

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sebagai salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia, telah berperan mengharumkan nama daerah dan negara melalui kompetisi di tingkat nasional dan internasional. Negara-negara di dunia berlomba-lomba untuk menciptakan hasil dalam kegiatan olahraga, karena hasil olahraga yang baik akan meningkatkan citra negara secara internasional (Juniarta, 2014). Olahraga merupakan aktivitas manusia yang mempunyai tujuan untuk mensejahterakan jasmani dan rohani pada diri manusia itu sendiri. Pembinaan potensi-potensi rohaniah, karakter dan jasmaniah yang ada pada diri seseorang dapat dibentuk melalui permainan, pertandingan dan perlombaan di cabang olahraga itu sendiri (Bompa dalam Rizqyah, 2020). Bahkan untuk mencapai prestasi yang maksimal diperlukan adanya pembinaan atlet yang selaras, serasi dan seimbang antara mental dan fisik. Untuk meningkatkan kemampuan teknik, fisik, dan taktik, apabila tidak disertai dengan pembinaan mental yang bagus, maka akan menghasilkan sesuatu yang negatif. Suatu daya pendorong dan penggerak demi penguatan keterampilan teknik, taktik, dan fisik bagi penampilan olahraga mental (dalam Yuliandra, 2020).

Seorang atlet mampu melalui berbagai tantangan, hambatan, rasa bosan, dan faktor lainnya ketika ia fokus dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Ketika seorang atlet memiliki tujuan yang ingin ia capai, maka ia akan berusaha untuk mencapai hal itu. Dalam atletik untuk mencapai sebuah teknik yang baik,

seorang atlet harus berjuang dengan usahanya sendiri agar dapat mencapai teknik yang baik melalui latihan (dalam Maheswari, 2019).

Atletik sendiri memiliki banyak cabang perlombaan yaitu lari, lompat, loncat, lempar dan tolak. Salah satu ajang yang sering diperlombakan dalam kejuaraan atletik adalah lari. Lari adalah perlombaan yang mana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh. Lari sendiri terbagi menjadi tiga yaitu lari jarak jauh, lari jarak menengah dan lari jarak pendek (dalam Nurhuda, 2020).

Standar ukuran keberhasilan seorang atlet dalam perkembangan keterampilan olahraganya biasanya dilihat dari menang atau kalahnya atlet dalam kejuaraan. Padahal keterampilan olahraga tidak selalu tentang menang atau kalah, akan tetapi yang terpenting adalah tampil dengan baik. Karena itu, pada hakikatnya seorang pelatih olahraga terarah pada suatu sasaran persoalan yaitu membina atlet agar mereka mencapai peak performance (dalam Rizqiyah, 2020).

Penampilan puncak (peak performance) adalah suatu kondisi optimal yang dimiliki seorang atlet saat melakukan segala bentuk kegiatan olahraga pada saat pertandingan. Penampilan puncak dibutuhkan oleh setiap pemain akan tetapi kondisi psikis atau kesiapan mental para atlet juga sangat dibutuhkan, sehingga dapat mempengaruhi pertandingan yang maksimal. Para atlet pada umumnya memiliki suatu kondisi yang dapat membantu mereka pada penampilannya (dalam Pujarina, 2017). Menurut Satiadarma (dalam Maheswari, 2019) Peak performance adalah penampilan optimum yang dicapai oleh seorang atlet dan tidak harus menghasilkan juara. (Anshel dalam Maheswari, 2019) mengatakan

bahwa optimum tidak sama dengan maksimum di dalam konteks olahraga. Oleh karena itu, dalam konteks peak performance, atlet hampir sama sekali tidak melakukan kesalahan dalam bertanding dan hampir setiap keputusannya benar, walaupun ia keliru tindakan yang ia lakukan tetap membuahkan hasil seperti harapan. Menurut Wiliam (dalam Prambayu, 2017) peak performance adalah kekuatan yang luar biasa ketika seseorang atlet dapat mengeluarkan kemampuannya secara maksimal baik dari fisik maupun mental, penampilan yang luar biasa, dan bahkan melampaui kemampuan biasanya saat bermain.

Banyak studi yang menunjukkan bagaimana pentingnya peranan faktor fisiologis maupun psikologis sangat berperan terhadap diri individu. Individu yang faktor fisiologisnya baik, belum tentu memiliki psikologis yang baik, begitu juga sebaliknya. Keterkaitan antara kedua faktor ini, memang sangat erat jika dilihat dari dunia olahraga dan psikologi. Hal ini juga sama seperti yang dikemukakan oleh James (dalam Herani 2017) bahwa 50% dari hasil pertandingan ditentukan oleh faktor mental toughness dari psikologis.

Menurut Norris (dalam Theodros, 2016) mental toughness dipandang sebagai unsur penting yang dapat membentuk seseorang atlet yang sukses menjadi juara. Mental toughness menjadikan atlet percaya diri dan selalu siap untuk menghadapi pertandingan serta siap menerima apapun hasilnya. Bila seorang atlet telah memiliki mental toughness yang baik maka akan memungkinkan untuk mendapatkan prestasi yang harus menigkat bahwa dapat mempertahankan prestasinya. Menurut Clough dkk (dalam Jannah, 2017) menjelaskan bahwa jika mental toughness seorang atlet tergolong dalam taraf

rendah, maka ketika menghadapi situasi yang cenderung menekan maka atlet akan memunculkan reaksi negatif yakni seperti rasa gugup bertanding, emosi kurang stabil, kehilangan konsentrasi serta perilaku diluar kendali internal atlet. Anggapan lain, jika mental toughness atlet tergolong dalam taraf tinggi, atlet akan memunculkan reaksi positif yakni seperti tenang walaupun mendapatkan tekanan.

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan pelatih yang dilakukan pada tanggal 11 Juli 2022 dinyatakan bahwa masih ada atlet yang tidak mampu mencapai waktu yang sudah ditargetkan dalam bertanding, karena pada waktu yang disediakan paling cepat 13 detik per 100 meter. Hal ini didapatkan keterangan adanya atlet yang dengan mudah dikalahkan oleh lawan yang seharusnya dapat mengalahkan lawan disaat pertandingannya tersebut. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap lima orang atlet, pada tanggal 11 juli 22 membenarkan bahwa adanya atlet yang tidak mampu mengatur strategi karena atlet tidak bisa tenang melihat fisik lawan sehingga tidak fokus terhadap pertandingan tersebut, dan juga atlet menjelaskan bahwa mereka merasa semangatnya sudah down dan mengalami tekanan maka akan sulit baginya untuk bangkit kembali. Hal ini disebabkan karena saat menghadapi lawan dipertandingan atlet mudah menyerah, mudah takut, demam panggung, tertekan melihat lawan maupun penonton, dan merasa kecil saat melihat fisik lawan-lawannya.

Penelitian mengenai hubungan antara kecemasan bertanding dengan peak performace sudah pernah dilakukan sebelumnya oleh Muhammad Imam Fakhrurri di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim

Malang pada tahun 2018, dengan judul Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap *Peak Performance* Pada Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Ibrahim Malang. Hal yang membedakan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah dalam hal sampel penelitian, rancangan penelitian, dan tahun dilakukan penelitian serta tempat penelitian dilaksanakan. Selain itu, Penelitian mengenai hubungan antara ketangguhan mental dengan *peak performance* juga sudah pernah dilakukan sebelumnya oleh Annisa Putri Maheswari di Jurusan Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta 2019, dengan judul Hubungan Antara Ketangguhan Mental Dengan *Peak Performance* Pada Atlet Taekwondo.

Berdasarkan uraian dan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Antara *Mental Toughness* Dengan *Peak Performance* Pada Atlet Atletik PASI Kota Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka dalam hal ini peneliti tertarik untuk melihat apakah terdapat Hubungan Antara *mental toughness* dengan *Peak performance* Pada Atlet Atletik PASI Kota Padang?

C. Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan Antara *mental toughness* dengan *Peak Performance* Pada Atlet Atletik PASI Kota Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara Teoritis, Penelitian ini berharap hasil penelitian ini dapat memberi informasi dan memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu dibidang psikologi, khususnya psikologi olahraga tentang *peak performance* pada atlet berdasarkan *mental toughness*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi saran dan sumber informasi bahwa *mental toughness* sangat mempengaruhi *peak performance* pada atlet agar dapat memperkuat mental pada saat menghadapi pertandingan.

b. Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi saran bagi pelatih agar memfasilitasi dan mendukung para atlet untuk dapat memperkuat mental saat menghadapi pertandingan atau kompetisi, sehingga *peak performance* atlet dapat berkembang dengan optimal.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya khususnya yang berkaitan dengan hubungan *mental toughness* dengan *peak performance*