BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan sebuah gaya hidup atau *trend* seseorang untuk menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidupnya. Selain itu, olahraga memiliki peranan penting dan strategis dalam pembangunan bangsa. Seiring dengan perkembangan olahraga saat ini, olahraga memiliki nilai dalam kehidupan sehari-hari bagi semua manusia. Olahraga juga merupakan suatu gerakan yang teratur dan terencana untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang dan memelihara kemampuan dalam gerak (Gilas, 2018). Tujuan seseorang dalam melakukan olahraga yaitu untuk meningkatkan sehat dengan melakukan gerakan dan sehat dikala diam atau juga disebut dengan sehat statis (Prabowo, 2019).

Olahraga di Indonesia yang kini semakin berkembang dapat dibuktikan dengan adanya event-event kejuaraan mulai dari tingkat Kabupaten/Kota, Provinsi, dan Indonesia khususnya pertandingan di cabang olahraga bulutangkis. Di era globalisai olahraga menjadi sangat penting sebagai salah satu upaya penurunan dan pencegahan tingkat stress, peningkatan kesehatan, serta pemeliharaan dan mempertahankan keseimbangan kualitas hidup. Olahraga dapat dilakukan oleh siapapun, kapanpun, dan dimanapun tanpa memandang jenis kelamin, agama, dan lain sebagainya. Banyak orang melakukan olahraga pada waktu luang dan menjadikan olahraga sebagai sarana

rekreasi dan prestasi. Pencapaian prestasi dengan melalui kegiatan olahraga juga menjadi alasan seseorang dalam menekuni bidang olahraga. Dalam melakukan olahraga yang ditekuni oleh atlet tidak hanya sekedar meraih prestasi, tetapi bagaimana atlet dapat meningkatkan performanya pada saat bertanding untuk memperoleh prestasi (Hapilan, 2017).

Atlet merupakan sebuah profesi yang mulai banyak diminati mulai dari anak-anak hingga tingkat orang tua di seluruh Indonesia. Sebutan seorang atlet terletak pada partisipasi dalam pertandingan, sehingga tidak semua individu yang melakukan olahraga setiap hari adalah seorang atlet karena individu-individu tersebut tidak mengikuti sebuah pertandingan yang terstruktur. Atlet juga mempunyai program latihan tertentu untuk meningkatkan ketangkasan, kekuatan, dan kecepatannya. Bagi seorang atlet tidak hanya fokus pada program latihan saja tetapi juga perlu mengetahui faktor-faktor psikologis apa saja untuk mendukung keberhasilan dalam olahraga (Hapilan, 2017).

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sering mengharumkan nama bangsa Indonesia di kancah dunia. Tidak dapat terhitung dari banyaknya prestasi yang telah diraih dan disumbangkan dicabang olahraga ini. Untuk mencapai prestasi gemilang tanpa motivasi yang kuat, maka seorang atlet tidak akan dapat mencapai prestasi setinggi-tingginya (Mahakharisma, 2014). Cabang olahraga bulutangkis sudah banyak peminatnya dan pesaing-pesaing untuk menjadi atlet yang berprestasi, sehingga atlet harus melatih mentalnya sejak dini agar kelak dapat mengendalikan kecemasan

dan stress pada saat bertanding. Seiring dengan tingginya rasa kecemasan-kecemasan dalam bertanding yang dialami sebagian besar atlet, pihak olahraga bulutangkis ini semakin banyak diminati terutama oleh anak-anak. Materi bulutangkis ini memiliki permainan keunikan seperti memiliki gerak yang dominan antara kaki dan lengan. Gerakan tersebut lalu menjadikan teknik tertentu agar bisa memainkan raket dan *cock* dengan baik. Dalam proses berlatih-melatih membutuhkan ilmu psikologi dan dalam prosesnya psikologis menjadi ilmu tersendiri yang dapat membantu olahragawan atau atlet secara maksimal. Bulutangkis ini lebih cepat menyebar di pelosok-pelosok daerah karena olahraga bulutangkis Negara Indonesia dikenal di dunia Internasional dengan prestasi-prestasi yang pernah diraihnya (Firmasnyah, 2013). Sehingga atlet dapat berlatih dan terus berusaha agar mendapatkan hasil yang terbaik dan semaksimal mungkin sesuai dengan dasar kemampuan yang dimiliki, serta pembinaan yang kurang baik atau yang perlu diperbaiki perlu dibenahi agar dapat menjaring bibit-bibit atlet yang berbakat dalam olahraga bulutangkis ini (Clarasati dalam Sumandoyo, 2015).

Olahraga bulutangkis ini memiliki organisasi yang biasanya sering disebut dengan PBSI (Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia) dan PBSI bekerjasama dengan sekolah-sekolah yang nantinya dapat mencari bibit pemain atau dapat mengembangkan potensi para atlet. Olahraga yang ditekuni seorang atlet tidak hanya untuk meraih prestasi saja, tetapi juga untuk dapat meningkatkan performanya pada saat bertanding dengan berbagai macam latihan agar pada saat pertandingan berlangsung siap untuk mendapatkan juara. Pada saat pertandingan berlangsung atlet atau tim yang sudah dengan siap dengan kemampuan fisik, teknik yang sempurna, dan sudah terbekali

berbagai taktik tetapi tidak dapat mewujudkannya dengan sempurna sehingga mengalami kekalahan. Pembinaan dalam olahraga bulutangkis tidak hanya dapat mengandalkan terhadap bakat saja tetapi juga pada prosesnya. Seorang juara tidak dilahirkan tetapi seorang juara dibentuk dan diciptakan dengan memiliki bakat tetap (Firmansyah, 2013). Untuk menjadikan atlet sebagai juara, bakat saja tidak dapat menjamin untuk mencapainya. Oleh sebab, itu diperlukan pembinaan-pembinaan secara fisik dan psikis dalam hal pembinaan psikis pelatih harus dapat memotivasi atlet saat bertanding dengan membantu bagaimana cara mengatasi kecemasan dan memberi semangat agar atlet menjadi semangat dan dapat memberikan penampilan yang baik.

Dalam suatu pertandingan seorang atlet mengalami kegelisahan yang mengganggu seperti jantung berdebar-debar, wajah tampak terlihat pucat, gugup, tegang, bingung, konsentrasinya hilang, mudah lupa, khawatir yang berlebihan, sering buang air kecil yang berlebihan, dan lain sebagainya. Ciri-ciri tersebut dapat disebut dengan kecemasan dimana semua atlet merasakan kecemasan sebelum pertandingan berlangsung. Apabila pikiran seorang atlet dikuasai dengan pikiran yang menggangu seperti emosi negatif yang berlebihan maka dapat mengganggu konsentrasi dan tidak akan menampilkan hasil yang maksimal dalam suatu pertandingan. Kecemasan merupakan suatu pengalaman seseorang yang mengenai mental yang dapat membuat gelisah agar tidak mampu dalam menghadapi masalah dan munculnya respon negatif membuat atlet merasa cemas sehingga dapat memperngaruhi kondisi fisik dan performa atlet. Seseorang yang merasakan cemas dapat berfungsi untuk mengontrol dirinya agar tetap waspada dengan apa yang akan terjadi. Kemampuan yang

sebelumnya sudah dipersiapkan dengan matang untuk menghadapi pertandingan tidak akan keluar pada saat bertanding apabila atlet mengalami kecemasan dan sulit untuk mengontrol emosinya (Dharmawan, 2016).

Berdasarkan dari hasil wawancara pada salah satu atlet, atlet mengatakan bahwa ketika akan bertanding atlet merasa cemas seperti deg-degan, nervous, gugup, nafasnya tidak beraturan, susah tidur, sering bolak balik kamar mandi, gelisah, takut kalah, kurang percaya diri. Perasaan cemas muncul ketika sebelum berangkat ke tempat pertandingan. Hal yang biasanya dilakukan oleh atlet yaitu ketika sudah di tempat pertandingan atlet lebih banyak diam dan memperhatikan para atlet-atlet yang lain pada saat pertandingan berlangsung. Pada saat panitia mengumumkan jadwal pertandingan atlet, atlet mempersiapkan diri dengan melakukan pemanasan di tribun dengan perasaan merasa malu dan minder karena takut melakukan kesalahan, takut strategi yang sudah disiapkan tidak maksimal, takut dimarahi pelatih. Bukan itu saja yang biasanya sering dilakukan atlet saat akan bertanding, terdapat salah satu atlet lain ketika dirinya merasa cemas lebih memilih melakukan pemanasan ringan dan bermain *spring* agar rileks sebelum bertanding, ada pula yang mendengarkan musik untuk menghilangkan rasa cemas, saat mengetahui *skill* lawan lebih terampil. Sejalan dengan hasil wawancara penelitian Gunarsa (2016) yang menyatakan bahwa atlet yang memiliki prestasi lebih tinggi dari lawan maka rasa percaya dirinya akan menurun, sehingga dapat melakukan kesalahan dan menyalahkan dirinya sendiri.

Kecemasan dapat datang dari luar atau dalam diri atlet yang biasanya tekanan ini muncul dari lingkup pelatih, *supporter*, ataupun tim sehingga membuat atlet merasakan

cemas. Pada situasi kompetisi, kecemasan yang harus ada sebelum bertanding adalah kecemasan dalam batas normal dimana suatu kesiapan mental atlet untuk menghadapi pertandingan berlangsung. Kecemasan yang dirasakan oleh atlet biasanya sering muncul ketika akan bertanding, bahkan pada saat berada dilapanganpun kecemasan tersebut muncul sehingga atlet kurang konsentrasi ketika akan menghadapi lawan. Apabila atlet mengalami rasa cemas yang tinggi maka strategi, taktik, dan teknik yang telah dipersiapkan sebelumnya tidak akan bermanfaat untuk menghasilkan penampilan yang baik (Pradina, 2016).

Salah seorang *official* PBSI Jember mengatakan bahwa ketika atlet yang kurang memiliki jam terbang untuk bertanding akan lebih merasa cemas dan tidak *confident* sehingga membuat dirinya merasa takut kalah, takut tidak bermain sesuai dengan yang diinginkan dan kurangnya memiliki motivasi juga akan membuat merasa dirinya gagal saat bertanding. Selama ini yang telah dilakukan oleh pihak *official* sudah mencoba selalu support terhadap motivasi yang dimiliki para atlet. Banyak atlet yang kurang siap mental karena mendapat tekanan dari luar untuk menang sehingga kualitas yang dimiliki tidak keluar saat pertandingan berlangsung. Ketika atlet mengetahui *skill* lawannya rendah maka atlet takut kalah, tetapi kalau *skill* lawannya lebih tinggi atlet merasa lebih percaya diri.

Bagi seorang atlet pertandingan merupakan situasi yang membangkitkan kecenderungan kompetitif, tetapi juga membangkitkan rasa percaya diri untuk menghindari rasa cemas saat menghadapi pertandingan tersebut. Jarvis (2018) mengatakan bahwa terdapat dua faktor yang mendorong kecemasan dan stres yaitu

faktor situasional dan faktor individu. Faktor situasional seperti seberapa penting pertandingan yang sedang dijalankan oleh atlet, harapan-harapan yang terlalu tinggi (menang) dari individu-individu sekitar, dan ketidakpastian. Sedangkan faktor individu seperti *trait anxienty, self-esteem,* dan *self efficacy*. Hampir setiap orang mengalami kecemasan dengan tingkatan yang berbeda-beda. Pada tingkat kecemasan ringan atlet dapat menjadi waspada, dapat memotivasi belajar, dan menghasilkan kreativitas pada saat bertanding (Rohmansyah, 2017), sedangkan pada tingkat kecemasan tinggi dapat berakibat buruk pada penampilan atlet seperti kurang siapnya mental, kurang dalam mengontrol gerakannya, keterampilan persepsi terhadap stimulus yang datang dapat mengakibatkan terganggunya kemampuan atlet dalam mengeluarkan kemampuan fisik yang dimiliki sehingga atlet tersebut tidak *all out* (Pradina, 2016).

Seorang atlet bisa menjadi cemas, apabila ketika akan bertanding dengan jumlah penonton lebih banyak sehingga dapat menurunkan keadaan mental atlet dan performa yang diberikan kurang maksimal. Berdasarkan dari hasil observasi yang telah dilakukan, pada saat atlet akan bertanding atlet merasa lebih cemas ketika jumlah penonton lebih banyak sehingga dapat menurunkan keadaan mental dan performa yang sebelumnya sudah dipersiapkan menjadi kurang maksimal. Dharmawan (2016) mengatakan bahwa jumlah penonton yang sangat banyak dapat berpengaruh terhadap kestabilan mental saat akan bertanding. Salah satu atlet juga mengatakan bahwa ketika atlet takut merasa gagal saat bertanding dapat membuat atlet merasa malu, takut dimarahin orang tua dan pelatih, dan takut dicemooh teman-temannya.

Seseorang yang ingin menjadi seorang atlet yang handal harus menguasai beberapa aspek-aspek psikologis yang berperan dalam olahraga, diantaranya atlet dapat berfikir positif sehingga dapat berpengaruh sangat baik untuk meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan motivasi, dapat mengendalikan emosi, dapat meningkatkan konsentrasi, dan dapat menjalin kerja sama dengan berbagai pihak. Sebagai seorang pelatih juga harus menunjukkan rasa percaya terhadap para atlet agar atlet memiliki peluang untuk mendapatkan prestasi dan menghindari cemoohan, celaan, atau kritikan yang dapat membuat atlet bereaksi negatif dan menurunkan motivasi atlet. Pada penetapan sasaran seharusnya juga harus tepat agar tidak salah sasaran ketika melawan serangan dari lawan (Fakhrurri, 2018).

Ditinjau dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Gilas (2018) tentang Gambaran Tingkat Kecemasan Ditinjau Dari Jenis Kelamin dan Jenis Olahraga Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Unit Olahraga Di Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara jenis kelamin laki-laki dengan prosentase 63,00 % dan perempuan sebesar 66,89% karena kecemasan pada atlet ditinjau dari jenis kelamin tidak signifikasi, serta perbedaan antara jenis olahraga individu dengan prosentase 67,12 % dan olahraga kelompok sebesar 63,64 %, jika ditinjau kecemasan dari jenis olahraga atlet tidak memiliki signifikan. Artinya atlet yang ada di UKM Unit Olahraga sama-sama memiliki permasalahan kecemasan. Nilai prosentase kecemasan atlet yang berada di UKM Unit Olahraga mengalami kecemasan walau tingkat kecemasan dari setiap atlet tidak terlalu tinggi, hal ini berarti kecemasan atlet di UKM Unit Olahraga memiliki skor kecemasan sedang yang di alami seluruh

atlet. Sedangkan hasil analisis yang ditinjau dari jenis olahraga, olahraga individu memiliki kecemasan lebih tinggi dari pada olahraga kelompok yang ada di UKM Unit Olahraga Uiniversitas Maulana Malik Ibrahim Malang.

Berdasarkan uraian mengenai kecemasan bertanding, peneliti ingin mengkaji lebih dalam terkait dengan gambaran tingkat kecemasan bertanding pada atlet bulutangkis di Kabupaten Jember. Penelitian ini masih penting dilakukan karena seseorang yang memiliki kecemasan yang berlebihan, maka dapat berdampak negatif dalam diri atlet sehingga atlet mengalami penurunan konsentrasi sehingga teknik-teknik atau strategi yang sudah dipersiapkan sebelumnya lebih mudah untuk menyerang lawan. Hasil dari penelitian ini juga dapat mempermudah para atlet bulutangkis di Kabupaten Jember menemukan permasalahan yang dialami sehingga dapat mempermudah atlet dalam mengurangi kecemasan yang dirasakan ketika akan bertanding. Selain penelitian diatas terdapat beberapa penelitian lain yang berhubungan dengan tingkat kecemasan bertanding pada atlet bulutangkis, namun belum ada penelitian yang memotret tentang tingkat kecemasan bertandingyang dilihat dari pengalaman bertanding atlet. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang gambaran tingkat kecemasan bertanding karena dengan melalui penelitian ini atlet diharapkan dapat mengatasi kondisi psikofisik yang kurang baik agar dapat mengurangi kecemasan yang dihadapi. Hal tersebut dapat dilakukan dengan membuat program latihan yang sistematis dan teratur untuk persiapan atlet secara fisik maupun secara mental. Kecemasan yang dirasakan oleh atlet yaitu ketika sebelum bertanding dimana atlet kurang merasa percaya diri karena takut kalah dan tidak sesuai yang diharapkan. Kurangnya motivasi yang dimiliki atlet juga

dapat mempengaruhi terhadap kegagalan saat bertanding dan kurangnya kesiapan mental atlet yang dituntut untuk menang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diungkapkan maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu bagaimana gambaran tingkat kecemasan bertanding pada atlet bulutangkis di Kabupaten Jember ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah yang telah dipaparkan maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan bertanding pada atlet bulutangkis di Kabupaten Jember.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian Gambaran tingkat kecemasan bertanding pada atlet di Kabupaten Jember adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

   Secara teoritis diharapkan dalam penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi terutama pada psikologi olahraga dan yang berkaitan dengan layanan bimbingan dan konseling pribadi. Selain itu dari hasil penelitian ini juga dapat diterapkan pada bidang pskologi olahraga dan psikologi perkembangan.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi Atlet Bulutangkis

      Dari hasil penelitian dapat memberikan informasi dan saran bahwa kecemasan bertanding dapat mempengaruhi performa atlet ketika akan bertanding. Atlet juga dapat mengelola kecemasan bertanding dengan cara melakukan relaksasi sebelum pertandingan dimulai agar dapat menapilkan pertandingan dengan maksimal.

   b. Bagi Pelatih

      Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi atau sebagai rujukan pelatih dalam membuat program latihan yang akan diberikan terhadap para atlet-atlet yang lain.

   c. Bagi Peneliti Selanjutnya

      Dapat menggunakan penelitian ini sebagai informasi tambahan atau dapat dijadikan sebagai rujukan dengan memperhatikan kelebihan dan kekurangan penelitian.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan dari variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Kecemasan Bertanding, berikut ini pemaparan dari penelitian-penelitian yang relevan dengan permasalahan yang akan dibahas :

1. Penelitian Gilas (2018) dengan judul "Gambaran Kecemasan Atlet Mahasiswa : Studi Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang". Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat

kecemasan bertanding pada atlet laki-laki dan atlet perempuan, serta untuk mengetahui tingkat kecemasan bertanding pada olahraga individu dan olahraga kelompok di Unit UKM Olahraga. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan antara janis kelamin atlet laki-laki dengan prosentase 63,00 % dan atlet perempuan sebesar 66,89 %, karena kecemasan pada atlet ditinjau dari jenis kelamin tidak signifikansi, serta perbedaan antara jenis olahraga individu dengan prosentase 67,12 % dan olahraga kelompok sebesar 63,64 %, jika ditinjau kecemasan dari jenis olahraga atlet tidak bisa memiliki signifikan yang artinya atlet yang ada di UKM Unit Olahraga sama-sama memiliki permasalahan kecemasan saat bertanding.

2. Faturochman (2016) yang berjudul tentang "Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap *Peak Performance* Pada Atlet *Softball* Universitas Negeri Yogjakarta" edisi 1 Tahun ke-6. 2017. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* pada atlet *softball* Universitas Negeri Yogjakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasi sebab-akibat dan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian ini yaitu terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* dengan nilai koefisien regresi sebesar -0,758 dan nilai signifikasi sebesar 0,000. Jadi, semakin tinggi tingkat kecemasan bertanding terhadap *peak performance* pada atlet dan kontribusi yang diberikan kecemasan bertanding terhadap *peak performance* sebesar 46,3 % sedangkan 53,7 % dipengaruhi oleh

faktor lain, berarti pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* terbilang cukup tinggi.

3. Muhammad Fakhurri (2018) yang berjudul "Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap *Peak Performance* Pada Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* pada atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian sebab-akibat. Berdasarkan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* (koefisien regresi sebesar -0,794 dan nilai signifikasi sebesar 0,000. Artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan bertanding maka semakin rendah tingkat *peak performance* pada atlet. Kontribusi yang diberikan kecemasan bertanding terhadap *peak performance* sebesar 63,1% sedangkan 36,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan dari ketiga penelitian yang sudah dipaparkan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian yang akan dilakukan dengan judul "Gambaran Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Bulutangkis Di Kabupaten Jember" meneruskan penelitian Lalu Gigir Gilas (2018). Perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya terletak pada variabel penelitian yang kurang mengeksplor tentang tingkat kecemasan bertanding berdasarkan pengalaman bertanding. Selanjutnya adalah penelitian Gambaran Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Bulutangkis Di Kabupaten Jember belum pernah dilakukan. Sasaran penelitian ini

menggunakan seluruh atlet bulutangkis dan yang pernah mengikuti pertandingan. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan deskriptif kuantitatif yang tujuannya lebih pada menggambarkan tingkat kecemasan bertanding pada atlet bulutangkis.