

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Taekwondo adalah olahraga bela diri modern yang berakar pada bela diri tradisional Korea. Taekwondo terdiri dari tiga kata dasar, yaitu : *Tae* yang berarti kaki, *Kwon* yang berarti tangan, serta *Do* yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri, bila diartikan secara sederhana Taekwondo merupakan seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik dan tangan kosong (Suryadi:xv), selain itu Taekwondo ialah olahraga beladiri yang tidak mengutamakan aspek fisik semata seperti keahlian dalam pertarungan melainkan juga sangat menekankan sikap disiplin mental (Suryadi:xv)

Taekwondo sendiri memiliki beberapa materi dalam latihan, diantaranya *Poomsae* atau rangkaian jurus adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri, yang dilakukan melawan lawan yang imajiner, dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan *poomse* didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea. *Kyukpa* atau teknik pemecahan benda keras adalah latihan teknik dengan memakai sasaran/obyek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Obyek sasaran yang biasanya dipakai antara lain papan kayu, batu bata, genting, dan lain-lain. Teknik tersebut dilakukan dengan tendangan, pukulan, sabetan, bahkan tusukan jari tangan. *Kyoruki* atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar atau *poomse*, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktekkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri.

Sedangkan menurut World Taekwondo Federation (WTF, 2009) :
Taekwondo can be characterized by unity: the unity of body, mind, and life, and the unity of the pose (*poomsae*) and confrontation, and cracking

down. When you do Taekwondo, you should make your mind peaceful and synchronize your mind with your movements, and extend this harmony to your life and society. This is how in Taekwondo the principle of physical movements, the principle of mind training, and the principle of life become one and the same. On the other hand, the right poomsae lead to the right confrontation, which will eventually produce great destructive power.

Taekwondo mencakup suatu kesatuan: kesatuan tubuh, pikiran dan kehidupan dan satu kesatuan gerakan (poomsae) dan konfrontasi dan tindakan. Ketika Anda melakukan Taekwondo, maka Anda harus membuat pikiran anda nyaman sehingga gerak dapat tersinkronisasi dengan baik, dan memperluas harmoni ini untuk kehidupan Anda dan masyarakat, dalam Taekwondo prinsip gerakan fisik, prinsip pelatihan pikiran, dan prinsip hidup menjadi satu dan sama. Di sisi lain, poomsae yang tepat mengarah ke konfrontasi yang tepat, yang pada akhirnya akan menghasilkan daya destruktif besar.

Merujuk pada pernyataan diatas, peranan Taekwondo mencakup dalam peningkatan kesehatan badan, pembinaan mental maupun watak yang semakin lama semakin memegang peranan penting. Sehingga penampilan atlet pada dasarnya terbentuk dari berbagai faktor, seperti: aspek dasar-dasar fisik, aspek kesehatan, aspek psikologis, dan aspek keterampilan. Kriteria fisik yang sesuai standar dengan cabang olahraga akan membuat penampilan atlet optimal, apabila fisik atlet dalam kondisi sehat, atlet akan mampu melakukan gerakan sesuai kehendaknya, apabila atlet memiliki daya juang dan sekaligus kemampuan kognitif yang baik, maka atlet akan pantang menyerah dalam menghadapi tantangan yang muncul dalam kompetisi, dan yang terakhir, tidak ada kemampuan berolahraga tanpa latihan, karena dengan latihan itu ketrampilan baru dapat terbentuk.

Menurut Nasution (2012) untuk dapat meningkatkan prestasi atau performa olahraganya, sang atlet perlu memiliki mental yang tangguh, sehingga atlet dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi,

dedikasi total, pantang menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah-masalah non teknis atau masalah pribadi, salah satu jenis pelatihannya yaitu latihan imajeri (*mental imagery*) merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan di dalam pikiran. Manfaat dari latihan imajeri, antara lain adalah untuk mempelajari atau mengulang gerakan baru; memperbaiki suatu gerakan yang salah atau belum sempurna, latihan simulasi dalam pikiran, dan latihan bagi atlet yang sedang rehabilitasi cedera.

Sedangkan menurut Aju Juana selaku pelatih atlet Taekwondo kota Cimahi, atlet cenderung cemas ketika akan menghadapi sebuah kompetisi yang ada, hal ini akan sedikit demi sedikit teratasi dengan adanya pengalaman, jam terbang yang cukup banyak dilalui oleh atlet. Fokus atlet terutama atlet *top* bukan lagi mengenai nyali atau perasaan akan rasa takutnya sendiri, tetapi bagaimana cara atlet tersebut mampu mendapatkan point sebagai suatu target yang harus atlet capai dan mereka merasa malu bila terkalah, atlet yang baik merupakan atlet yang memiliki keseriusan dalam mengikuti latihan, seperti teknik, sparring partner, pola permainan, keyakinan dirinya akan memenangkan suatu pertandingan tanpa menyepelkan lawannya.

Pernyataan diatas menyatakan bahwa Atlet sering kali merasa cemas, kecemasan itu sendiri menurut Weinberg (2007:78) sebuah perasaan negatif yang memiliki ciri gugup, rasa gelisah, ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, dan terjadi pergerakan dalam tubuh. Kecemasan memiliki dua komponen, yaitu kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) yang ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, sedangkan yang kedua yaitu kecemasan somatik (*somatic anxiety*) yang ditandai dengan ukuran fisik seseorang, untuk mengimbangi hal tersebut tentunya selain latihan fisik, pelatihan mental imagery ini baik bagi seorang atlet dalam menunjang aktifitasnya terutama dalam meningkatkan keyakinan dirinya, karena pada dasarnya keyakinan itu akan tercipta jika seseorang itu meyakinkannya, *self-efficacy* sendiri merupakan

keyakinan seseorang dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, tentunya dalam pelatihan *mental imagery* memiliki teknik tersendiri dalam penyampaianya, salah satunya menggunakan teknik *self-talk*, atlet harus membuat kata-kata positif pada dirinya sendiri, dengan meyakinkan dirinya akan kemampuan yang dimiliki, sehingga mampu mereduksi kecemasan dan fokus pada tugas yang diberikan untuk menggapai prestasi.

Penelitian ini tentunya membutuhkan dukungan agar dapat terlaksana dengan baik, berikut beberapa penelitian yang menyatakan bahwa *imagery* dapat meningkatkan keyakinan diri hal tersebut:

(Mammasis dan Doganis : 2004) bahwa *imagery* juga telah digunakan sebagai teknik intervensi untuk meningkatkan kepercayaan diri, Selanjutnya Nordin *et al.* (2006) atlet menggunakan *imagery* sebagai motivasi umum, penguasaan kepercayaan diri dan ketangguhan mental, atlet tingkat tinggi lebih banyak menggunakan *imagery* secara sengaja. Penelitian yang dilakukan oleh Fauzee *et al.* (2009) ini pada perempuan dan laki-laki dengan rentang usia 5-25 tahun, dan beberapa olahraga yang diteliti antara lain futsal, netball, badminton, hockey dan volleyball, menghasilkan kesimpulan, sebagai berikut :

“Result showed that there are relationships between the imagery skill and copingstrategies where two of these skills affect the sport performance”.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara keterampilan *imagery* dan mengatasi strategi di mana dua dari keterampilan ini mempengaruhi kinerja olahraga.

Menurut Short *et al.*(2005), jika seseorang menggunakan *imagery* maka kemampuannya akan lebih baik lagi, penelitian juga menunjukkan bahwa keberhasilan dalam menggunakan *imagery* adalah suatu mediator yang menghubungkan antara *ability imagery* dan penggunaan *imagery cognitive*, semakin banyak atlet yang percaya diri mengenai kemampuan mereka untuk menggunakan gambar tertentu, mereka semakin cenderung untuk menggunakannya. Lebih khusus, menghasilkan korelasi tertinggi

antara penggunaan *imagery* dan keberhasilan, keyakinan dalam menggunakan *imagery*.

Penelitian yang dilakukan oleh Wakefield dan Smith (2009: 5) mengemukakan bahwa kebanyakan partisipan yang mengikuti penelitian ini mempercayai bahwa *imagery* membantu mereka dalam menembak bola dan menyelesaikan tugasnya. Berikut penuturannya berdasarkan *self report* subjek penelitian :

the most positive thoughts about the usefulness of the imagery and responses included items such as “I found the straight shot to be more successful in the post-test because I was more confident with it because of the imagery” and “I think I improved most at the marking condition because it was exactly the same action as the imagery, but was also realistic”.

Pikiran yang paling positif mengenai kegunaan *imagery* sendiri berikut pernyataannya “saya mampu melakukan tembakan yang lurus lebih sukses dari yang sebelumnya, saya lebih percaya diri karena menggunakan *imagery*” dan “saya pikir membuat kondisi menjadi lebih baik karena *imagery* membuat gerakan yang sama dengan yang dibayangkan, nampak realistis”.

Beberapa penelitian diatas menunjukkan bahwa *imagery* dapat berguna bagi seseorang selain sebagai suatu perilaku koping tentunya *imagery* dapat meningkatkan keyakinan diri dan kepercayaan diri untuk menunjang kinerja olahraga, namun dalam penelitian yang dilakukan oleh Afsanepurak *et al.* (2012) menemukan bahwa kombinasi dari self-talk (baik positif maupun negatif) dan *mental imagery* (baik positif maupun negatif) tidak mempengaruhi *self-efficacy* pada remaja.

Dengan adanya perbedaan ini maka peneliti semakin tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pelatihan *Mental Imagery* dalam Meningkatkan *Self-Efficacy* pada atlet Taekwondo, selain itu Taekwondo juga merupakan suatu olahraga yang tidak hanya menggunakan kesiapan fisik saja, namun menggunakan kesiapan secara psikologis.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah Pelatihan *Mental Imagery* dalam meningkatkan *self-efficacy* atlet Taekwondo Kota Cimahi. Beberapa hal yang akan menjadi fokus penelitian :

- Apakah *mental imagery* dapat meningkatkan *self-efficacy* atlet Taekwondo?
- Apakah penting *mental imagery* bagi atlet Taekwondo?
- Apakah *mental imagery* dengan menggunakan teknik *self-talk* dapat meningkatkan *self-efficacy*?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang diajukan maka tujuan penelitian ini yaitu :

- 1) Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *mental imagery* bagi seorang atlet Taekwondo dalam meningkatkan keyakinan diri nya.
- 2) Mengeksplorasi pentingnya *mental imagery* bagi atlet.
- 3) Untuk mengetahui apakah teknik *self-talk* dalam *mental imagery* dapat meningkatkan *self-efficacy*

1.4 Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi perkembangan ilmu psikologi dan *Sport Science*.

Memberitahukan bahwa pentingnya *mental imagery* diterapkan untuk menunjang aktifitas dan pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari bagi atlet untuk membangun pikiran yang

lebih positif dan membangun keyakinan diri yang dapat menghasilkan suatu keyakinan diri, *coping behavior* dan kepercayaan diri.

2) Manfaat Praktis

- Bagi atlet mengetahui pentingnya *Mental Imagery* untuk meningkatkan kepercayaan diri, performa diri dalam meningkatkan prestasi.
- Bagi Pelatih mampu mengembangkan *Mental Imagery* dilingkungan training centre atlet, baik atlet amatir maupun atlet yang sudah memiliki jam terbang lebih banyak.

1.5 Asumsi

Mental imagery menunjuk pada suatu proses mental yang terjadi ketika seseorang membayangkan suatu objek, peristiwa atau pengalaman gerak tertentu melalui multi modalitas seperti visual, auditorial, kinestetik, dan lain-lain.

Self-efficacy menurut Avey *et al.* (2009) ialah keyakinan seseorang tentang kemampuannya untuk mengerahkan motivasi, sumber daya kognitif dan tindakan yang diperlukan untuk berhasil melaksanakan tugas dan dalam konteks tertentu.

Dengan demikian tentunya seorang atlet yang mempraktekan *mental imagery* untuk mendapatkan visualiasi secara lebih jelas untuk mengasah teknik, kemampuan berolahraganya dan mampu menimbulkan keyakinan terhadap dirinya sendiri, ini ditunjang oleh pernyataan (Hidayat, 2010:211) :

imajeri mental dalam belajar gerak dan penampilan olahraga menjadi sangat penting sebab dapat digunakan sebagai latihan suplemen disela-sela waktu menunggu giliran lathan sebenarnya, terutama jika keadaan kelas terlampau padat, melati kemampuan kognitif siswa, mempercepat proses

penguasaan keterampilan gerak dan pembentukan respon gerak yang lebih akurat, dan memberikan dampak implikatif pada pengembangan aspek-aspek psikologis seperti meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri, meminimalisir kecemasan, memprogram tujuan, dan lain-lain.

Studi menunjukkan *mental imagery* dapat membantu atlet untuk lebih membangun percaya diri dalam kaitannya dengan kinerja. Kendall *et al.* (1990). Mental Imagery dapat meningkatkan beberapa hal seperti performa, kepercayaan diri, keyakinan diri, mengurangi kecemasan yang terjadi pada atlet sebelum pertandingan, saat pertandingan dan sesudah pertandingan.

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Guna melengkapi keseluruhan pembahasan penelitian ini, penulis akan membaginya dalam beberapa bab, sebagai berikut:

1. Bab I akan membahas pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, identifikasi masalah dan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, asumsi, serta struktur organisasi skripsi.
2. Bab II akan membahas landasan teori yang berkaitan dengan penelitian ini yaitu teori *mental imagery*, dan teori *self-efficacy*.
3. Bab III akan menguraikan secara singkat metode penelitian yang berisi lokasi dan partisipan penelitian, metode penelitian, desain eksperimen, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, pengembangan instrumen penelitian, tahapan pelatihan, pelaksanaan pelatihan, dan metode analisis data penelitian.
4. Bab IV mengemukakan hasil penelitian yang meliputi tahap analisis data serta pembahasannya.
5. Bab V merupakan bab penutup yang berisi kesimpulan dan diakhiri dengan saran yang dikemukakan dari hasil maupun pelaksanaan penelitian ini.