

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Penelitian**

Olahraga panjat tebing merupakan salah satu cabang olahraga yang saat ini sangat populer dan berkembang pesat baik di dalam negeri maupun di luar negeri. Dengan pesatnya perkembangan panjat tebing maka kompetisi panjat tebing juga semakin banyak yang mengakibatkan standar kualitas jalur kompetisi menjadi semakin tinggi dan berbobot. Dengan semakin meningkatnya standar kompetisi maka kualitas atlet pun harus semakin baik. Kualitas atlet akan baik jika atlet tersebut melakukan latihan. kualitas atlet dipengaruhi oleh beberapa aspek latihan seperti Menurut Harsono (1988, hlm.100) menyatakan bahwa “ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik dan (d) latihan mental.” Keempat aspek tersebut berperan sangat penting dalam pencapaian prestasi dalam hal ini olahraga panjat tebing.

Panjat tebing merupakan merupakan suatu cabang olahraga yang memiliki tingkat kesulitan yang tinggi dan penuh dengan tantangan, sehingga pada saat memanjat pemanjat harus memiliki kondisi fisik yang baik dan prima, pematangan teknik agar dapat menempatkan posisi lengan dan tungkai sesuai dengan karakter jalur pemanjatan agar tidak terjatuh, pemahaman taktik agar dapat memanjat dengan pintar, benar dan tepat sesuai dengan jalur yang ditentukan dan penguasaan psikologis agar pada waktu pemanjatan fisik, teknik dan taktik dapat berkembang dan dimanfaatkan dengan maksimal.

Salah satu aspek yang paling penting dalam pelatihan dan pencapaian prestasi atlet panjat tebing adalah aspek mental atau psikologis. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Morrison (2007, hlm.852) bahwa, “*Rock climbing is both a physical and psychologically demanding aesthetic sport.*” Dalam arti bahwa olahraga panjat tebing merupakan sebuah olahraga estetika yang menuntut fisik dan psikis. Jadi dalam olahraga panjat tebing bukan hanya memerlukan fisik yang

prima dalam melakukan pemanjatan tetapi juga kemampuan psikis juga sangat diperlukan. Selanjutnya Harsono (1988, hlm.101) mengemukakan bahwa “perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan ketiga faktor tersebut diatas, sebab, betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai”.

Namun sangat disayangkan aspek mental yang memiliki peranan yang sangat besar dalam menunjang prestasi atlet sering diabaikan. Kecenderungan para pelatih hanya menitik-beratkan pada latihan fisik atau latihan yang nyata dapat dilakukan dengan gerakan badan atau anggota tubuh, bahkan ada banyak pelatih yang tidak tahu tentang pelaksanaan latihan mental akibat dari hal tersebut adalah banyak atlet yang dapat memanjat dengan cepat dan hasil yang memuaskan ketika berlatih tapi ketika bertanding atlet tidak dapat menampilkan penampilan yang sesungguhnya. Sehingga hasilnya tidak sesuai dengan harapan.

Dari segi performa atlet, adanya perbedaan hasil pemanjatan speed antara latihan dan perlombaan. Banyak atlet yang memiliki hasil pemanjatan yang bagus ketika berlatih, namun ketika menghadapi suatu perlombaan atlet tersebut tidak dapat menampilkan performa yang sesungguhnya.

Terdapat beberapa aspek psikologis dalam olahraga panjat tebing, diantaranya adalah motivasi, percaya diri, disiplin, goal setting, kohesifitas, *anxiety*, *stress*, emosi, efikasi diri, agresifitas, dan lain-lain. salah-satu aspek yang penting pada olahraga panjat tebing adalah kecemasan dan percaya diri, dalam penelitian ini penulis membatasi penelitian pada dua aspek psikologis diatas karena kedua aspek tersebut sangat berpengaruh pada performa dan pencapaian prestasi atlet.

Kecemasan dapat terjadi pada atlet panjat tebing manakala pemanjat menghadapi penentuan dari pemanjat lain, seperti dalam menghadapi sebuah perlombaan. Menurut Menurut Weinberg (1989) dalam Hidayat (2008, hlm.271) mengemukakan bahwa “Kecemasan sebagai keadaan emosi yang negatif yang disertai perasaan *nervous*, cemas dan ketakutan yang dihubungkan dengan aktivasi atau arousal pada tubuh”. Kecemasan tersebut dapat menghambat pemanjatan.

Kecemasan pada setiap pemanjat terjadi dalam rentang waktu dan tingkatan yang berbeda-beda. Pada kenyataannya, pemanjat panjat tebing yang memiliki tingkat kecemasan yang optimal cenderung dapat menyelesaikan pemanjatan dengan mudah dan memiliki prestasi tinggi dibandingkan dengan pemanjat yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Kecemasan yang tinggi akan mengakibatkan gangguan psiko-fisiologik seperti gemetar, lemas keluar keringat dingin, kejang otot dan dapat pula membuyarkan konsentrasi sehingga mengakibatkan kualitas pemanjatan akan menurun yang pada akhirnya prestasi yang dicapainya kurang maksimal. Sehingga kecemasan merupakan salah satu faktor yang penting dalam pemanjatan karena kecemasan yang tinggi dapat mengganggu performa atlet sehingga kecemasan tersebut harus dikendalikan.

Percaya diri merupakan salah satu faktor psikologis yang paling penting dan menjadi kunci seorang atlet untuk mencapai performa yang bagus dan prestasi yang tinggi. Percaya diri sangat menentukan tingginya pemanjatan dan prestasi pada atlet panjat tebing, Menurut Setyobroto (1989, hlm.51) “percaya diri adalah rasa percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu: apabila prestasinya sudah tinggi maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri”. Pemanjat yang memiliki kepercayaan diri yang moderat akan memiliki prestasi yang tinggi dan dapat menyelesaikan pemanjatan dengan mudah dibandingkan dengan pemanjat yang memiliki percaya diri yang rendah. Pemanjat yang memiliki percaya diri tinggi akan lebih berkonsentrasi pada jalur pemanjatan, optimis, berusaha keras untuk memecahkan jalur pemanjatan, penguasaan teknik dan penguasaan strategi. Pemanjat yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah tidak mempercayai kemampuan sendiri dan dalam pemanjatan cenderung tidak memiliki target juara, tidak memiliki motivasi yang tinggi dan saat menemukan jalur yang sulit ketika memanjat cenderung mudah putus asa dan tidak berusaha meraih poin tersebut.

Agar pengaruh kecemasan dan percaya diri tidak berdampak negatif terhadap performa maka mental seorang atlet harus dikelola dan dikontrol sedemikian rupa. Sehingga Diperlukan suatu metode latihan psikologis tertentu agar kecemasan

atlet dapat ditekan dan kepercayaan dirinya dapat ditingkatkan. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Hidayat (2008, hlm.2) yaitu:

Aspek-aspek psikologis berupa struktur dan fungsi-fungsi kepribadian seperti motivasi, emosi, kepercayaan diri, efikasi diri, disiplin, kecemasan ketegangan agresifitas pembinaan kelompok, interaksi sosial dan lain-lain memainkan peranan yang sangat penting dalam mencapai prestasi olahraga yang tinggi. Aspek-aspek tersebut perlu dibina dan dikembangkan melalui teknik, strategi, dan metode tertentu yang disebut metode latihan keterampilan psikologis.

Terdapat berbagai latihan keterampilan psikologis yang dapat digunakan dalam mengendalikan kecemasan, menurut Vealey (2005) dalam Komarudin (2013, hlm.18) menyatakan bahwa “teknik yang dapat digunakan dalam memperoleh cara mengatasi kecemasan adalah monitoring diri sendiri, *self talk*, *imagery*, relaksasi, *goal setting* dan manajemen perilaku”. Pada penelitian ini penulis membatasi penelitian pada latihan imajeri dan latihan rileksasi. Hidayat (2008, hlm.229) mengemukakan tentang imajeri sebagai berikut:

Imajeri mental dalam belajar gerak dan penampilan olahraga menjadi sesuatu yang sangat penting sebab imajeri mental dapat digunakan sebagai latihan suplemen disela-sela waktu menunggu giliran latihan yang sebenarnya, terutama jika keadaan kelas terlampau padat, melatih kemampuan kognitif siswa atau atlet, mempercepat proses penguasaan keterampilan gerak dan pembentukan respon gerak yang lebih akurat, dan memberikan dampak impikatif pada pengembangan aspek-aspek psikologis seperti meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri, meminimalisir ketegangan dan kecemasan, memprogram tujuan, dan lain-lain.

Mengenai latihan rileksasi, Komarudin (2013, hlm.106) mengemukakan bahwa “Latihan relaksasi sangat efektif diberikan kepada atlet yang berada dalam keadaan tegang (*stress*). Selanjutnya Rushall (2008, hlm.6.1) dalam Komarudin mengemukakan bahwa:

Efektifitas latihan relaksasi secara umum dapat mengatasi gejala-gejala kecemasan secara umum seperti *nervous*, gugup, merasa gelisah sebelum kompetisi, memberikan kesempatan untuk istirahat, meningkatkan kualitas tidur, mengatasi akumulasi ketegangan pada kompetisi, dan mempercepat pemulihan.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan imajeri dan rileksasi merupakan salah-satu metode yang efektif dalam mengendalikan kecemasan dan

meningkatkan percaya diri guna pencapaian performa pemanjatan yang maksimal. Terdapat banyak penelitian yang meneliti tentang panjat tebing baik dari aspek fisik, teknik dan taktik, tetapi masih sedikit penelitian yang meneliti pada aspek psikologis, khususnya yang berhubungan dengan latihan imajeri dan rileksasi terhadap pengendalian kecemasan dan meningkatkan percaya diri terhadap performa dalam olahraga panjat tebing. Penelitian terdahulu tentang latihan imajeri pada pemanjat tebing yang diteliti oleh Boyd & Munro (2003) dengan judul penelitian "*The Use of Imagery in Climbing*" hanya meneliti dengan pengisian kuesioner imajeri tanpa ada *treatment* latihan imajeri selain itu banyak atlet dapat memanjat dengan cepat ketika berlatih, tetapi ketika bertanding atlet tidak dapat menampilkan penampilan yang maksimal. Hal ini yang melatarbelakangi penulis untuk mengetahui seberapa besar pengaruh "metode latihan psikologis imajeri dan rileksasi terhadap kecemasan kognitif, kecemasan somatis, kepercayaan diri dan performa atlet panjat tebing" serta diantara kedua metode psikologis yaitu imajeri dan rileksasi metode manakah yang paling cocok digunakan untuk mengendalikan kecemasan kognitif, kecemasan somatis, dan meningkatkan percaya diri serta memaksimalkan performa atlet panjat tebing.

## **B. Identifikasi Masalah**

Atlet yang memiliki prestasi yang tinggi dapat terlihat dalam pemampilannya ketika berlomba. Itu terlihat dari kemampuannya dalam membaca jalur pemajatan, kemampuannya dalam memecahkan jalur pemanjatan dan sedikitnya melakukan kesalahan-kesalahan dalam memanjat. Namun sangat disayangkan hanya sedikit pemanjat yang memiliki kemampuan seperti itu. Sebagian besar atlet memiliki prestasi yang kurang maksimal dikarenakan atlet kurang mampu mengendalikan kecemasannya dan memiliki kepercayaan diri yang rendah sehingga performa atletpun tidak maksimal. Banyak atlet yang dapat memanjat dengan cepat ketika berlatih, namun ketika menghadapi perlombaan atlet tersebut tidak dapat menunjukkan penampilan yang makasimal. Kecepatan memanjat ketika berlatih lebih baik dibandingkan dengan ketika bertanding.

Latihan metode psikologis sangat penting dan sangat besar manfaatnya untuk menunjang keberhasilan atlet untuk dapat berprestasi secara maksimal. Weiberg & Gould (2003) dalam Hidayat (2008, hlm.152) menyatakan bahwa “keberhasilan dan kegagalan atlet merupakan kombinasi dari kemampuan aspek fisik (Kekuatan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi gerak, dan lain-lain) dengan mental (konsentrasi, kepercayaan diri, pengendalian kecemasan, dan lain-lain)”.

Beberapa sumber menyebutkan bahwa 50% aktivitas olahraga adalah aktivitas mental (Loehr, dll dalam Gunarsa, 1989). Nidefer (Rahayu, 1997) yang dikutip oleh Hidayat (2008, hlm.153) “mengutip pelatih yang dikaguminya menyatakan bahwa 10% dari kemenangan ditentukan oleh faktor fisik dan sisanya 90% ditentukan oleh faktor psikologis. Demikian juga pandangan Porter & Foster (1986) dalam Hidayat (2008, hlm.153) menyatakan bahwa sebagian pelatih dan atlet percaya bahwa 90% dari *peak performance* dalam olahraga ditentukan oleh faktor psikologis.

Kecemasan dan percaya diri merupakan faktor psikologis penting yang dapat menunjang prestasi atlet. Sehingga diperlukan metode psikologis tertentu agar dapat mengendalikan kecemasan dan meningkatkan percaya diri. metode psikologis yang bisa diterapkan adalah imajeri dan rileksasi. Namun sangat disayangkan masih sedikit penelitian yang meneliti tentang metode psikologis imajeri dan rileksasi untuk mengendalikan kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri khususnya pada cabang olahraga panjat tebing.

Terdapat banyak penelitian yang meneliti tentang panjat tebing baik dari aspek fisik, teknik dan taktik, tetapi masih sedikit penelitian yang meneliti pada aspek psikologis, khususnya yang berhubungan dengan latihan imajeri dan rileksasi terhadap pengendalian kecemasan dan meningkatkan percaya diri dalam hubungannya dengan performa atlet panjat tebing. Penelitian terdahulu tentang latihan imajeri pada pemanjat tebing yang diteliti oleh Boyd & Munro (2003) dengan judul penelitian “*The Use of Imagery in Climbing*” hanya meneliti dengan pengisian kuesioner imajeri tanpa ada *treatment* latihan imajeri, begitu pula dengan latihan rileksasi, belum ada penelitian yang meneliti tentang latihan rileksasi pada pemanjat tebing.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah penelitian di atas, maka dirumuskan beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Apakah terdapat perbedaan pengendalian kecemasan kognitif antara atlet panjat tebing yang mendapatkan metode latihan psikologis imajeri dan rileksasi?
2. Apakah terdapat perbedaan pengendalian kecemasan somatis antara atlet panjat tebing yang mendapatkan metode latihan psikologis imajeri dan rileksasi?
3. Apakah terdapat perbedaan kepercayaan diri antara atlet panjat tebing yang mendapatkan metode latihan psikologis imajeri dan rileksasi?
4. Apakah terdapat perbedaan performa antara atlet panjat tebing yang mendapatkan metode latihan psikologis imajeri dan rileksasi?
5. Apakah terdapat perbedaan pengendalian kecemasan kognitif, kecemasan somatis, kepercayaan diri dan performa antara atlet panjat tebing yang mendapatkan metode latihan psikologis imajeri dan rileksasi?

### **D. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang diajukan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengendalian kecemasan kognitif antara atlet panjat tebing yang mendapatkan metode latihan psikologis imajeri dan rileksasi.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengendalian kecemasan somatis antara atlet panjat tebing yang mendapatkan metode latihan psikologis imajeri dan rileksasi.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kepercayaan diri antara atlet panjat tebing yang mendapatkan metode latihan psikologis imajeri dan rileksasi.
4. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan performa antara atlet panjat tebing yang mendapatkan metode latihan psikologis imajeri dan rileksasi.

5. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengendalian kecemasan kognitif, kecemasan somatis, kepercayaan diri dan performa antara atlet panjat tebing yang mendapatkan metode latihan psikologis imajeri dan rileksasi.

### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan sumbangan pengetahuan bagi berbagai pihak yang membutuhkan. Penulis membagi manfaat penelitian ini menjadi dua yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis. Berikut merupakan pemaparan dari kedua manfaat tersebut:

#### 1. Manfaat teoritis

penelitian ini dapat memperkuat teori tentang fungsi imajeri yang dapat memfasilitasi performa atlet (Apruebo) dalam Komarudin (2013, hlm.95) yaitu *psychoneuromuscular theory* dan *symbolic learning theory*. Teori yang diungkap belum dapat dibuktikan dalam sebuah penelitian. Maka dari itu, peneliti ingin menguatkan *psychoneuromuscular theory* dan *symbolic learning theory* dan membuktikan bahwa metode latihan psikologis imajeri mampu untuk mengendalikan kecemasan kognitif, kecemasan somatis, meningkatkan kepercayaan diri dan meningkatkan performa atlet panjat tebing.

#### 2. Manfaat praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan bagi para pelatih dalam penyusunan program latihan mental dalam hal ini adalah metode psikologis imajeri khususnya yang berkaitan dengan pengendalian kecemasan kognitif, somatis, peningkatan kepercayaan diri dan performa atlet panjat tebing selain itu pelatih diharapkan semakin familiar dengan metode latihan psikologis imajeri.
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan oleh para atlet agar menerapkan metode psikologis imajeri dalam latihannya sehingga performa atletpun menjadi lebih maksimal.

## **F. Struktur Organisasi Tesis**

Bab 1 pendahuluan yang membahas mengenai Latar Belakang Penelitian, Identifikasi Masalah Penelitian, Rumusan Masalah Penelitian, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian dan Struktur Organisasi Tesis. Bab 2 kajian pustaka, kerangka pemikiran dan hipotesis yang membahas mengenai kajian pustaka, Penelitian yang Relevan, Kerangka Pikir dan Hipotesis. Bab 3 metode penelitian yang membahas mengenai Lokasi dan subjek Penelitian, Desain Penelitian, Metode Penelitian, Definisi Operasional, Instrumen Penelitian, Proses Pengembangan Instrumen, Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data dan Skenario Penelitian. Bab 4 hasil penelitian dan pembahasan yang membahas mengenai hasil penelitian dan pembahasan. Bab 5 membahas mengenai kesimpulan dan rekomendasi.