

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Manusia terdiri dari dua unsur yakni unsur jasmani dan unsur rohani. Dari kedua aspek tersebut selalu ada dimensi dan dinamika yang saling mempengaruhi, sehingga rohaniah menentukan karakter dan mengekspresikan diri dalam bentuk tingkah laku jasmaniah. Maka dengan mengamati perbedaan bentuk struktur dari jasmani manusia, seseorang dapat mengidentifikasi sifat-sifat karakter seseorang.

Olahraga mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia, dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga baik itu untuk meningkatkan prestasi maupun untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran tubuh. Olahraga dapat membentuk manusia sehat jasmani dan rohani serta mempunyai waktu disiplin dan pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas.

Pembentukan generasi muda sebagai penerus bangsa telah disepakati bersama bahwa pembinaan dibidang olahraga sejak dini dipandang sebagai sarana yang tepat untuk menuju manusia yang sehat jasmani dan rohani. Semua itu baru dapat dicapai apabila manusia sadar dan mau mempelajari apa itu olahraga. Selain olahraga dapat membuat manusia sehat secara jasmani dan rohani, olahraga juga dapat mengharumkan nama Bangsa di kancah dunia dengan memperoleh prestasi di setiap cabang olahraga itu sendiri.

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia, karena olahraga bulutangkis ini dapat dilakukan oleh semua kalangan baik pria maupun wanita. Disamping itu prestasi olahraga bulutangkis Indonesia juga telah mendunia, hampir disetiap ajang pertandingan terutama di ajang olimpiade, cabang bulutangkis selalu menyumbang medali bagi kontingen Indonesia.

Pencapaian prestasi olahraga bulutangkis yang setinggi-tingginya akan tercapai apabila dilakukan pembinaan secara tepat disetiap aspek penunjang prestasi. Banyak aspek yang mempengaruhi keberhasilan seorang atlet, menurut Harsono (1988, hlm. 100) menjelaskan, "Ada empat aspek latihan yang perlu

diperhatikan dan dilatihkan secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental". Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ke-empat aspek latihan tersebut memiliki porsi yang sama pentingnya sebagai penunjang prestasi atlet, karena latihan merupakan suatu sistem yang saling berkaitan antara satu dengan yang lainnya.

Berbeda halnya dengan pengamatan peneliti di berbagai klub bulutangkis, peneliti beranggapan bahwa masih banyak pelatih yang menganggap hanya dengan latihan fisik, teknik, taktik dan keterampilan secara *continue* dapat mencapai prestasi terbaik. Sedangkan aspek yang kurang mendapatkan perhatian adalah aspek mental. Ruang lingkup kesehatan mental sangat luas dan pada umumnya mencakup bidang pelaksanaan, kesehatan dan efisiensi kerja mental.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan, kestabilan, dan kekuatan mental beraneka ragam bentuknya dan sangat kompleks sifatnya. Oleh karena itu, kesehatan mental atlet haruslah diketahui oleh seorang pelatih. Banyak sekali gejala-gejala yang timbul pada atlet terutama menjelang pertandingan, hal ini tidak dapat diabaikan begitu saja dikarenakan kondisi mental atlet berpengaruh terhadap performa atlet.

Masalah mental sama pentingnya dengan faktor-faktor penunjang prestasi lainnya yang telah dijelaskan sebelumnya. Adapun gejala-gejala kejiwaan atau mental menurut Komarudin dan Ibrahim (2012, hlm. 39) menjelaskan, bahwa:

Gejala-gejala kejiwaan dalam olahraga itu antara lain: (a) sikap, (b) motivasi berolahraga, (c) motor *learning*, (d) *reaction time*, (e) stabilitas emosional, (f) stress, (g) *anxiety*, (h) frustrasi, (i) rileksasi, (j) agresifitas, (k) aktivasi, (l) atribusi, (m) mental *training*, (o) *peak performance*, dan sebagainya.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan secara jelas bahwa penampilan (*performance*) seorang atlet dipengaruhi oleh faktor psikologis, salah satunya adalah kecemasan (*anxiety*). Secara alamiah faktor kecemasan (*anxiety*) yang mengancam diri seseorang akan direspon dan akan mempengaruhi kinerja, prestasi, bahkan penampilan atlet pada saat pertandingan. Kecemasan (*anxiety*) adalah merupakan salah satu dari faktor-faktor gejala kejiwaan atau mental.

Kecemasan terdiri dari dua jenis yaitu kecemasan kognitif dan kecemasan somatik, seperti yang dijelaskan oleh Apruebo (2005, hlm. 175) bahwa:

*Cognitive anxiety is the mental component of anxiety caused by such things as fear of negative social evaluation, fear of failure, and loss of self esteem. While somatic anxiety is the bodily component of anxiety that stems from the perception of such physiological responses as increased heart rate, respiration, and muscle tension.*

Bila diterjemahkan, maka kecemasan kognitif merupakan komponen kecemasan mental yang disebabkan oleh hal-hal seperti takut mendapat tanggapan dari lingkungan sekitar atau orang-orang yang negatif tentang dirinya atau penampilannya, takut akan kegagalan dan takut kehilangan harga diri. Sedangkan kecemasan somatik adalah komponen tubuh yang merespon akibat dari kecemasan, seperti peningkatan denyut jantung, rasa ingin buang air kecil, keringat dingin atau respirasi dan ketegangan otot.

Selain kutipan beberapa teori dan penjelasan di atas, peneliti juga mengutip penjelasan dari Harsono (1988, hlm. 262) beliau menyatakan bahwa, “*Anxiety* dan pertandingan, tingkat *anxiety* umumnya berubah-ubah sebelum, selama, dan mendekati akhir pertandingan”. Biasanya *anxiety* naik menjelang pertandingan hal ini disebabkan oleh tanggung jawab akan beratnya tugas dalam pertandingan.

Selain itu Gunarsa (dalam Hidayat, 2010, hlm. 257) menjelaskan bahwa, “Perasaan tegang para pemain bulutangkis sebelum pertandingan normal-normal saja, tetapi menjadi sangat tegang ketika mereka harus bermain dalam kejuaraan besar dan jika waktu pertandingan semakin dekat”. Berdasarkan teori yang dikemukakan para ahli di atas yang berkaitan dengan masalah kecemasan (*anxiety*) yang berlebihan menjelang pertandingan yang dirasakan oleh atlet, dan ditambah dengan pengalaman peneliti yang sering mengalami masalah kecemasan (*anxiety*) saat menjelang pertandingan. Maka peneliti hendak meneliti masalah tersebut dengan judul: Tingkat Kecemasan Atlet Bulutangkis Menjelang Pertandingan (Studi Deskriptif pada Atlet Bulutangkis Kelompok Umur remaja di Kabupaten dan Kota Bogor).

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah merupakan suatu pertanyaan yang akan dicari jawabannya melalui pengumpulan data, dan analisis dari data tersebut, sehingga akhirnya akan menjadi sebuah kesimpulan atau hasil dari suatu penelitian.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka, peneliti merumuskan permasalahan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar tingkat kecemasan atlet bulutangkis di Kabupaten dan Kota Bogor pada saat 1 hari menjelang pertandingan ?
2. Seberapa besar tingkat kecemasan atlet bulutangkis di Kabupaten dan Kota Bogor pada saat 1 jam menjelang pertandingan ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Dalam suatu penelitian terdapat suatu tujuan yang ingin dicapai. Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah penting, sebagai awal kegiatan selanjutnya untuk mencapai tujuan penelitian. Adapun tujuan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet bulutangkis 1 hari menjelang pertandingan.
2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami atlet bulutangkis 1 jam menjelang pertandingan.

### **D. Manfaat Penelitian**

Apabila penelitian ini telah selesai, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan manfaat sebagai berikut.

1. Manfaat Secara Teoritis:
  - a. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai ilmu yang bermanfaat bagi atlet, pelatih dan pembina dalam mengungkap berbagai hal secara tepat sasaran. Serta dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi keilmuan olahraga bulutangkis dibidang psikologi.
  - b. Sebagai informasi ilmiah yang diharapkan dapat memberikan masukan bagi pengembangan bulutangkis ditempat-tempat latihan bulutangkis untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet pada saat menjelang pertandingan bulutangkis.
2. Manfaat Secara Praktis:
  - a. Dapat dijadikan pedoman untuk para Pembina dan pelatih sebagai gambaran untuk mengetahui kondisi kecemasan atlet menjelang pertandingan, khususnya pada cabang olahraga Bulutangkis.

- b. Bagi atlet bulutangkis, sebagai masukan untuk mengoptimalkan aspek psikologis dalam diri atlet.
- c. Bahasa informasi dan referensi dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya dibidang psikologi pada cabang olahraga bulutangkis.

#### **E. Struktur Organisasi**

Untuk mengetahui penulisan dari setiap bab dan bagian bab, penulis memaparkan rincian sebagai berikut: Bab I pendahuluan yang berisi latar belakan penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi. Bab II kajian pustaka dan anggapan dasar yang berisi hakekat tes dan pengukuran, prinsip-prinsip tes dan pengukuran, kriteria tes, hakekat permainan bulutangkis, karakteristik bulutangkis, komponen- komponen kondisi fisik. Bab III metodologi penelitian yang berisi metode penelitian, definisi oprasional, tempat dan waktu penelitian, desain penelitin, populasi dan sampel penelitian, instrumen dan pengumpulan data, dan teknik analisis data. Bab IV hasil penelitian dan pembahasan yang berisi deskripsi data, pengujian persyaratan analisis. Bab V Kesimpulan dan saran.