

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi secara rohani. Selain itu olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran tubuh. Olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mereduksi stress dan merupakan suatu perilaku aktif yang meningkatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar dalam tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stress (Gunarsa dalam Erlangga 2018). Olahraga juga menjadi sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, karena dengan berolahraga manusia akan menjadi sehat dan mendapatkan tubuh yang bugar dalam kehidupannya. Manfaat lain dari olahraga yaitu memberikan kesenangan yang menunjang pada psikologis seseorang. Di Dalam olahraga terdapat juga berbagai cabang yang secara resmi memiliki induk organisasi seperti yang banyak diminati dan populer orang-orang didunia yaitu: bela diri, atletik, sepakbola, basket dan lainnya. Ini bertujuan agar atlet dan pelatih memiliki tempat atau wadah untuk berkarir (Akbar dalam Salfina 2021).

Seseorang yang mendalami dan secara khusus menggeluti olahraga prestasi disebut dengan olahragawan/atlet. (Zufri dalam Ilham dan Miftahul, 2021) menjelaskan atlet adalah seseorang yang menekuni pada cabang olahraga tertentu dan mendapatkan prestasi pada olahraga yang telah ditekuni tersebut. Atlet adalah seseorang yang memiliki kemahiran dalam cabang olahraga serta menguasai teknik-

teknik terutama teknik dasar yang ada dalam cabang olahraga yang digelutinya. Atlet adalah orang yang selalu dihadapkan pada permasalahan, baik permasalahan mengejar prestasi, menghadapi tekanan-tekanan dari lawan maupun penonton, kemungkinan besar dapat mengalami kegagalan dan sebagainya (Hadi dalam Farda, Danang dan Wawan, 2020).

Taekwondo merupakan salah satu cabang seni olahraga bela diri yang berasal dari Korea Selatan. Taekwondo adalah seni bela diri yang menggunakan kaki dan tangan sebagai senjata beladiri untuk menaklukan lawannya. Menurut sejarah Taekwondo berkembang sejak tahun 37M. Pada masa dinasti Koguryo di Korea. Masyarakat menyebutnya dengan nama berbeda, yaitu Subak, Taekkyon, Taeyon. Taekwondo kerap dijadikan pertunjukan acara ritual yang dilakukan oleh bangsa Korea, beladiri Taekwondo menjadi senjata beladiri andalan para ksatria. Taekwondo dibentuk pada tahun 1954 berdasarkan hasil penyempurnaan dari gabungan berbagai beladiri tradisional di Korea, Taekwondo mulai masuk ke Indonesia pada tahun 1970-an. Perkembangan Taekwondo di Indonesia pada awal masuk hingga saat ini mengalami perkembangan yang cukup baik. Psikologi positif telah dianggap memainkan peran yang besar dalam olahraga terutama dengan kesehatan mental para atlet (Scholes dalam Thamrin, 2020). Seseorang yang mendalami dan secara khusus menggeluti olahraga prestasi disebut dengan olahragawan/atlet. Atlet dituntut menguasai teknik untuk memenangkan sebuah pertandingan dengan cara mengikuti latihan yang ketat, disiplin baik secara fisik maupun teknik. (Kazemi dan Khayyat dalam Bagus, 2021) mengatakan atlet taekwondo harus memiliki kemampuan untuk bergerak dengan cepat dan bertenaga. Selain itu harus mahir dalam beberapa aspek

kebugaran seperti kekuatan aerobik, anaerobik, kekuatan otot, fleksibilitas, kecepatan dan kelincahan (Bouhleb dan Bridge dalam Bagus, 2021).

Atlet Taekwondo dapat dikatakan sempurna jika memiliki kemampuan fisik, keterampilan, teknik, strategi dan kesiapan psikologis dan fisiologis yang kuat. Prestasi olahraga sangat ditentukan oleh penampilan atlet dalam suatu kompetisi, penampilan puncak seorang atlet 80% dipengaruhi oleh aspek mental dan 20% dipengaruhi oleh aspek yang lain. Oleh sebab itu aspek mental ini harus dikelola secara sengaja, sistematis dan terencana. Di Indonesia aspek psikologis belum banyak dipelajari dan diteliti. Aspek psikologis bersifat abstrak yang tidak dapat diraba, terlihat seperti panik, bingung dan tidak dapat berkonsentrasi. Salah satu aspek psikologis yang terjadi pada atlet adalah kecemasan. Perasaan cemas terjadi pada atlet pada waktu menghadapi keadaan tertentu, misalnya dalam menghadapi kompetisi yang memakan waktu yang cukup panjang atau atlet tersebut mengalami kelelahan yang terus menerus (Gunarsa dalam Indra 2018).

Kecemasan bertanding atau competition anxiety dapat dialami oleh semua orang yang berbentuk perasaan tegang, rasa tidak aman dan kekhawatiran. Ketegangan mental yang menimbulkan rasa gelisah seperti reaksi orang banyak dan ketidakmampuan menghadapi masalah merupakan penjelasan kecemasan bertanding. Adanya kecemasan bertanding yang berlebihan pada seorang atlet, nantinya akan memerlukan penanganan khusus saat latihan agar terbentuk kondisi psikologis yang dapat menunjang performa atlet yang bersangkutan. Kecemasan olahraga berpengaruh bagi atlet beladiri, karena kecemasan mengganggu pada gejala aspek kognitif dan somatik sehingga dapat mengganggu konsentrasi dan teknik yang akan

dilakukan (Retnoningsasy dalam Susanto, 2021).

Kecemasan yang muncul membuat atlet tersebut tidak maksimal dalam menunjukkan dan mengeluarkan kemampuan yang atlet miliki. Kecemasan bertanding merupakan kejadian umum dalam situasi kompetitif memberikan efek pada kinerja olahraga yang melemah. Kecemasan bertanding merupakan salah satu reaksi emosi pada masing-masing individu dalam menghadapi tekanan yang dianggap mengancam dan mengganggu atlet. Setiap individu atlet memiliki taraf kecemasan bertanding yang berbeda-beda sesuai dengan kekhawatiran dalam menghadapi masalah yang dihadapi. Kecemasan bertanding berpengaruh langsung pada performance yang terjadi pada atlet. Terjadinya gangguan psikologis yang mengakibatkan permasalahan pada fisik yang dialami oleh seorang atlet dalam pertandingan. (Hanrahan & Andersen dalam Darmawan 2021) menyatakan bahwa seorang atlet yang bersaing sering berusaha secara bersamaan untuk mengelola rasa kecemasan yang datang dan berusaha menumbuhkan pola pikir positif sehingga pikiran dan emosi negatif diabaikan untuk membantu kinerjanya. Kecemasan juga merupakan perasaan ketidakpastian, kegelisahan, ketakutan atau ketegangan yang dialami seseorang dalam merespons terhadap objek atau situasi yang tidak diketahui. Keputusan “lawan-atau-lari” dibuat oleh orang tersebut dalam upaya mengatasi konflik, stress, trauma atau frustrasi (Louise dalam Swarjana, 2021).

Dukungan sosial dapat membantu individu untuk mengurangi rasa cemas sehingga mengurangi beban atau tekanan yang dialami oleh individu. Selain itu, dukungan sosial juga berdampak terbangunnya perasaan harga diri, kompeten dan bernilai sehingga dapat membuat individu mampu menghadapi kendala atau kesulitan

dalam melaksanakan sesuatu. Menurut Husdarta (dalam Erlangga 2018), dukungan sosial dapat menghilangkan atau mengurangi perasaan cemas yang muncul sebelum bertanding. Penurunan rasa cemas dapat mengurangi tingkat tekanan dari sebuah pertandingan.

Dukungan sosial membantu individu agar tidak merasa cemas, sehingga dapat mengurangi beban atau tekanan yang dialami oleh individu. Selain itu, dukungan sosial berdampak terbangunnya perasaan harga diri, kompeten dan bernilai sehingga dapat membuat individu merasa mampu untuk menghadapi kendala atau kesulitan dalam melakukan sesuatu. Dukungan sosial dianggap memberikan pengaruh yang penting bagi kesehatan mental individu (Jelinek & Buresova, 2020). Dukungan sosial memberikan efek dimana individu merasa tidak sendiri serta mendapatkan dukungan dalam berbagai bentuk sehingga bisa bertahan di masa-masa sulit. Masa-masa sulit atlet ini dapat terkait dengan adaptasi lingkungan fisik, relasi olahraga dan cuaca dalam setiap momen pertandingan di berbagai lokasi yang berbeda termasuk tekanan dalam latihan dan pertandingan (Roberts dalam Sari, 2020). Dukungan sosial juga memegang peran penting saat para atlet sedang bertanding. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah dan hal ini dialami oleh atlet, baik saat menjalani masa-masa pelatihan maupun pertandingan. Bagi atlet, dukungan sosial akan memompa semangat dalam berlatih sekaligus ketika mengikuti berbagai kompetisi.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada hari Kamis tanggal 23 Desember 2022 kepada pelatih taekwondo Kodim Bukittinggi bahwa permasalahan yang sering terjadi ketika seorang atlet mengetahui lawan tandangnya lebih baik,

mempunyai banyak pengalaman, banyak menguasai teknik, memiliki jam terbang yang tinggi dan sering memenangkan pertandingan maka sebelum bertanding dia sudah merasa kalau dirinya akan kalah. Kecemasan dalam bertanding itu ditandai seperti: jantung berdebar-debar, sulit berkonsentrasi, otot terasa kaku, keringat dingin, gelisah hingga adanya rasa khawatir yang berlebihan pada atlet itu sendiri. Kehadiran pelatih di lapangan sangat penting terlebih bagi atlet pemula yang baru merasakan pertandingan. Tidak hanya itu, dukungan dari teman-teman satu tim, dukungan dari orang tua juga sangat dibutuhkan untuk membuat kondisi psikologis atlet tersebut menjadi lebih baik. Karena dukungan sosial dari orang tua, dan rekan satu tim serta dari pelatih merupakan sosok yang paling mengerti atlet itu sendiri. Menurut pelatih, saat seorang atlet didukung oleh lingkungannya maka segalanya akan terasa lebih mudah dan atlet dapat bertanding tanpa beban.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada atlet bahwa kecemasan bertanding terjadi karena adanya tekanan psikologis pada saat bermain, baik dari penonton, pelatih ataupun lawan main. Kecemasan mengakibatkan kurang optimalnya kemampuan fisik yang dimiliki. Kecemasan yang terjadi dapat membuat menurunnya penampilan yang pada akhirnya membuat kegagalan dalam pertandingan. Gejala kecemasan yang sering dialami oleh atlet itu sendiri adalah keringat dingin, jantung berdebar-debar, hilangnya konsentrasi, wajah memucat serta emosi yang kurang terkontrol. Dari pengakuan atlet tersebut, untuk mengurangi kecemasan bertanding itu jika ada teman-teman satu tim yang mendukung, keluarga dan juga pelatih yang memberikan motivasi serta semangat untuk atlet ketika bertanding. Hal itu sangat dibutuhkan oleh atlet ketika melakukan sebuah

pertandingan. Karena bagi atlet, dukungan sosial sangat penting untuk mereduksi kecemasan yang dialami oleh atlet.

Penelitian tentang dukungan sosial dengan kecemasan bertanding yang pernah dilakukan oleh (Indra Yudi Erlangga, 2018) dengan judul Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Rita Purnama Sari, 2020) dengan judul Dukungan Sosial dan Optimisme Pada Atlet Bulutangkis. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Qurrotul Uyun, 2018) dengan judul Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Pencak Silat. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh ( Rafi Julian Razak, 2021) dengan judul Hubungan Dukungan Sosial Teman Satu Tim dengan Kepercayaan Diri Saat Bertanding pada Atlet Sepakbola. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Gesia Asyara, 2018) dengan judul Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Jet Kune Do. Adapun perbedaan penelitian yang akan peneliti lakukan dengan penelitian sebelumnya adalah terletak pada sampel penelitian, tempat penelitian, dan cabang olahraga.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Taekwondo Kodim Bukittinggi”.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari uraian teori latar belakang diatas maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan bertanding pada atlet taekwondo Kodim Bukittinggi?

## **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Taekwondo Kodim Bukittinggi.

## **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memberikan informasi agar menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dalam perkembangan psikologi khususnya dalam bidang Psikologi Sosial.

### 2. Manfaat Praktis

#### 1) Bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan acuan dan menambah pengetahuan serta menambah referensi bagi peneliti selanjutnya mengenai dukungan sosial dan kecemasan bertanding pada atlet taekwondo Kodim Bukittinggi.

2) Bagi Pelatih

Dapat membantu pelatih untuk menghadapi atlet yang memiliki kecemasan bertanding serta membantu memberikan dukungan sosialnya pada atlet.

3) Bagi peneliti selanjutnya

Untuk menambah wawasan dan pengetahuan mengenai dukungan sosial dengan kecemasan bertanding pada atlet taekwondo Kodim Bukittinggi.