

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dewasa ini terlihat perkembangan olahraga terjadi dengan sangat pesat. Banyak cabang olahraga baru yang dikembangkan di Indonesia. Salah satu cabang olahraga baru yang sedang berkembang di Indonesia ialah olahraga *Floorball*. Olahraga *Floorball* sudah terdaftar di KONI pusat pada tahun 2009 dan sudah mulai berkembang di berbagai daerah, seperti Jawa barat, Jawa Tengah dan Jakarta (Masitha et al., 2021). Jumlah pemain *floorball* yang sudah memiliki lisensi sebanyak 500 atlet dengan 150 jumlah club *floorball* yang ada di Indonesia (IFA, 2018). Sejak diresmikan, *floorball* ini berkembang dengan cepat dari aktifitas olahraga biasa menjadi salah satu olahraga yang sudah terorganisir (Tervo & Nordstrom, 2014).

Psikologi olahraga dapat berperan penting terhadap atlet dalam meningkatkan *sport performance* dan *skill* atlet (Ilham, 2021). Keadaan perilaku psikologi atau kesiapan mental dibutuhkan oleh setiap atlet guna mendapatkan pertandingan yang maksimal dengan hasil yang baik (Pujarina & Kumala, 2019). Faktor psikologi berkaitan dengan penampilan atlet, psikologis ini dapat bersifat langsung maupun tidak langsung, faktor psikologi bisa dikatakan positif apabila penampilannya baik namun dapat dikatakan negatif ketika penampilan menjadi buruk (Irwanto & Romas, 2019). (Rohmansyah, 2017) Menyatakan bahwa dalam psikologi olahraga, *anxiaty* atau kecemasan dapat mengganggu kinerja performa atlet saat bertanding.

Kecemasan dalam olahraga paling umum terjadi pada lingkungan olahraga kompetitif atau stres kompetitif (Rohmansyah, 2017). Keadaan cemas dapat dirasakan ketika akan menghadapi situasi yang dianggap mengancam diri. Ketika keadaan cemas menyerang biasanya atlet ditandai dengan perasaan gugup, peningkatan denyut jantung, khawatir dan ketakutan (Jannah, 2017). (Khilmi, 2021) juga menyatakan dalam bertanding kecemasan juga dapat meningkatkan emosi, sehingga fokus atlet teralihkan saat menghadapi lawan . Kecemasan memiliki dua komponen yaitu, kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) dan kecemasan somatik (*somatic anxiety*) (Stephani Yane, 2013).

Dalam studi (Jannah et al., 2022) menyatakan bahwa, sebagai bentuk kekhawatiran dan keraguan dalam diri didefinisikan dalam keadaan Kecemasan Kognitif apabila sesuatu yang diharapkan tidak berjalan dengan baik. Kecemasan ini hal yang wajar terjadi pada atlet ketika menjelang pertandingan, cenderung bersifat negatif yang akan mengganggu penampilan atlet (Rohmansyah, 2017). Kondisi ini memberikan dampak yang tidak menguntungkan atlet terutama ketika atlet merasa kurang percaya diri, dan keraguan dalam menghadapi pertandingan (Amir, 2013).

Keraguan muncul dalam pikiran atlet itu sendiri bersamaan dengan pikiran cemas yang membayangkan kegagalan dalam bertanding (Sin, 2017). Ragu akan sesuatu hal yang tidak pasti atau belum tentu terjadi. Sifat ini terjadi karena kurangnya kepercayaan diri karena menganggap kurangnya kemampuan yang ada dalam diri sendiri. Masalah keraguan ini kerap terjadi dalam menghadapi kompetisi, selain sifat keraguan kecemasan kognitif juga punya sifat kekhawatiran.

Sifat khawatir dapat memicu ketidakfokusnya suatu kompetisi. Perasaan khawatir timbul dari dalam pikiran itu sendiri. Takut tidak maksimal dalam kinerja kompetisi serta takut dengan pandangan orang lain akan kecewa jika penampilan kurang maksimal. Menurut (Khilmi, 2021) penampilan yang tidak maksimal bisa terjadi karena khawatir yang berlebihan dialami oleh atlet dengan cabang olahraga yang diminati. (Rohmansyah, 2017) Kecemasan tidak hanya dari sifat pandangan diri tetapi juga kecemasan bisa menyangkut gerak tubuh secara langsung atau yang disebut kecemasan somatik.

Gejala kecemasan somatik terjadi di dunia olahraga pada saat kompetisi. Gejala kecemasan somatik diantaranya meliputi badan kurang rileks, penegangan otot, denyut jantung yang kencang, berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga (Rhamadian, 2022). Dampak dari kecemasan somatik jelas mempengaruhi kinerja apabila tingkat kecemasan berada dilevel puncak, otot-otot akan kaku yang berpengaruh juga terhadap kemampuan teknis gerakannya (Rhamadian, 2022).

Rasa tidak nyaman timbul ketika otot merasa tegang yang terjadi karena kecemasan tingkat tinggi mengakibatkan otot susah digerakan. Dalam studi

(Stephani Yane, 2013) beberapa kasus kecemasan dapat menyebabkan serangan panik sehingga menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan tugas atlet saat kompetitif maupun non-kompetitif, yang telah sempurnaan dilakukan berkali-kali. Ketegangan otot ini dapat menyebabkan rasa sakit yang dapat membatasi pergerakan kelompok otot lainnya dan jika dibiarkan akan menimbulkan cedera pada olahraga (Subhan & Graha, 2019). Ketegangan otot terjadi karena adanya penyempitan pembuluh darah akibatnya, darah yang dialirkan sebagian besar mengarah ke otot-otot tubuh yang mengakibatkan bagian otot tersebut menjadi tegang. Namun penyempitan pembuluh darah ini juga menyebabkan jantung berdetak lebih cepat (Rohmad, 2009)

Studi (Ladyani et al., 2021) menyatakan ketika dalam keadaan stres atau cemas tekanan darah akan meningkat secara bertahap dan hormon adrenalin juga meningkat yang bisa mengakibatkan jantung memompa lebih cepat. Kecemasan secara tidak langsung meningkatkan detak jantung. Pada saat jantung memompa lebih cepat tubuh juga akan memberikan dampak kelelahan lebih cepat dari biasanya untuk itu upaya untuk meminimalisir kelelahan dengan cara relaksasi.

Merelaksasikan diri dari serangan kecemasan adalah tugas saraf simpatis. (Subhan & Graha, 2019) Relaksasi menjadi salah satu tehnik untuk mengurangi gejala fisik dari kecemasan seperti ketegangan otot-otot, pernafasan cepat serta meningkatnya denyut jantung. Studi (Razali et al., 2017) menyatakan, Relaksasi ini juga bermanfaat untuk menambah kepercayaan diri, menurunkan kecemasan, serta ketegangan pada otot, relaksasi dapat dilakukan baik secara individu maupun kelompok. Tehnik relaksasi pernafasan sebagai upaya menenangkan jasmaniah, yang pada akhirnya dapat melunturkan ketegangan jiwa (Ikromi Zufri & Liftiah, 2017). Relaksasi ini juga harus dimbangi dengan kepercayaan diri untuk membangun jiwa semangat dalam diri saat berkompetisi.

Tingkat kepercayaan diri yang tinggi juga sangat berguna untuk perkembangan kepribadian, adanya kepercayaan diri yang tinggi membuat orang menjadi optimis, dan optimisme tersebut berdampak besar pada perkembangan kepribadian dan kehidupan (Mulya & Agustriyani, 2020). *Self confidence* sebagai aspek psikologi dasar seorang atlet untuk membantu penampilan performa yang maksimal (Pandini,

2021). (Purnomo et al., 2020) juga menyatakan bahwa percaya diri berlaku pada atlet pemula maupun atlet profesional harus memiliki kepercayaan diri sebagai kemampuan untuk tercapainya prestasi. Pada studi (Suaharto, 2019) menyatakan kepercayaan diri sebagai kondisi mental seseorang untuk memberi keyakinan yang tinggi dalam melakukan sesuatu tindakan yang terbaik, kebanyakan atlet kurang percaya diri akan kemampuan yang dimiliki, sehingga memiliki konsep negatif dari dalam dirinya.

Pada kenyataannya, tidak semua atlet memiliki rasa percaya diri, sehingga rasa percaya diri yang kurang menjadi gejala khas yang menimpa banyaknya atlet (Mulya & Agustriyani, 2020). Studi (Yulianto & Nashori, 2006) menyatakan minimnya percaya diri membuat seseorang tidak mampu menyelesaikan masalah rumit, rasa ini bersumber dari kondisi para atlet berpartisipasi dalam kompetisi sehingga mereka tidak dapat mencapai hasil yang baik. Tanpa kepercayaan penuh atlet tidak dapat mencapai apapun kinerja yang tinggi. Sedangkan (Elena Plakona, 2014) Sekitar 90% dari atlet menyatakan bahwa mereka memiliki tingkat kepercayaan yang sangat tinggi. (Mayorry, 2021) juga mengatakan meningkatkan kepercayaan diri dapat memengaruhi keberhasilan dalam menancap kemenangan dan prestasi.

Permasalahan atlet sering kali kurang dapat menampilkan hasil yang optimal pada saat bertanding dan juga pada saat latihan, hal ini ditujukan karena keterampilan *skill* yang dimiliki tidak seimbang antara faktor psikis dan motorik tubuh (Aji Utama, 2020). Dilihat pada cabang olahraga *floorball* dengan sistem bertanding 3 kali 15 menit dengan atlet 5 pemain dan 1 penjaga gawang yang mengharuskan atlet memiliki performa maupun keterampilan *skill* maksimal untuk menyerang dan bertahan dengan blade atau stik dan bola yang ringan membuat kecepatan bola melaju dengan cepat dan ini juga yang mengharuskan atlet agar bisa sprint saat bertanding. Menurut (Satiadarma, 2000) performa didefinisikan sebagai penampilan menggunakan fisik dan mental secara bersamaan.

Dalam aktifitas olahraga faktor psikis seperti kecemasan dan kepercayaan diri menjadi hal yang penting selama proses sebelum maupun saat kompetisi pertandingan guna mencapai prestasi yang baik (Didik, Sulaiman, 2015).

Keterkaitan faktor psikis kecemasan dan kepercayaan diri dengan keterampilan *skill* atlet cukup banyak menyita perhatian para peneliti. Salah satunya penelitian (Bukhari et al., 2021) yang meneliti dampak dari kecemasan olahraga terhadap penampilan olahraga, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Sport anxiety* berdampak negatif terhadap *sport performance*. Pada penelitian lain yang meneliti tentang kepercayaan diri terhadap performa, hasil penelitian itu memperlihatkan hubungan positif antara kepercayaan diri dengan performa atlet bola basket (Amelia, 2022). Dalam Studi sebelumnya membahas tentang hubungan antara kecemasan, kepercayaan diri, dan kontrol perhatian pada atlet, menyatakan keterbatasannya desain penelitian menggunakan eksperimen yang mengakibatkan kesulitan dalam menganalisis kecemasan dan kepercayaan diri serta menyarankan agar peneliti selanjutnya menambahkan atensi lain (Tomé-Lourido, 2019). Maka pada penelitian ini akan melihat hubungan dari kecemasan maupun kepercayaan diri dalam meraih prestasi menggunakan desain kuisioner dan menganalisis secara langsung keterampilan bermain atlet *floorball*.

1.2 Rumusan Masalah

Dari beberapa uraian yang penulis kemukakan pada bagian latar belakang tersebut, penulis dapat merumuskan permasalahan sebagai berikut:

- 1) Seberapa erat hubungan antara kecemasan dengan keterampilan bermain pada atlet *floorball*.
- 2) Seberapa erat hubungan antara kepercayaan diri dengan keterampilan bermain atlet *floorball*.
- 3) Seberapa erat hubungan antara kecemasan dan kepercayaan secara bersama-sama dengan keterampilan bermain pada atlet *floorball*.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka dapat diketahui tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui seberapa erat hubungan kecemasan dengan keterampilan bermain atlet *floorball*.

- 2) Untuk mengetahui seberapa erat hubungan kepercayaan diri dengan keterampilan bermain atlet *floorball*.
- 3) Untuk mengetahui seberapa erat hubungan kecemasan dan kepercayaan diri secara bersama-sama dengan keterampilan bermain pada atlet *floorball*.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memperoleh manfaat baik secara teoritis maupun manfaat secara praktis:

1) Manfaat Teoritis

- (1) Bagi pembaca secara umum, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang hubungan kecemasan dan kepercayaan diri dengan keterampilan bermain pada atlet *floorball*, serta dapat dijadikan bahan bacaan dan sumber pengetahuan khususnya dalam bidang Psikologi olahraga.
- (2) Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, khususnya penelitian yang berhubungan dengan kecemasan dan kepercayaan diri pada atlet *floorball*.

2) Manfaat Praktis

- (1) Bagi pelatih, untuk mengetahui tingkat kecemasan dan kepercayaan diri serta keterampilan bermain pada atlet *floorball*.
- (2) Bagi atlet, dapat memperhatikan hubungan kecemasan dan kepercayaan diri dengan keterampilan bermain atlet itu sendiri.

1.5 Struktur Organisasi

Struktur organisasi skripsi ini berperan sebagai pedoman penulis untuk menyusun penulisan skripsi secara lebih terarah sesuai dengan pedoman karya tulis ilmiah UPI tahun 2021, sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan menjelaskan tentang latar belakang penelitian. Perkembangan cabang olahraga *Floorball*, peran psikologis dalam meningkatkan keterampilan bermain, kecemasan olahraga umumnya terjadi pada lingkungan kompetitif, kecemasan menjadi dua kategori (kecemasan kognitif dan somatik),

merelaksasikan diri dari serangan kecemasan, kepercayaan diri untuk membangun jiwa semangat berkompetisi, kepercayaan diri yang dimiliki oleh atlet, permasalahan atlet kurang dapat menampilkan hasil yang optimal saat bertanding, dalam aktifitas olahraga faktor psikis seperti kecemasan dan kepercayaan diri menjadi hal yang penting dalam keterampilan bermain. Dalam pokok permasalahan yang diteliti lalu dikembangkan menjadi rumusan masalah yang dapat menghasilkan tujuan dan manfaat penelitian, serta tersusunnya struktur organisasi penelitian.

Bab II Kajian Pustaka berisi teori-teori utama dalam bidang yang dikaji diantaranya pengertian olahraga *floorball*, kecemasan, kepercayaan diri, keterampilan atau skill atlet. Bab ini juga menjelaskan Kerangka Pemikiran berisi tahapan yang ditempuh untuk merumuskan hipotesis dengan mengkaji hubungan teoritis antar variabel penelitian. Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah yang dirumuskan peneliti menyatakan terdapat hubungan yang erat dalam penelitian ini.

Bab III. Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif, dengan desain penelitian yaitu menggunakan desain korelasi, populasi dan sampel yang akan digunakan ialah 20 atlet *Floorball* yang mengikuti UKM *floorball* di STKIP Kota Cimahi.

Bab IV Hasil dan Pembahasan pada penelitian ini. Berdasarkan uji korelasi pada variabel kecemasan dengan keterampilan bermain sebesar $0.008 < 0.05$ dengan kata lain pada variabel ini berhubungan dan untuk melihat tingkat keeratan hubungan dinyatakan koefisien korelasi 0.574 atau berkorelasi sedang. Pada variabel kepercayaan diri dengan keterampilan bermain uji korelasi sebesar $0.01 < 0.05$ dengan kata lain pada variabel ini memiliki hubungan dan untuk melihat tingkat keeratan hubungan dinyatakan koefisien korelasi 0.556 atau berkorelasi sedang. pada variabel kecemasan dan kepercayaan diri dengan keterampilan bermain $0.003 < 0.05$ dengan itu pada variabel ini dinyatakan berhubungan dan untuk melihat tingkat keeratan hubungan terdapat koefisien korelasi 0.707 atau berkorelasi tinggi.

Bab V Penutup memuat kesimpulan serta menambahkan rekomendasi dari hasil penelitian ini. Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan.

Pada variabel kecemasan dan keterampilan bermain terdapat keeratan hubungan yang sedang dan negatif. Pada variabel kepercayaan diri dengan keterampilan bermain terdapat keeratan hubungan yang sedang dan positif. Pada variabel kecemasan dan kepercayaan diri secara bersama-sama terdapat hubungan yang tinggi dan positif. Rekomendasi ditujukan untuk pelatih dan peneliti selanjutnya.