

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu dari sekian banyak aspek kebutuhan manusia yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari adalah olahraga. Salah satu komponen utama dalam memenuhi kebutuhan mobilitas untuk mencapai kebugaran dan kesehatan fisik adalah olahraga (Ismail, Yulianti & Primbodo, 2023). Ada banyak jenis olahraga yang berbeda, seperti olahraga instruksional, rekreasi, dan olahraga kompetitif/prestasi (Hayati, Ikhsan & Charles, 2023). Tujuan dari olahraga prestasi ini adalah untuk mengungguli lawan dan mencapai target poin. Oleh karena itu, orang-orang yang berpartisipasi dalam olahraga prestasi selalu berusaha untuk melampaui pencapaian terbaik mereka sendiri dan mempertahankan persentase pencapaian mereka. Dengan demikian, olahraga prestasi didefinisikan sebagai olahraga yang membantu atlet tumbuh dan berkembang sehingga mereka dapat mencapai tujuan mereka melalui atletik (Maulidya & Jannah, 2021).

Menurut Suratmin (2018) olahraga adalah aktivitas fisik dan psikis secara terencana atau terstruktur serta melibatkan gerakan terhadap tubuh secara berulang-ulang, melalui aktivitas ini seseorang dapat menjaga kualitas kesehatan dengan baik, membentuk kebiasaan mengolah tubuh, dan pola hidup sehat. Menurut Mutohir (dalam Suratmin, 2018) olahraga adalah kegiatan atau usaha yang mendorong, mengembangkan, meningkatkan potensi jasmani serta rohani individu atau sekelompok masyarakat yang

dibentuk dalam sebuah permainan, pertandingan. Selain itu, olahraga merupakan proses sistematis dan terprogram yang dilakukan untuk mencapai kesejahteraan jasmani, rohani dan sosial yang diaplikasikan dalam berbagai aktivitas seperti permainan, perlombaan dan pertandingan (Hustarda, 2010)

Salah satu cabang dalam olahraga tersebut adalah bela diri. Menurut Syahrial (2020) olahraga bela diri merupakan perpaduan aktivitas fisik dengan beberapa unsur teknik, yaitu membela diri, olahraga serta olah batin. Selain itu, menurut Nisa dan Jannah (2021) olahraga bela diri adalah olahraga yang membutuhkan kontak fisik secara langsung dengan teknik mempertahankan diri dan menyerang terhadap lawan tanpa adanya pembatas. Olahraga bela diri terapat beberapa jenis, seperti pencak silat, tarung derajat, taekwondo dan lain sebagainya.

Seseorang yang mendalami dan secara khusus menggeluti olahraga prestasi disebut dengan olahragawan atau atlet. Zufri (2017) menjelaskan bahwa atlet merupakan seseorang yang menekuni dan berprofesi pada cabang olahraga tertentu dan mendapatkan prestasi pada olahraga yang telah ditekuni tersebut. Bagi seorang atlet, pencapaian prestasi yang optimal tentunya menjadi tujuan utama selain kesehatan itu sendiri. Terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal pada atlet yaitu faktor fisik, teknik, dan psikologis (Adisasmito, 2007). Dalam sebuah pertandingan, aspek psikologis memiliki pengaruh 80% dan lainnya adalah 20 % (Aliyyah, dkk., 2020). Aspek psikologis atau kepribadian yang

menjadi dasar untuk meraih prestasi yang tinggi pada atlet dalam melakukan olahraga yaitu, kerja keras, komitmen, gigih, mandiri, dan cerdas (Maksum, 2007).

Menurut Utama (dalam Algani, 2018) mengatakan bahwa aspek psikologis yang sangat dominan dalam penampilan seorang atlet yaitu motivasi, intelegensi, kecemasan, dan program latihan mental. Sedangkan, faktor psikologis yang biasanya menyebabkan prestasi atlet menurun, yaitu perasaan jenuh, tertekan, stres, ketakutan akan gagal, emosi yang meledak-ledak, kurangnya kepercayaan diri, kecemasan, dan lain sebagainya (Ravaie, 2006). Dengan kata lain, aspek psikologis dari performa atlet seperti motivasi dan latihan mental sangat penting untuk meraih prestasi maupun kesuksesan. Sedangkan faktor negatif seperti, stres dan kurangnya rasa percaya diri dapat secara signifikan menghambat pencapaian mereka. Memahami dan memperoleh elemen psikologis ini sangat penting untuk meningkatkan performa atlet.

Anxiety (kecemasan) merupakan salah satu dari sekian banyak persoalan yang dihadapi atlet, dimana kecemasan adalah reaksi emosi menghadapi situasi yang dipersepsikan mengancam dan tidak menyenangkan yang individu tersebut tidak mengetahui secara jelas sumbernya (Jamshidi, dkk., 2011). Tingkat *anxiety* (kecemasan) yang dirasakan oleh para atlet berbeda-beda. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *anxiety* atlet dalam olahraga terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal, dimana faktor internal meliputi kepercayaan diri,

pengalaman bertanding, kecemasan bawaan, *positive-negative-affect*, dan lain sebagainya. Sedangkan faktor eksternal meliputi pelatihan, *skill level*, cabang olahraga yang digeluti, situasi pertandingan, dan pengalaman bertanding (Ardini & Jannah, 2017). Jadi, kecemasan merupakan tantangan signifikan yang dihadapi oleh atlet, yang dipengaruhi oleh interaksi kompleks faktor internal seperti kepercayaan diri dan kecemasan bawaan, serta faktor eksternal seperti kondisi latihan dan pengalaman kompetisi. Memahami dinamika ini sangat penting untuk mengembangkan strategi yang efektif guna mengelola kecemasan dan meningkatkan performa atletik.

Competitive anxiety (kecemasan bertanding) merupakan salah satu tipe kecemasan yang ada dalam psikologi olahraga, dimana *competitive anxiety* didefinisikan sebagai suatu keinginan untuk memahami setiap pertandingan, serta salah satu faktor yang mengancam terhadap situasi perasaan khawatir dan tertekan (Jamshidi, dkk., 2011). Kecemasan bertanding yang terjadi pada atlet biasanya akan mengganggu penampilannya karena muncul perasaan takut untuk gagal atau menimbulkan beban moral jika tidak bisa memenangkan suatu pertandingan (Miftah, 2017).

Selain itu, mental memiliki peran penting dalam pencapaian prestasi yang tinggi oleh atlet, yaitu 80% faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor mental (Adisasmito, 2017). Menurut Herman (dalam Algani, dkk., 2018) terdapat 50% dari hasil pertandingan ditentukan oleh faktor psikologis yaitu mental, sebaik apa pun aspek fisik, teknik, dan taktik

akan hancur jika aspek mental tidak pernah dilatih. Maka dari itu, untuk mencapai penampilan yang optimal seorang atlet harus memiliki keseimbangan dalam kemampuan fisik dan kemampuan mental (Gucciardi, dkk., 2008).

Salah satu bentuk mental yang dianggap penting harus dimiliki seorang atlet adalah *mental toughness* atau kumpulan 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 tetap konsisten dalam mencapai tujuan (Gucciardi, dkk., 2008). *Mental toughness* dapat menjadikan seorang atlet tetap tenang, rileks, dan bersemangat, karena dapat mengalirkan energi positif dalam dirinya sehingga berpersepsi menghilangkan kesulitan dan berpikir untuk bersikap atau menghiraukan tekanan, masalah, kealahan, dan persaingan dalam pertandingan (Jones, 2010). *Mental toughness* 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).

Mental toughness merupakan keterampilan secara teknis dalam diri atlet dan dilatih secara konsisten untuk mendapatkan prestasi yang diharapkan (Sheard, 2013). *Mental toughness* merupakan kumpulan atribut psikologis atlet yang unggul dapat dilihat pada saat melakukan latihan atau pertandingan (Jones, 2010). *Mental toughness* pada atlet akan memperlihatkan kegigihan yang luar biasa meski secara objektif tidak ada

harapan untuk memenangkan suatu pertandingan (Gunarsa, 2008). Jadi, ketangguhan mental merupakan keterampilan penting bagi atlet, yang mencakup serangkaian atribut psikologis yang memungkinkan mereka menunjukkan ketekunan dan ketahanan yang luar biasa, bahkan dalam menghadapi tantangan yang tampaknya tidak dapat diatasi. Pelatihan yang konsisten dalam ketangguhan mental tidak hanya meningkatkan kinerja tetapi juga menumbuhkan tekad yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan dalam olahraga kompetitif.

Untuk menguatkan hal tersebut, peneliti melakukan penelitian pendahuluan dengan melakukan observasi dan wawancara. Hasil observasinya, saat melakukan latihan atlet melakukan semua yang diminta oleh pelatih secara terarah dan saat *t-sparing* dengan teman satu cabangnya atlet mampu melakukan dengan baik dari taktik, teknik dan arahan pelatih. Sedangkan hasil wawancara yang dilakukan pada 3 atlet bela diri di PPLP Sumatera Barat. Wawancara pertama dilakukan pada atlet bela diri tinju berinisial X tanggal 19 September 2024. Beberapa jawaban hasil dari wawancara tersebut adalah :

“sebenarnya kalau saat latihan itu semuanya baik-baik saja kak, kayak teknik dan taktik itu bisa dilakukan dengan baik sesuai instruksi pelatih kak, walaupun sparing dengan teman sesama atlet bela diri pun bisa ngelakuin instruksi yang diminta oleh pelatih” (Wawancara X , 19 September 2024)

“... kalau saat bertanding kak, nggak tahu kenapa tangan tu kringatan, terus sering mual dan deg degan parah, kadang blank kak kayak nggak ngelakuin instruksi yang diminta pelatih kak” (Wawancara X, 19 September 2024)

Berdasarkan wawancara di atas, X mengatakan bahwa dalam pertandingan terdapat hal yang mengganggu seperti tangan yang mengeluarkan banyak keringat, perut tiba-tiba mual, dan jantung berdegup dengan lebih kencang.

Wawancara selanjutnya dilakukan pada tanggal 19 September 2024 dengan atlet bela diri karate berinisial Y. Beberapa jawaban hasil dari wawancara tersebut, di antaranya :

“kalau saat latihan itu baik siang, sore, maupun subuh bisa berjalan dengan semestinya kak, kayak teknik sama taktik bisa dilakukan dengan sempurna kak, tapi kalau sudah masuk di ranah pertandingan semuanya berasa beda kak, kayak yang biasanya nggak pernah deg degan parah tiba-tiba deg degan banget, terus rasanya kek mau muntah begitu kak..” (Wawancara, 19 September 2024)

Berdasarkan wawancara di atas, X menyebutkan bahwa dalam latihan semua berjalan dengan lancar. Namun, saat pertandingan semuanya langsung berubah seperti, teknik dan taktik yang diminta oleh pelatih tidak bisa di lakukan.

Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara kepada pelatih yang dilakukan pada tanggal 19 September 2024 dengan inisial Z. Beberapa jawaban hasil wawancara tersebut adalah :

“saat mereka (atlet bela diri) melakukan latihan mulai dari pemanasan dan latihan teknik, mereka bisa melakukan semuanya sesuai dengan instruksi saya. Namun, yang membuat saya heran adalah saat pertandingan mereka akan melakukan kesalahan yang sepele dan bisa menyebabkan kekalahan” (Wawancara Z, 19 September 2024)

“....setiap habis pertandingan selalu saya tanya dan mereka (atlet bela diri) menjawab saat di arena pertandingan perasaan grogi timbul dan deg degan yang berlebihan” (Wawancara Z, 19 September 2024)

Berdasarkan wawancara di atas, Z menyebutkan bahwa saat latihan semuanya bisa berjalan dengan lancar. Namun, saat bertanding terjadi hal yang tidak diinginkan seperti kekalahan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti ingin mengetahui adanya Hubungan *Mental Toughness* terhadap *Competitive Anxiety* pada Atlet Bela Diri di PPLP Sumatera Barat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet bela diri di PPLP Sumatera Barat?.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih fokus dan memperoleh hasil yang sesuai dengan yang diharapkan, maka Batasan masalah dari penelitian ini yaitu :

- a. Tingkat *mental toughness* pada atlet bela diri di PPLP Sumatera Barat.
- b. Tingkat *competitive anxiety* pada atlet bela diri di PPLP Sumatera Barat.
- c. Apakah ada hubungan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet bela diri di PPLP Sumatera Barat.

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengetahui tingkat *mental toughness* pada atlet bela diri di PPLP Sumatera Barat.

- b. Untuk mengetahui tingkat *competitive anxiety* pada atlet bela diri di PPLP Sumatera Barat
- c. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet bela diri di PPLP Sumatera Barat.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu perkembangan pada ilmu psikologi secara keseluruhan, terutama psikologi sosial dan psikologi positif. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi hasil penelitian selanjutnya tentang hubungan *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet bela diri di PPLP Sumatera Barat.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan pengetahuan bagi semua pihak, khususnya terkait pada bidang psikologi Islam.

- a. Bagi atlet, khususnya atlet bela diri agar mampu melakukan *mental toughness* dengan baik saat melakukan pertandingan.
- b. Bagi instansi terkait, dalam hal ini pelatih, teman sebaya, dan teman kamar perlu memperhatikan faktor-faktor psikologis yang dapat memberikan rasa aman, nyaman, dan damai selama berada di lingkup PPLP (Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar) karena dengan adanya perasaan tersebut atlet akan mampu melakukan *mental toughness* saat pertandingan.

- c. Penelitian, penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya dengan bertujuan untuk mengembangkan hasil penelitian ini dengan faktor lainnya yang bisa meningkatkan kemampuan *mental toughness*.

F. Sistematika Penulisan

Dalam rangka mempermudah pemahaman dan memudahkan peneliti dalam menyusun skripsi nantinya, maka dibutuhkan susunan yang sistematis sebagai suatu rangkaian yang konsisten. Adapun sistematika yang dimaksud adalah sebagai berikut :

BAB I : PENDAHULUAN

Pada bab ini berisikan latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan

BAB II : LANDASAN TEORI

Pada bab ini mencakup teori-teori yang relevan dengan variabel penelitian, hubungan antar variabel, penelitian yang relevan, kerangka konseptual, dan hipotesis penelitian

BAB III : METODE PENELITIAN

Pada bab ini terdiri dari penjelasan terkait jenis penelitian yang digunakan, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional, populasi dan sampel, serta instrumen penelitian

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini mencakup pelaksanaan penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan.

BAB V : PENUTUP

Pada bab ini mencakup kesimpulan dan saran.

