

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga menjadi sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, karena dengan berolahraga manusia akan jadi sehat dan mendapatkan tubuh yang bugar dalam kehidupannya. Sementara itu, olahraga juga dapat dijadikan sebagai pencapaian prestasi. Setiap cabang olahraga yang bersifat kompetitif tentu mengharapkan tercapainya suatu prestasi puncak, salah satunya melalui olahraga cabang beladiri yaitu *muay thai*. Salah satu aspek dalam pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga yang tidak dapat diabaikan adalah keberadaan faktor psikologis. Banyak *atlet* maupun pelatih yang masih mengutamakan fisik dan keterampilan saja, dengan mengesampingkan atau kurang memberi perhatian khusus pada hal-hal yang menyangkut faktor mental. Salah satu komponen penting yang dapat menentukan kesuksesan atlet dalam berprestasi adalah ketangguhan mental. Menurut Gucciardi dkk (dalam Nisa dan Jannah, 2021) ketangguhan mental sendiri adalah kumpulan dari nilai, sikap, perilaku dan emosi yang memungkinkan seseorang mampu bertahan dan menghadapi berbagai hambatan, rintangan atau tekanan yang dialami.

Menurut Effendi (dalam Nissa dan Soenyoto, 2021) psikologi olahraga merupakan psikologi pada bidang olahraga yang menelaah dengan cara khusus hal-hal psikologi yang mempengaruhi *performance* atlet. Hal tersebut perlu diperhatikan oleh pelatih, atlet maupun tim olahraga. Beberapa aspek yang perlu dikembangkan untuk menjadi pemenang adalah fisik, teknik, taktik, dan mental.

Seringkali pada aspek mental tidak menjadikan pokok penting dalam mencapai suatu keberhasilan, pelatih serta atlet lebih cenderung mengutamakan keterampilan dan fisik.

Menurut *World Thai Boxing Association* (dalam Hanifah, 2020), *Muay Thai* merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang semakin digemari oleh berbagai kalangan. *Muay Thai* diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris sebagai *Thai Boxing*, adalah olahraga nasional Thailand dan merupakan seni bela diri dengan asal-usul taktik perang kuno tentara Siam atau Thai. Muay Thai dikenal sebagai "*King of the Ring*" di lingkaran *kick boxing*. Pertarungan ini memiliki pukulan, tendangan, siku, lutut, berdiri bergulat untuk dipakai dan melumpuhkan lawan.

Menurut Harsono (dalam Setiawan et al., 2020) fenomena saat ini, kebanyakan dari para atlet hanya fokus untuk mengembangkan aspek fisik, teknik dan taktik dan sering kali mengabaikan aspek psikologis. Padahal aspek-aspek psikologis tersebut perlu dilatih dan dikembangkan dengan baik, karena dalam sebuah pertandingan, aspek psikologis memiliki pengaruh 80% dan lainnya adalah 20 % (Aliyyah et al., 2020). Temuan penelitian lainnya juga melaporkan bahwa aspek psikologis berkontribusi lebih dari 50% terhadap keberhasilan atlet saat bertanding (Liew et al., 2019). Menurut Zetou et al.,(dalam Setiawan et al., 2020) Banyak sekali aspek psikologis seperti kepercayaan diri, *self-efficacy*, konsentrasi, motivasi, *anxiety* dan *mental toughness*, di mana semua aspek tersebut sangat mempengaruhi terhadap performa atlet saat latihan maupun bertanding. *Self-efficacy* dan *mental*

*toughness* merupakan dua faktor yang diperkirakan berpotensi untuk membantu meningkatkan performa atlet (Setiawan et al., 2020).

Menurut Komarudin(dalam Salfina dan Aulia, 2021) menjadi seorang atlet yang berprestasi diperlukan beberapa faktor seperti kesiapan fisik, teknik dan taktik.Dalam pertandingan atlet yang unggul juga mampu mengatasi berbagai gangguan dari sekitar mereka yang dapat mengacaukan konsentrasi mereka. Menurut Raynadidkk, (dalam Prabowo, 2024) Seorang atlet perlu memiliki keadaan mental yang baik agar mampu memperoleh prestasi yang diinginkan. Keadaan mental yang baik dan sehat dari atlet akan mampu mempengaruhi performa atlet dalam menggapai sebuah prestasi. Menurut Khan & Patil (dalam Prabowo, 2024) Tidak hanya performa saat bertanding, atlet perlu diperhatikan keadaan psikologis atau mentalnya mulai dari kegiatan latihan, keadaan mental yang terlihat pada waktu latihan akan mempengaruhi keadaan performa kedepannya.

Masa perkembangan sebagai atlet akan ada suatu kondisi yang membuat atlet tersebut mencapai *peak performance*. *Peak performance* pada seorang atlet bukan hanya dilihat ketika dapat memenangkan suatu pertandingan dengan mendapatkan medali emas ataupun piala, melainkan ketika atlet tersebut dapat menampilkan suatu penampilan dalam kondisi optimum maupun menunjukkan kinerja atau menampilkan teknik yang terbaik pada olahraga yang ditekuni. Menurut Dirgantari (dalam Prabowo, 2024)*Peak performance* adalah penampilan optimum yang dicapai oleh seorang atlet dan tidak harus menghasilkan juara. 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 atlet keliru tindakan yang dilakukan tetap membuahkan hasil seperti harapan.

Mujika, et al., (dalam Harisky, 2022) berpendapat bahwa *peak performance* adalah sekelompok respon positif, emosi, dan motorik kompleks yang terbentuk dari pengalaman belajar. *Peak performance* dapat dihasilkan selama mengikuti proses latihan dan kompetisi atau pertandingan. Garfield dan Bennet (dalam Maheswari, 2019) melakukan wawancara terhadap ratusan atlet unggulan (*elite athletes*) dan menjabarkan bahwa ada 8 (delapan) kondisi spesifik yang dialami atlet ketika berada dalam *peak performance* (penampilan puncak) yaitu: mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada kekinian (pertandingan), berenergi tinggi, kesadaran tinggi, terkendali, dan fokus agar terhindar dari gangguan.

Menurut Gucciardi et al. (dalam Jannah dan Magfiroh, 2022) *mental toughness* adalah aspek psikologis yang mencakup agregasi dan integrasi sumber daya dari waktu ke waktu melalui pengalaman seseorang dengan stress. Osborne et al., (dalam Hardiansyah & Masturah, 2019) menjelaskan jika *mental toughness* pada pelatihan fisik memiliki dampak positif karena intensitas cedera dan kelelahan atlet berkurang serta dapat menambah performa atlet. Menurut Wu et al. (2021) *mental toughness* didefinisikan sebagai kesanggupan atlet untuk mengatasi tekanan, bangkit dari kegagalan, dan menghadapi kesulitan. Selaras dengan pendapat Giandra & Setyawan (dalam Magfiroh dan Jannah, 2022), *mental toughness* dipandang sebagai ketetapan hati yang kuat, kemampuan untuk melakukan penolakan, fokus terhadap situasi penuh tekanan

dan kapasitas untuk bertahan selama pertandingan.

Menurut Jones (dalam Ardiansyah 2021), keyakinan yang kuat pada diri sendiri ini memungkinkan atlet yang tangguh secara mental untuk mengambil risiko yang terdidik, belajar dari kritik, mengendalikan pikiran dan perasaan yang tidak diinginkan, dan berharap bahwa hal-hal baik akan terjadi di masa depan. Menurut Gucciardi *et al* (Budianto & Jannah, 2020) *Mental toughness* adalah bentuk gabungan dari sikap, nilai, emosi, dan perilaku yang memicu atlet tetap bertahan dalam keadaan sulit dan tertekan. Menurut Jones (dalam Sholichah, 2020) *Mental toughness* dipercaya dapat menciptakan ketenteraman dan perasaan rileks pada atlet, oleh karena itu keterampilan mengalirkan energi positif dengan mudah berkembang, contohnya mempersepsikan kesulitan sebagai masalah yang tidak perlu dirisaukan dan menganggap bahwa tekanan, persaingan dan kesalahan dalam pertandingan adalah tantangan yang bisa diselesaikan.

Komponen penting yang dapat menentukan keberhasilan atlet di arena pertandingan salah satunya adalah ketangguhan mental (*Mental toughness*). (dalam, Raynadi 2017). Atlet dengan ketangguhan mental yang tinggi mampu melakukannya mengelola potensi emosinegatif yang bisa melemahkan saat ada tekanan; atlet juga akan memiliki interpretasi subjektif yang lebih adaptif pengalaman yang mengarah pada emosinegatif, seperti bersaing untuk kecemasan, yang berdampak pada pencapaian tujuan seorang atlet. ( dalam, Aryanto 2020 ).

*Peakperformance* atau kinerja puncak adalah kondisi ketika seorang atlet mampu tampil maksimal sesuai potensi terbaiknya. Untuk mencapai kondisi ini, aspek psikologis memiliki peran yang sangat penting selain keterampilan fisik dan teknis. Dampak psikologis pada atlet dalam konteks "*peakperformance*" (kemungkinan besar maksudnya adalah "*peakperformance*" atau kinerja puncak) sangatlah penting, karena faktor psikologis dapat memengaruhi kinerja atlet baik di tingkat profesional maupun amatir. Dampak *peak performance* bagi atlet tidak selalu menghasilkan sebuah kemenangan atau gelar juara. Akan tetapi, menurut Satiadarma (2000) dengan atlet berada dalam kondisi *peak performance*, maka atlet akan tampil baik dalam sebuah pertandingan atau kompetisi. Dengan tampil lebih baik, maka peluang memenangkan sebuah pertandingan menjadi semakin besar. Selanjutnya, Wang (2010) mengungkapkan bahwa, ketika atlet tidak berada dalam kondisi *peak performance*, kecenderungan atlet untuk tampil buruk akan semakin besar. ( dalam Istyawati , 2018 ).

Dalam mencapai *peak performance*, seorang atlet harus berada pada kondisi yang optimum pada saat latihan ataupun pertandingan. Jika *peak performance* tidak dapat dicapai atau dikelola dengan baik, atlet dapat mengalami dampak psikologis yang memengaruhi kesejahteraan mental dan performa mereka di masa depan. Mereka bisa mengalami stres dan kecemasan berlebihan, kehilangan motivasi, serta penurunan kepercayaan diri. Tekanan yang terus-menerus juga dapat menyebabkan *burnout*, kelelahan fisik dan mental yang menghambat performa. Dalam jangka panjang, hal ini dapat memicu gangguan emosi seperti frustrasi atau bahkan depresi. (dalam Markum, 20204). Untuk

menghindari dampak tersebut, atlet perlu membangun *mental toughness*, mengelola stres dengan baik, serta mendapatkan dukungan psikologis yang memadai. Selain melalui aspek fisiologis dan teknik tersebut, dibutuhkan aspek psikologis sebagai pendukung untuk pencapaian *peak performance* pada seorang atlet yaitu ketangguhan mental (*mental toughness*).

*Mental toughness* tidak hanya terkait dengan hasil, namun lebih merujuk pada proses mental yang memandu dan menentukan perilaku individu menurut Gucciardi & Gordon (dalam Magfiroh & Jannah 2022). Hal tersebut serupa dengan yang diungkapkan oleh Jones & Parker (dalam Magfiroh & Jannah 2022) jika *mental toughness* merupakan serangkaian kemampuan diri yang dominan dalam perilaku yang mengarah pada tujuan meskipun mendapat berbagai tuntutan situasional. Ini membuktikan pendapat Raynadi *et al.*, (dalam Magfiroh & Jannah 2022) bahwa *mental toughness* dapat mengontrol dan mengurangi aspek negatif pada saat bertanding.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti pada bulan Juli 2024, kepada delapan orang atlet pelatihan Muay Thai di Warrior Muay Thai kota Bukittinggi menunjukkan bahwa seringkali beberapa atlet tidak bisa menampilkan *peak performance* ketika *sparing* dan bertanding. Atlet yang telah memiliki pengalaman bertanding, mereka memang jarang melakukan kesalahan dalam *sparing*, akan tetapi ketika bertanding di kompetisi, beberapa atlet mengatakan bahwa mereka lebih sering melakukan kesalahan daripada saat latihan maupun *sparing*, sebab beberapa atlet pada saat akan bertanding mereka merasa demam panggung dan berakibat tidak bisa menampilkan *peak performance*-nya.

Hasil wawancara pada bulan Juli 2024 dengan pelatih di Warrior Muay Thai, ditentukan bahwa ketangguhan mental diperlukan untuk mencapai puncak performa atlet. Pelatih juga mengatakan bahwa para atlet Muay Thai dilatih untuk mengembangkan ketangguhan mental melalui berbagai metode pelatihan dan dukungan yang sistematis dari para pelatih di camp Warrior Muay Thai Bukittinggi. Para pelatih menekankan pentingnya aspek mental dalam latihan, seperti teknik visualisasi, latihan konsentrasidan pengelolaan stres.

Berdasarkan hasil wawancara pada bulan Juli 2024 kepada atlet Muay Thai Warrior Muay Thai, ditentukan dari pengalamannya sebelum bertanding atlet merasakan seperti jantung berdegup kencang saat akan memasuki arena pertandingan, membayangkan lawan yang akan dihadapi, hingga membayangkan hasil yang akan diperoleh dari tuntutan pelatih. Subjek mengungkapkan, hal yang paling ditakutkannya saat bertandingataupun *sparing* antara lain, takut hilang konsentrasi dan terutama cedera fisik, karena Muay Thai adalah olahraga yang rentan akan cedera fisik. Hal tersebut mengindikasikan bahwa ketangguhan mental masih rendah. Komponen penting yang dapat menentukan keberhasilan atlet di arena pertandingan, salah satunya adalah ketangguhan mental (*Mental Thougness*).

Penelitian mengenai *mental toughness* dan *peak performance* dilakukan oleh Ika Herani (2018) Pada Atlet mengungkap bahwa ada hubungan yang signifikan antara *mentaltoughness* dengan *peakperformance* yang berkorelasi positif yaitu semakin tinggi *mental toughness* maka semakin tinggi *peak performance* pada atlet, begitu juga sebaliknya semakin rendah *mental toughness* maka semakin

rendah *peak performance* pada atlet.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Roro Rizqiyah (2020) dengan judul “Hubungan Antara *Mental Toughness* Dengan *Peak Performace* Pada Atlet” diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan *peak performance* pada atlet futsal KONI Surabaya. Berdasarkan hasil koefisien korelasi dapat dipahami bahwa hubungan antara *mental toughness* dengan *peak performance* pada atlet futsal KONI Surabaya memiliki hubungan yang bersifat positif yang artinya, semakin tinggi *mental toughness* maka semakin tinggi tingkat *peak performance* pada atlet. Perbedaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian sebelumnya terletak pada sampel penelitian, tempat penelitian dan tahun dilakukannya penelitian.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Mental Toughnes* Dengan *Peak Performance* Pada Atlet Muay Thai Di Warrior Muay Thai Di Kota Bukittinggi”.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara *mental toughness* dan *peak performance* pada atlet Muay Thai Warrior Muay Thai di Kota Bukittinggi?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *mental toughness* dengan *peak performance* pada atlet Muay Thai Warrior Muay Thai di Kota Bukittinggi.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan kajian teoritis pada ilmu pengetahuan psikologi, khususnya Psikologi Olahragatentang “Hubungan Antara *Mental Toughness* dengan *Peak Performance* pada atlet *Muay Thai Warrior Muay Thai* di Kota Bukittinggi”.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Atlet Muay Thai**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada para atlet Muay Thai bahwa pentingnya *mental toughness* dan *peak performance* yang sering terjadi kepada atlet, sehingga atlet dapat mempersiapkan diri secara lebih baik sebelum bertanding.

#### **b. Bagi Pelatih Muay Thai**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pelatih atlet Muay Thai bahwa pentingnya *mental toughness* dan *peak performance* yang sering terjadi kepada atlet, sehingga pelatih dapat merancang dan menerapkan program pelatihan yang lebih efektif.

#### **c. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengenai psikologi olahraga, khususnya *mental toughness* dan *peak performance*.