

BAB I PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Kepercayaan diri adalah aspek kepribadian, serta percaya pada kemampuan sendiri untuk tidak membiarkan orang lain mempengaruhi diri sendiri dan bertindak sesuai dengan keinginan sendiri, ceria, optimis, cukup toleran dan bertanggung jawab (Ghufron, M. N., & Risnawita, 2010). Dalam olahraga, rasa percaya diri adalah perasaan atau kepastian tentang kemampuan seseorang untuk berhasil dalam olahraga atau tentang apa yang dapat dicapai dengan kemampuan atlet (Purnomo dkk., 2020). Bagi seorang atlet, percaya diri pada dasarnya adalah keyakinan terhadap kemampuan mereka sendiri untuk mencapai tujuan atau prestasi tanpa bantuan orang lain karena dengan kepercayaan diri yang tinggi akan dapat mengontrol dirinya dengan baik, sementara seorang atlet dengan kepercayaan diri yang rendah akan lebih mungkin mengalami kecemasan (Firmansyah dkk., 2019). Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri dalam olahraga adalah kepercayaan akan kemampuan diri sendiri dalam berolahraga dan memanfaatkannya secara tepat. Menyadari pentingnya kepercayaan diri dalam berolahraga, maka kemampuan tersebut harus dimiliki oleh setiap orang.

Muay Thai adalah sebuah cabang olahraga beladiri yang berasal dari Thailand, Karena menggunakan delapan teknik serangan, muaythai disebut sebagai seni beladiri delapan tungkai. Itu berarti menyerang dengan kedua tangan (pukulan), kedua kaki (tendangan), kedua siku, dan kedua lutut (Nofitarini & Subagio, 2023). Dilihat dari beberapa jenis latihan teknik dalam *muay thai* peneliti hanya mengkhususkan penelitian pada dua jenis latihan saja yaitu, latihan *shadow boxing* dan latihan *pad work*.

Shadow Boxing adalah mempraktekan seluruh gerak tinju yang telah dipelajari, baik pukulan dasar maupun pukulan kombinasi yang cepat, dengan koordinasi gerak tubuh dan gerak kaki dalam posisi menyerang dan bertahan tanpa

menghadapi lawan nyata (Ngoalo dkk., 2020). Tinju bayangan atau *shadow boxing* merupakan perlakuan sederhana yang dapat meningkatkan kapasitas fisik maupun mental (Rojas, 2022). *Pad work* merupakan latihan meninju bantalan (*pad*) (Arseneau dkk., 2011). *Pad work* merupakan sebuah simulasi pertarungan, selama latihan inilah teknik dipraktikan dan disempurnakan yang pada akhirnya dapat diterapkan secara efisien dalam pertarungan (Arseneau, 2010). Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa *shadow boxing* dan *pad work* dapat meningkatkan kapasitas mental, sehingga partisipan Muay Thai dapat menggunakan latihan *shadow boxing* dan *pad work* sebagai salah satu cara untuk meningkatkan mental atau kepercayaan diri. Sebagaimana hasil studi literatur pada kajian penelitian sebelumnya (Rojas, 2022), bahwa *shadow boxing* dapat meningkatkan kapasitas mental yang berarti dapat meningkatkan kepercayaan diri pada atlet Muay Thai.

Latihan teknik adalah upaya untuk menguasai teknik gerakan yang diperlukan untuk berpartisipasi dalam jenis olahraga yang di lakukan (Putra & Anggraini, 2023). Dengan melakukan latihan teknik maka semakin lama teknik akan dikuasi lebih baik yang berpengaruh pada kepercayaan diri. Keyakinan diri adalah salah satu komponen yang dapat mempengaruhi ketangguhan mental (Jannah, 2021). Berdasarkan uraian diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan latihan teknik dapat mempengaruhi kepercayaan diri yang akan meningkatkan ketangguhan mental.

Berdasarkan uraian diatas maka diperlukan suatu tindakan yang dapat mengukur bagaimana pengaruh *shadow boxing* dan *pad work* terhadap kepercayaan diri partisipan Muay Thai. Hal tersebut agar dapat mengetahui bagaimana perbandingan pengaruh penggunaan teknik-teknik latihan tersebut terhadap tingkat kepercayaan diri partisipan Muay Thai. Oleh karena itu peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Shadow Boxing* dan *Pad Work* terhadap Kepercayaan Diri Partisipan Muay Thai Revolt Gym”.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shadow boxing* terhadap kepercayaan diri partisipan Muay Thai di Revolt Gym?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *pad work* terhadap kepercayaan diri partisipan Muay Thai di Revolt Gym?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *shadow boxing* dan *pad work* terhadap kepercayaan diri partisipan Muay Thai di Revolt Gym?

1.3 TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shadow boxing* terhadap kepercayaan diri partisipan Muay Thai di Revolt Gym.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *pad work* terhadap kepercayaan diri partisipan Muay Thai di Revolt Gym.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *shadow boxing* dan *pad work* terhadap kepercayaan diri partisipan Muay Thai di Revolt Gym.

1.4 MANFAAT PENELITIAN

Dari penelitian ini, peneliti berharap mampu memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat memberikan informasi terkait pengaruh latihan bayangan atau *shadow boxing* dan *pad work* terhadap kepercayaan diri partisipan Muay Thai di Revolt Gym.
2. Secara praktis, penelitian ini bermanfaat untuk memberikan opsi latihan diantara latihan bayangan atau *shadow boxing* dan *pad work* untuk meningkatkan kepercayaan diri partisipan Muay Thai di Revolt Gym yang merupakan *general population*.