

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik terencana dan terstruktur serta melibatkan tubuh yang berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia sehari-hari, karena dengan olahraga dapat membuat manusia menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Sementara itu, olahraga juga dapat dijadikan sebagai pencapaian prestasi. Menurut UU RI NO 3 2005 Pasal 4, Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Setiap cabang olahraga yang bersifat kompetitif tentu mengharapkan tercapainya suatu prestasi puncak, salah satunya melalui olahraga Sepak Bola. Fenomena yang banyak terjadi saat ini adalah seorang atlet yang memiliki kemampuan dan keterampilan yang baik gagal berprestasi karena mentalitas yang rendah, fokus dan konsentrasi atlet rusak oleh faktor-faktor yang mengganggu sehingga berpengaruh pada penampilan atlet tersebut saat berkompetisi. Salah satu contoh adalah kegagalan Timnas Indonesia di ajang Sea Games 2017 yang diduga disebabkan oleh lemahnya kontrol diri dan emosi

para pemain timnas yang menyebabkan terjadinya banyak pelanggaran yang terjadi, banyaknya pelanggaran tersebut menyebabkan para pemain mendapatkan hukuman larangan bermain sehingga timnas Indonesia tidak dapat tampil dengan komposisi terbaiknya pada pertandingan berikutnya dan mempengaruhi performa tim sehingga harus tersingkir dari kompetisi Shufi (dalam Akbar, 2019).

Salah satu aspek dalam pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga yang tidak dapat diabaikan adalah keberadaan faktor psikologis. Dewasa ini kesadaran akan peranan aspek psikologis dalam pencapaian suatu prestasi semakin dirasakan oleh berbagai insan olahraga.

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. Menurut Laksana (dalam Raynaldi dkk, 2016), menyatakan bahwa faktor psikologis merupakan unsur yang harus disertakan dalam tahapan latihan dari awal hingga akhir seperti semangat kompetisi, tidak pantang menyerah, kerja sama, dan sebagainya. Ardianto (2013) menambahkan, banyak atlet yang tidak sukses mewujudkan kemampuan optimalnya hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan.

Seorang atlet dalam upaya untuk mencapai prestasi dan performa yang optimal, maka dituntut memiliki berbagai persyaratan mulai dari fisik yang menunjang, kemampuan teknik, taktik, serta mental bertanding yang baik. Ardiansyah (2014) berpendapat, baik atau buruknya kemampuan seorang atlet

di lapangan akan mempengaruhi keadaan psikologis atlet tersebut khususnya pada perasaan seperti kecemasan.

Menurut Ciptaningtias (2011) salah satu faktor yang dapat mempengaruhi performa atlet di lapangan adalah kecemasan. Juriana (2012) mengatakan bahwa performa yang tidak optimal dapat terjadi karena atlet mengalami kecemasan yang berlebihan saat pertandingan, konsentrasinya menurun sehingga teknik yang dikuasainya juga berkurang.

Penelitian tentang kecemasan pada atlet pernah dilakukan oleh Ardiansyah (2014), dari ketiga subjek yang diteliti secara kualitatif, semua atlet mengalami gejala kecemasan psikis seperti gangguan perhatian dan konsentrasi, hilangnya kepercayaan diri, timbul obsesi, dan kurangnya motivasi. Sedangkan penelitian oleh Ardianto (2013), diketahui bahwa atlet mengalami kecemasan disebabkan karena minimnya pengalaman, takut bermain buruk, dan memiliki sifat pelupa.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Santoso (dalam Ardianto, 2013), menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada pemain termasuk pada kategori tinggi. Terdapat 4,9% kategori rendah, 36,8% kategori sedang dan terdapat 58,3% pada kategori tinggi.

Kecemasan merupakan salah satu dari sekian banyak persoalan yang dihadapi atlet, di mana kecemasan adalah reaksi emosi menghadapi situasi yang dipersepsikan mengancam dan tidak menyenangkan yang individu tersebut tidak mengetahui secara jelas sumbernya (Jamshidi, Hossien, Sajadi,

Safari, & Zare, 2011). Atlet tentunya memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda tergantung dari kekhawatiran yang dialami oleh setiap atlet.

Adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan atlet dalam olahraga terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal, di mana faktor internal meliputi kepercayaan diri, kecemasan bawaan, positive-negative-affect, sedangkan faktor eksternal meliputi pelatihan, skill level, cabang olahraga yang digeluti, situasi pertandingan, dan pengalaman bertanding (Ardini & Jannah, 2017).

Kecemasan bertanding (*competitive anxiety*) merupakan salah satu tipe kecemasan yang dalam beberapa tahun terakhir telah dipertimbangkan di bidang psikologi khususnya psikologi olahraga. Kecemasan bertanding ini biasanya akan mengganggu penampilan atlet karena muncul perasaan takut untuk gagal atau menimbulkan beban moral jika tidak bisa menang (Miftah, 2017).

Permasalahan terkait kecemasan merupakan permasalahan psikologis yang terjadi pada atlet bola voli (Pradina & Made, 2016). Negara Eutopia yang notabennya merupakan salah satu negara dengan olahraga bola voli terkuat juga menjadikan kecemasan bertanding sebagai suatu hal yang saat ini sedang menjadi perhatian dan menjadi bahan penelitian baru (Zenebe, Gebru, & Techan, 2016).

Hal ini juga dirasakan oleh pelatih Puryono dari salah satu klub bola voli terkenal di Pare yaitu Kelud Volley Ball Club, bahwa memang kecemasan seperti demam panggung, rasa was-was, khawatir, minder merupakan suatu

perilaku yang sering dilakukan oleh setiap anak didiknya, di mana dari 30 atlet 20 di antaranya pasti mengalami kecemasan dalam bertanding terlebih pada atlet-atlet muda yang baru saja menghadapi pertandingan (tournament) bergengsi, meskipun 3 sampai 4 kali pertandingan pun kecemasan bertanding pada atlet belum bisa dihilangkan secara total.

Kecemasan memiliki hubungan dengan ketangguhan mental yang dimiliki oleh seorang atlet. (Dominikus, Fauzee, Abdullah, Meesin, & Choosakul, (dalam Nizam, Fauzee, & Samah, 2009) mengatakan ketangguhan mental diperkirakan dapat mengurangi tingkat kecemasan dan membangun kepercayaan di antara para atlet. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hayes (dalam Raynaldi, 2016) menunjukkan bahwa tekanan dalam pertandingan meningkatkan kecemasan atlet dan kurangnya perhatian, sehingga hal itu menyebabkan hilangnya kendali mental, serta menurunkan tingkat ketangguhan mental pada atlet.

Mental memiliki peranan yang sangat penting dalam pencapaian prestasi yang tinggi oleh atlet, yaitu 80% faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor mental (Adisasmito, 2007). Pendapat lain mengatakan bahwa 50% dari hasil pertandingan ditentukan oleh faktor psikologis yaitu mental (Herman, 2011), di mana dapat diketahui apabila aspek fisik, teknik dan taktik sebaik apapun akan hancur jika aspek mental tidak pernah dilatih (Gunarsa, 2008).

Oleh karena itulah, untuk mencapai penampilan yang optimal seorang atlet harus memiliki keseimbangan dalam kemampuan fisik dan kemampuan mental (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008).

Salah satu komponen penting yang dapat menentukan keberhasilan dan harus dimiliki atlet di arena pertandingan adalah ketangguhan mental (*mental toughness*) (Fauzee, Saputra, Samad, Gheimi, Asmuni, & Johar, 2012), yaitu kumpulan nilai-nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk mampu melestarikan dan mengatasi kendala, kesulitan, atau tekanan yang dialami, namun tetap menjaga konsentrasi dan motivasi agar konsisten dalam mencapai suatu tujuan (Gucciardi et al., 2008).

Ketangguhan mental dapat menjadikan seorang atlet untuk tetap merasa rileks, tenang, dan bersemangat, karena dapat mengembangkan dua keterampilan yaitu mengalirkan energi positif seperti berpersepsi menghilangkan kesulitan dan berfikir untuk bersikap atau menghiraukan masalah, tekanan, kesalahan, dan persaingan dalam suatu pertandingan (Jones, 2010).

Hal ini didukung dengan adanya eksperimen yang menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan ketangguhan mental pada kelompok eksperimen yang diberikan mind control training. Dimana hal tersebut efektif digunakan atlet baik sebelum dan selama pertandingan yang berguna mengelola ketangguhan mental (Yanti & Jannah, 2017).

Selain itu, ketangguhan mental merupakan ketetapan hati pada tingkat tinggi, menolak ditekan namun harus mampu untuk tetap fokus pada situasi

menekan, serta kapasitas untuk bertahan di sepanjang pertandingan (Cashmore, 2008). Ketangguhan mental adalah kumpulan atribut psikologis atlet yang unggul yang dapat dilihat pada saat melakukan latihan atau pertandingan (Jones, 2010). Ketangguhan mental pada atlet akan memperlihatkan kegigihan yang luar biasa meski secara objektif tidak ada harapan untuk memenangkan suatu pertandingan (Gunarsa, 2008).

Ketangguhan mental dapat meningkatkan semangat dan kepercayaan diri individu, dan mampu memprediksi kesuksesan dalam ranah pendidikan, tempat kerja, atau olahraga sebagai konsep yang luas. Ketangguhan mental di dalam konteks olahraga muncul sebagai sekumpulan atribut yang memungkinkan seseorang untuk menjadi atlet yang lebih baik dan mampu mengatasi bentuk latihan dan situasi persaingan yang sulit, sehingga atlet mampu tampil prima tanpa kehilangan kepercayaan dirinya (Kumar, 2017).

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, peneliti menemukan masalah dilapangan yaitu ditemukan atlet-atlet yang merasa kecemasan ketika akan bertanding, beberapa diantaranya mengaku merasakan jantung berdebar saat akan memasuki lapangan pertandingan, membayangkan lawan yang akan dihadapi, hingga membayangkan hasil yang akan diperoleh dari tuntutan pelatih. Hal ini peneliti dapatkan dari hasil wawancara singkat dengan para atlet divisi sepakbola UKM Olahraga Adrenaline UPI "YPTK" Padang dan untuk mengetahui hubungan Antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet sepak bola.

Dari evaluasi setelah pertandingan, pelatih menyampaikan banyak dari pemain merasa gugup ketika akan dilangsungkannya pertandingan. Salah seorang atlet mengungkapkan mereka merasa lawan mereka punya kemampuan yang lebih baik dari mereka, baik itu dari individu maupun tim karena sebelumnya tim lawan sudah pernah beberapa kali memenangkan beberapa turnamen antar mahasiswa sebelumnya.

Ada juga sebagian pemain terlihat sebelum pertandingan mereka menganggap mereka belum siap dan tidak memiliki mental juara atau kurang memiliki keberanian dalam pertandingan. Ada juga pemain yang kurangnya disiplin saat latihan yang sebelumnya sudah berkomitmen dengan pelatih bahwasannya setiap pemain harus datang tepat waktu dan menjalankan apa yang telah diinstruksikan oleh pelatihnya. Manfaat penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang psikologi olahraga, sekaligus secara praktis diharapkan dapat memberikan informasi bagi atlet maupun para pelatih khususnya mengenai aspek-aspek terkait ketangguhan mental dan kecemasan bertanding.

Penelitian tentang ketangguhan mental dan kecemasan bertanding pernah dilakukan dan memiliki kesamaan variabel diantaranya penelitian “Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Pencak Silat di Banjarbaru” oleh Fajar (Dwi dan Sukma, 2016) Universitas Lambung Mangkurat. Selanjutnya penelitian mengenai “Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli” oleh Panji (Salis dan Alifa, 2018) Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

Berdasarkan dari uraian yang telah dijelaskan sebelumnya, maka peneliti tertarik ingin mengetahui dan membuktikan secara ilmiah bahwa terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet divisi sepakbola UKM Olahraga Adrenaline UPI “YPTK” Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet divisi sepakbola UKM Olahraga Adrenaline UPI “YPTK” Padang ?.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet divisi sepakbola UKM Olahraga Adrenaline UPI “YPTK” Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan mengembangkan kajian ilmu psikologi, khususnya di bidang psikologi olahraga.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi atlet divisi sepakbola UKM Olahraga Adrenaline

Bagi atlet divisi sepakbola UKM Olahraga Adrenaline penelitian diharapkan ini dapat membantu memberikan informasi bagi subjek, yang mana dengan hasil penelitian yang ada secara tidak langsung akan memberi bekal secara psikis, yaitu dapat meningkatkan ketangguhan mental agar dapat mengendalikan kecemasannya dengan baik saat sebelum bertanding.

b. Manfaat bagi pelatih divisi sepakbola UKM Olahraga Adrenaline

Diharapkan kepada pelatih divisi sepakbola UKM Olahraga Adrenaline nantinya mendapatkan gambaran untuk lebih mendorong dan membantu para atlet untuk meningkatkan ketangguhan mental agar dapat mengendalikan kecemasannya dengan baik saat sebelum bertanding.

c. Bagi peneliti lainnya

Bagi peneliti lainnya yang berminat untuk meneliti mengenai hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan dan bahan perbandingan dalam melakukan kajian dan penelitian selanjutnya.