatu ajang pekan olahraga yang bergengsi di Indonesia maka setiap provinsi yang ada di Indonesia berlomba-lomba untuk mempersiapkan atletnya untuk berlaga diajang bergengsi tersebut untuk meraih prestasi di berbagai cabang olahraga, untuk meraih prestasi di ajang yang besar seperti ini perlu dilakukan persiapan-persiapan yang matang pada setiap atlet sehingga prestasi yang diinginkan dapat tercapai sesuai dengan yang diinginkan (Rinaldy et al., 2016).

Ningsih (2016) beberapa atlet juga harus tetap bekerja selain menjadi seorang atlet profesional. Hal ini dikarenakan tuntutan ekonomi untuk memenuhi kebutuhan hidup. Tidak setiap event dapat menunjang kehidupan sehari-hari atlet. Faktor fisik, psikis, lingkungan, dan faktor lainnya dapat mempengaruhi seseorang dalam proses pencapaian prestasi. Salah satu faktor yang memberikan kontribusi dalam pencapaian prestasi adalah faktor psikis. Faktor psikis adalah faktor yang muncul dari psikis seseorang seperti ketegangan, kegairahan, percaya diri dan kecemasan setiap atlet atau pemain pasti pernah merasakan ketegangan, kegairahan, kecemasan dan percaya diri. Faktor-faktor tersebut merupakan gejala psikis yang terjadi akibat adanya stimulus yang datang. Kecemasan dan percaya diri sebagai faktor psikis dapat mempengaruhi penampilan pemain dalam pertandingan. Tingkat kecemasan dan Percaya diri yang sangat tinggi dapat berakibat buruk pada penampilan seseorang (Hardiyono, 2020).

Menurut Rinaldy (2016), ada beberapa faktor yang mempengaruhi atlet faktor yang dimaksud antara lain: fisik, teknik, taktik dan mental. Faktor-faktor tersebut sangat mempengaruhi seseorang atlet dalam lapangan, sehingga setiap atlet yang menguasai faktor-faktor tersebut memberikan keuntungan sendiri baginya sehingga para atlet lebih siap dalam lapangan, fisik memberikan ketahanan bagi tubuh pada saat atlet bermain atau bertanding dalam sebuah kompetisi, sedangkan teknik memperlancar gerakan pada saat melakukan serta taktik memberikan cara pada saat bermain dan mental memberikan ketahanan psikis baginya.

Permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Ada pun permasalahan yang timbul karena faktor internal, yaitu permasalahan yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, misalnya permasalahan emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang tinggi, stres yang berlebihan. Semua permasalahan itu tentu akan berpengaruh ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan. Hal ini muncul karena beberapa situasi yang mengancam diri manusia sebagai makhluk sosial. Ancaman ini berasal dari adanya terhadap prestasi atlet, namun dalam kesempatan ini peneliti hanya akan mengambil salah satu permasalahan

yang ditimbulkan dari faktor internal yaitu kecemasan (Ardiansyah, 2014).

Kecemasan ini akan menyertai disetiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan padahal hal yang baru maupun adanya sebuah konflik. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda (Ardiansyah, 2014). Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Menurut Jarvis menggolongkan faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya kecemasan bertanding menjadi dua, yakni faktor individu dan faktor situasional. Faktor individu adalah faktor-faktor munculnya kecemasan yang dialami atlet yang berasal dalam diri. Faktor individu meliputi kecemasan bawaan, perhatian terhadap performa, harga diri, efikasi diri, dan kondisi fisik. Faktor situasional adalah faktor-faktor kecemasan bertanding yang dialami atlet yang berasal dari luar diri atau berdasarkan situasi spesifik yang dihadapi. Faktor situasional meliputi karakteristik pertandingan, tuntutan dan harapan orang lain terhadap dirinya, perubahan strategi permainan, dan ambiguitas dalam pertandingan (Bayu et al., 2016)

Ardiansyah (2014) berpendapat bahwa kondisi psikologis atlet seperti kecemasan olahraga dapat dijadikan sebagai penilaian atas baik dan buruknya kemampuan atlet tersebut. Kecemasan olahraga memiliki

arti reaksi emosional yang bersifat negatif saat harga diri atlet dianggap terancam, pada seorang atlet kecemasan dapat menjadi masalah yang serius terhadap performa dilapangan pada sebuah pertandingan karena memang pada dasarnya setiap atlet ingin mencapai hasil yang terbaik berdasarkan kemampuan yang dia miliki dalam mencapai sebuah prestasi (Raynaldi, dkk, 2016).

Menurut Pristiwa & Nuqul (2018) berpendapat bahwa secara umum atlet yang berada di UKM Unit Olahraga memiliki kecemasan olahraga sejalan dengan hal itu, menurut Cratty mengatakan bahwa atlet dengan rentang usia diatas dua puluh tahunan paling rentan dan sering mengalami kecemasan olahraga dikarenakan pada usia tersebut atlet menjajaki masa paling produktif dalam karirnya. Atlet yang tidak mampu mengelola kecemasan olahraga dengan baik akan kehilangan masa produktif dalam karir keolahragannya sebab tidak dapat menunjukkan performanya yang optimal (Retnoningsasy dan Jannah, 2020)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Retnoningsasy dan jannah (2020) tentang intensitas kecemasan berolahraga yang dirasakan atlet akan lebih rendah apabila atlet tersebut memiliki pengalaman bertanding yang banyak, kecemasan olahraga cenderung dipenuhi emosi negatif seperti perasaan gelisah dan takut akan kegagalan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ardiansyah (2014) yang berjudul dampak kecemasan pada atlet bola basket adalah kecemasan dari ketiga subjek tidaklah selalu sama, karena ada faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya sumber kecemasan, biasanya kondisi psikologis atlet akan berubah, hal ini disebabkan oleh situasi dan kondisi yang akan dihadapi, dari kondisi tersebut muncul reaksi-reaksi yang menimbulkan dampak kecemasan atlet tersebut.

Menurut Hasibuan (Retnoningsasy dan Jannah, 2020) berpendapat bahwa aspek emosi seperti kecemasan olahraga merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan dalam pembinaan aspek psikologis. Kecemasan olahraga yang harus ada ialah kecemasan dalam batas normal karena berfungsi sebagai mekanisme kontrol diri terhadap apa yang akan terjadi. Tingkat kecemasan olahraga yang tinggi akan berakibat buruk pada performa atlet sehingga memungkinkan atlet mengalami kekalahan.

Munculnya kecemasan dalam diri seorang atlet pada situasi pertandingan atau sebelum menjelang pertandingan memiliki banyak indikator. Adisasmisto menjelaskan (dalam Kumbara et al., 2018) berbagai penyebab munculnya kecemasan yaitu kecemasan kompetitif (*Competitif Anxiety*), kecemasan kognitif (*Kognitif Anxiety*) dan kecemasan somatik. Kecemasan kompetitif adalah proses munculnya kecemasan dalam diri atlet yang terjadi sebagai hasil situasi kompetitif yang objektif.

Kecemasan kompetitif merefleksikan perasaan atlet dimana akan terjadi kesalahan yaitu *outcome* yang tidak sukses atau pengalaman takut gagal yang akan dialami. Kecemasan kognitif adalah proses kognitif yang melibatkan antara menghadapi dan bereaksi serta faktor-faktor yang mempengaruhi interaksi alamiah tersebut. Kecemasan kognitif adalah persepsi subjektif atlet yang berkaitan erat dengan penilaian terhadap situasi kompetisi yang diikuti dengan respon somatik. Ada tiga perilaku indikator utama kecemasan kognitif yaitu, ekspektasi negatif, dan takut dievaluasi. Kecemasan somatik adalah keadaan fisiologi dalam merespon situasi yang menegangkan yang disadarinya. Keadaan fisiologis ini dapat membantu atau menjadi hambatan dalam pertandingan. Didalamnya ada reaksi otomatis seperti kejang perut, berkeringat dan detak jantung meningkat. Berdasarkan pendapat di atas, maka indikator yang muncul pada kecemasan seorang atlet adalah kecemasan kompetisi, kognitif dan somatik.

Hasil studi pendahuluan kepada salah satu atlet berjenis kelamin laki-laki di Banjarmasin. Atlet tersebut pernah mengikuti event-event pertandingan mulai dari tingkat sekolah, nasional dan Pekan Olahraga Pelajar Provinsi. Atlet seringkali merasakan kecemasan sebelum bertanding seperti perasaan gelisah, tidak mau diam, gugup dan tegang. Atlet juga akan merasakan cemas apabila dirinya tidak mampu untuk memenangkan pertandingan tersebut, tekanan dari penonton juga menyebabkan atlet takut di cemooh karena hal tersebut. Atlet

mengalami tidak percaya diri dengan pola permainannya dan faktor pelatih juga yang memberi dorongan dan tekanan didalam strategi permainan yang membuat atlet tersebut kurang fokus dan atlet harus menuruti perkataan pelatih apa yang pelatih minta dalam permainan dan strategi yang diciptakan untuk menggapai kemenangan didalam pertandingan tersebut. Atlet juga merasa cemas dengan lawan yang lebih berpengalaman dari dirinya. Mendengar atau melihat lawan atlet lain yang lebih berpengalaman dan lebih terlatih dibandingkan atlet tersebut, atlet tersebut sudah merasa tidak mampu dan tidak percaya diri lagi akibat dari rasa fisiologis yang dia rasakan sebelum bertanding.

Hasil studi pendahuluan kepada salah satu atlet berjenis kelamin perempuan di Banjarmasin. Atlet tersebut pernah mengikuti pertandingan dan event-event yang ada diadakan seperti menpora cup (Kementerian Pemuda Olahraga), kejuaraan antar anggota Kalsel, pertandingan universitas, dan kejuaraan antar kota. Sebelum pertandingan biasanya atlet akan selalu merasa cemas dan gelisah, gugup dan tegang dalam wawancara bersama atlet sebelum bertanding atlet merasa takut atau tidak percaya diri duluan karena atlet tersebut melihat lawan tandangnya lebih berpengalaman dan lebih terlatih dalam riwayat pertandingan atlet lawan tersebut dan menjadikan dirinya merasa tidak percaya diri dalam menghadapi pertandingan tersebut, subjek atlet yang diwawancari mengatakan untuk mengurangi rasa

gugup dan cemas tersebut subjek akan melangsungkan sholat sunnah dan konsentrasi diam agar tidak merasa gugup saat bertanding nantinya, subjek juga mengatakan peran seorang pelatih jugalah yang mampu memotivasi dirinya agar selalu percaya diri saat tampil dan kemampuan yang dia punya saat menghadapi pertandingan tersebut.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan diatas, maka hal tersebut membuat peneliti ingin meneliti bagaimana perbedaan tingkat kecemasan atlet di Banjarmasin saat sebelum pertandingan di tinjau dari jenis kelamin

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah yang ingin dijawab dalam penelitian ini ialah bagaimana perbedaan tingkat kecemasan atlet di Banjarmasin sebelum pertandingan di tinjau dari jenis kelamin?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui bagaimana perbedaan tingkat kecemasan atlet di Banjarmasin sebelum pertandingan ditinjau dari jenis kelamin?

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi pembacanya, khususnya psikologi olahraga.

### **2. Manfaat Praktis**

a. Bagi Peneliti

Menambah wawasan penulis dan pengetahuan mengenai perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Laki-Laki dan Atlet Perempuan Sebelum Bertanding.

b. Bagi Institusi Pendidikan

1. Menambah informasi khususnya mengenai tingkat kecemasan atlet di Banjarmasin sebelum pertandingan ditinjau dari jenis kelamin.
2. Menambah wawasan bagi mahasiswa Prodi S1 Psikologi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.

3. Bagi Koni Banjarmasin

Memberikan informasi dan pengetahuan kepada atlet agar atlet mampu memahami tentang kecemasan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan atau dikembangkan lebih lanjut, serta sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya lebih khusus bagi yang mengambil topik penelitian yang sama.