

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peningkatan prestasi olahraga merupakan bagian dari pembangunan di banyak negara, termasuk negara kita, Indonesia. Prestasi erat kaitannya dengan kesuksesan. Menurut Ayemi & Wulandari (2023) kesuksesan merupakan dambaan para atlet saat menapaki kancah olahraga, baik olahraga individu maupun beregu. Peran dan tugas seorang pelatih salah satunya ialah mendorong prestasi atlet se optimal mungkin hingga mencapai *peak performance*. Pelatih dianggap sukses atau berhasil ketika atlet berhasil mencapai prestasi.

Pelatih berperan penting dalam menciptakan kondisi optimal bagi atlet untuk meraih prestasi, dengan memahami dan memenuhi segala kebutuhan kebutuhan dasar atletnya. Hubungan antara pelatih atlet yang dibina harus merupakan hubungan yang mencerminkan kebersamaan pandangan dalam mewujudkan apa yang dicita-citakan. Prestasi merupakan cerminan kualitas dari pelatih yang membuat perencanaan program dan atlet sebagai eksekutor baik dari segi fisik, teknik, taktis, dan mental. Kondisi atlet dari yang optimal perlu didukung oleh kebiasaan dan teknik yang benar, dalam segi mental, kestabilan yang dimiliki, serta afirmasi mental merupakan posisi akhir dari piramida prestasi olahraga (Blegur & Mae, 2018).

Untuk mencapai prestasi puncak seperti yang di harapkan, maka pembinaan olahraga harus dilakukan dengan benar dan baik, berjenjang, berkesinambungan dalam suatu program yang terstruktur, terukur dan teratur, dengan melibatkan berbagai pihak yang saling mendukung dan bekerjasama. Selain dari 4 faktor keberhasilan yang mempengaruhi atlet diatas yaitu fisik, teknik, taktik, dan strategi (Sari et al., 2022). Prestasi puncak ditentukan oleh beberapa indikator lain seperti pembinaan olahraga harus dilakukan dengan benar dan baik, berjenjang, berkesinambungan dalam suatu program yang terstruktur, terukur dan teratur, dengan melibatkan berbagai pihak yang saling mendukung dan bekerjasama. Indikator ini diperkuat juga pendapat Aulia & Asfar (2021)

Zahra Syakira, 2025

PENGARUH TERAPI EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN ATLET TAEKWONDO

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Menurut Syamsuryadin (2017, hlm. 53) “Aspek mental juga memegang peranan yang tak kalah penting”. Sehingga aspek mental seorang atlet perlu diperhatikan juga oleh setiap pelatih dalam pemberian program latihan. Menurut Sumarjo (2017, hlm. 2) Sehingga kesiapan mental merupakan salah satu hal yang harus diperhatikan karena kecemasan dapat mempengaruhi performa seorang atlet. Selama ini yang terjadi dalam pertandingan prestasi seringkali faktor psikis atau psikologis dari atlet terlupakan selama proses latihan maupun dalam pertandingan” (Septiningsih et al., 2021).

Kemampuan psikologis merupakan bagian penting untuk memperoleh prestasi setinggi-tingginya (Komarudin et al., 2020). Faktor psikologis atau sering mental atlet diibaratkan sebagai obor yang memacu semangat dan menghasilkan kinerja maksimal atlet (Setyaningrum et al., 2021; Sumarjo, 2017) Sehingga kesiapan mental merupakan salah satu hal yang harus diperhatikan karena kecemasan dapat mempengaruhi keberhasilan seorang atlet di lapangan. Jika memiliki kesiapan mental yang baik maka akan mendukung performa atlet dan dapat mencapai hasil yang maksimal dalam pertandingan.

Salah satu permasalahan yang cenderung dialami oleh atlet adalah kondisi mental dalam mengatur tingkat kecemasan. Kecemasan dapat memberikan dampak dan pengaruh sangat merugikan pada prestasi atlet. Menurut Singer (1975) kecemasan merupakan reaksi rasa takut terhadap situasi yang cenderung mengancam atau dapat mengakibatkan ketegangan. Ketika perasaan cemas yang dirasakan sekarang atau saat ini dan diakibatkan oleh pertandingan yang harus berlangsung, kecemasan ini diberi istilah “kecemasan kompetisi” atau “*competitive anxiety*”.

Panji Wahyu Algani (2018) menyatakan bahwa kecemasan bersaing adalah perasaan tidak nyaman, gelisah, khawatir dan mengalami persaingan sebagai hal yang berbahaya perubahan fisiologis seperti pernapasan cepat, peningkatan tekanan darah, kram perut, peningkatan detak jantung, dan wajah memerah. Salah satu dari sekian banyak cabang olahraga dalam olahraga prestasi

beladiri adalah taekwondo (Nurhuda & Jannah, 2018). Seperti yang diungkapkan pada artikel di atas, kecemasan bertanding juga seringkali dialami oleh cabang olahraga taekwondo.

Faktor psikologis yang mempengaruhi prestasi olahraga antara lain rasa kepercayaan diri, motif berprestasi, kecerdasan, kemandirian, agresivitas, semangat, rasa tanggung jawab, kecemasan dan sebagainya (Purnamasari et al., 2022; Setiawan et al., 2023; Susi Yeni et al., 2019). Dalam bertanding atlet akan menggunakan mentalnya sebesar 80 %, sedangkan taktik dan strategi hanya 20 %. Oleh karena itu pelatihan mental pada saat mendekati pertandingan atau kompetisi harus diprioritaskan. Penelitian ini memiliki urgensi terkait dengan kecemasan yang menjadi salah satu faktor penting yang menghambat kinerja atlet Taekwondo. Dalam dunia olahraga yang kompetitif, tekanan dan tuntutan untuk mencapai hasil terbaik sering kali memicu pada kecemasan yang berlebihan, yang dapat mempengaruhi konsentrasi dan pengambilan keputusan atlet (Nugroho et al., 2024) oleh karena itu, penelitian tentang efektivitas terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)* dalam menurunkan kecemasan atlet taekwondo menjadi sangat penting.

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi praktis untuk pengembangan intervensi psikologis yang efektif untuk meningkatkan ketahanan mental dan kinerja atlet serta memberikan pengetahuan baru untuk menerapkan *EFT* dalam dunia olahraga. Memperhatikan hal tersebut, seorang pelatih tidak perlu ragu lagi memasukkan program psikologis setara bobotnya dengan latihan yang lain, karena pada saat bertanding 80 % ditentukan oleh keadaan psikologis seorang atlet (Suryanto, 2015). Sebagian besar pelatih kurang memberikan perhatian dalam menangani kecemasan pada atlet terutama ketika menghadapi pertandingan. Sampai saat ini pelatih masih banyak menekankan latihan pada atletnya hanya pada fisik, teknik, dan taktik saja, sedangkan faktor psikologis sama sekali tidak tersentuh (Hanif, 2020).

Mengingat permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui teknik dan metode untuk mengurangi tingkat kecemasan yang di alami oleh banyak atlet. Di antara berbagai teknik yang saat ini sedang dikembangkan, para peneliti telah mengidentifikasi metode penyembuhan alternatif dan pelepasan

Zahra Syakira, 2025

**PENGARUH TERAPI EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN ATLET TAEKWONDO**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

emosi yang berfokus pada pikiran yang menggabungkan efek fisik dan mental dari terapi meridian dan berfokus pada rasa sakit dan masalah yang dihadapi (Aulya et al., 2023)..Berdasarkan fenomena masyarakat yang menginginkan segala sesuatunya secara instan dan sederhana, maka terapi komplementer menawarkan suatu metode terapi penyembuhan yang relatif cepat, mudah dan sederhana namun akurat.

Dalam dunia olahraga, terapi komplementer mengacu pada penggunaan metode atau pendekatan yang melengkapi atau mendukung aspek kesehatan dan kinerja seorang atlet seperti fisioterapi dan rehabilitasi. Salah satu terapi komplementer yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Emotional Freedom Technique (EFT)*. *EFT* merupakan terapi alternatif yang umumnya dilakukan untuk mengatasi tekanan emosional (Sulistyorini, 2014). *Emotional Freedom Technique (EFT)* merupakan terapi komplementer yang dikembangkan oleh Gary Craig dengan menggabungkan ilmu akupunktur dan meditasi untuk mengelola stres dan kecemasan (Nelms & Castel, 2016).

EFT menggunakan ketukan pada titik jalur energi meridian tubuh, yang mengirimkan sinyal pengurangan rasa takut langsung ke amigdala (Yuni, 2021) . Beberapa penelitian menyatakan bahwa *EFT* efektif sebagai terapi perilaku kognitif yang dapat mengurangi gejala kecemasan (Bach et al., 2019) Ketika menghadapi pertandingan hampir seluruh atlet merasa gugup atau cemas , dan ini adalah reaksi alami yang biasa dialami oleh atlet ketika berhadapan dengan tekanan atau stress (Romansyah et al., 2014). Selain itu, bela diri seperti taekwondo seringkali membutuhkan konsentrasi maksimal, ketenangan, serta kestabilan mental. Maka dari itu salah satu terapi komplementer, yaitu terapi Emotional Freedom Technique (*EFT*) adalah suatu terapi berfokus pada membebaskan pengguna dari rasa sakit fisik dan tekanan emosional .

Terapi ini banyak dilakukan di ruang lingkup medis , ada juga yang sudah meneliti di beberapa cabang olahraga namun belum ada yang meneliti penggunaan terapi ini dalam cabang olahraga beladiri taekwondo. Penelitian yang mendukung keefektifan *EFT* terhadap tingkat stres yang dilakukan Avianti (2017) seorang psikolog dari Texas A&M University, membuktikan

Zahra Syakira, 2025

PENGARUH TERAPI EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN ATLET TAEKWONDO

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

bahwa efek pelatihan *EFT* tidak hanya dalam jangka waktu pendek, tetapi tetap bertahan dalam jangka waktu yang lama, lalu mengevaluasi tingkat stres 102 peserta pelatihan *EFT* dengan alat pengukur *psychological distress* SCL-90-R (SA-45), sebulan sebelum pelatihan, sesaat sebelum pelatihan dimulai, sesaat setelah pelatihan selesai, sebulan kemudian, dan 6 bulan setelah pelatihan. Hasilnya terdapat penurunan yang signifikan dalam tingkat stres dalam 5 tahap pengukuran tersebut ($p < .0005$).

EFT menggunakan teknik Tiongkok yang disebut "ketukan meridian menggunakan protokol urutan dua jari pada titik akupunktur tertentu dari kepala hingga batang tubuh. Metode ini disebut "akupunktur emosional atau psikologis" karena merangsang sistem meridian manusia tanpa menggunakan jarum. *EFT* merupakan metode untuk mengurangi gangguan psikologis seperti kecemasan dan stres dengan mengetuk titik meridian pada wajah, leher, dan tangan (Septiningsih et al., 2021). Hal ini secara langsung mempengaruhi HPA sistem saraf pusat (hipotalamus, kelenjar pituitari, kelenjar adrenal) dalam sistem saraf pusat untuk menyeimbangkan pelepasan hormon dalam tubuh seperti ACHT dan kortisol sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan seseorang (Lataima et al., 2020).

Penggunaan terapi *EFT* pada cabang olahraga taekwondo yang digunakan sebelum pertandingan memiliki tujuan untuk mempengaruhi konsentrasi atlet dan mengalihkan kecemasan dari kecemasan yang dialami dan fokus pada tujuan utama mereka yaitu berpartisipasi penuh dalam pertandingan dan bereaksi terhadap lawannya. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui apakah penggunaan terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)* akan benar benar memberikan pengaruh pada atlet cabang olahraga beladiri taekwondo dalam manajemen kecemasan dalam menghadapi pertandingan serta meningkatkan sistem energi di seluruh tubuh dan memengaruhi perilaku, emosi, atau keadaan pikiran.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah diperlukan untuk memudahkan dalam mengkaji suatu penelitian, dari pemaparan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah Terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)* berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan atlet beladiri taekwondo?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian dan rumusan masalah penelitian, maka tujuan dalam penelitian ini adalah : Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)* terhadap penurunan kecemasan atlet beladiri taekwondo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat membantu para pembaca mengenai bagaimana pengaruh terapi *EFT* dalam menurunkan kecemasan atlet beladiri taekwondo pada saat menghadapi pertandingan
- 2) Penelitian ini diharapkan mampu menjadi tambahan wawasan bagi para peneliti dan pembaca tentang bagaimana salah satu cara menurunkan kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada pelatih cabang olahraga taekwondo mengenai bagaimana salah satu cara menurunkan kecemasan atlet yang ingin bertanding, sehingga hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan referensi bagi pelatih untuk menerapkan dan mengembangkan program terapi *EFT* ini untuk menurunkan kecemasan pada atlet taekwondo
- 2) Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi atlet untuk menurunkan kecemasan dengan menggunakan Terapi *Emotional Freedom Technique* pada cabang olahraga taekwondo sehingga atlet dapat memmanage stress dalam menghadapi pertandingan dengan baik.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Struktur organisasi dalam proposal skripsi ini mengacu pada Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia 2024 (UPI, 2024) yang terdiri dari tiga BAB, yaitu:

BAB I Pendahuluan memuat Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, dan Ruang Lingkup Penelitian. BAB II Tinjauan Pustaka memuat hasil tinjauan pustaka terkait variabel Kecemasan dalam Olahraga, Definisi Kecemasan, Jenis-jenis Kecemasan, Faktor Faktor Penyebab Kecemasan Atlet, Dampak Kecemasan pada Performa Atlet, Konsep *Emotional Freedom Technique (EFT)*, Definisi *EFT*, Prinsip-prinsip Dasar *EFT*, Mekanisme Kerja *EFT*, Proses Pelaksanaan *EFT*, Tujuan dan Manfaat *EFT* dalam Manajemen Emosi dan Kecemasan, Kecemasan dalam Olahraga Taekwondo, Pengertian dan Karakteristik Olahraga Taekwondo, Kecemasan pada Atlet Taekwondo, Teknik Intervensi dalam Menurunkan Kecemasan Atlet Taekwondo, Hubungan *EFT* dengan Penurunan Kecemasan Atlet Penelitian yang Relevan, Peran *EFT* dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Olahraga, Penelitian Terdahulu, Kerangka Berpikir, dan Hipotesis. BAB III Metode Penelitian: memuat metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, perlakuan penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data. BAB IV Hasil dan Pembahasan : memuat Deskripsi Data, Uji Statistik, Uji Normalitas, Uji Homogenitas, Uji T, Hasil Analisis Data, Pembahasan. BAB V: memuat Kesimpulan dan Saran . kemudian Daftar Pustaka dan Lampiran