

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas latihan fisik yang melibatkan seluruh organ tubuh untuk bergerak. Aktivitas olahraga dianggap sebagai aktivitas yang menyenangkan, sehingga membawa dampak yang baik bagi kesehatan manusia yang melakukannya. Dengan berolahraga secara rutin tentunya membuat tubuh menjadi bergerak, yang merupakan salah satu ciri dari manusia dapat dikatakan hidup. Olahraga yang teratur, sistematis dan terencana akan berdampak baik bagi kesehatan manusia yang melakukannya. Giriwijoyo (2016, hlm.83) mengatakan bahwa “memelihara gerak adalah mempertahankan hidup, meningkatkan kemampuan gerak yang merupakan meningkatkan kualitas hidup. Oleh karena itu, bergeraklah untuk lebih hidup, jangan hanya bergerak karena masih hidup”.

Kemajuan saat ini, membawa pandangan manusia tentang olahraga selain sebagai aktivitas yang menyenangkan menjadi aktivitas yang dapat menjadikan seseorang untuk dapat berprestasi. Dengan berlatih yang rutin, serta didukung oleh faktor lainnya seperti, pelatih, sarana, prasarana, maka seseorang bisa dihantarkan kepada prestasinya. Puncak prestasi dalam suatu cabang olahraga merupakan ujung dari proses latihan yang panjang, tersusun secara sistematis, berulang-ulang dan terencana dengan baik. Latihan, diartikan sebagai suatu rangkaian aktivitas fisik dan mental yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas atlet baik itu keterampilan, fisik, maupun mentalnya. Latihan atau yang dikenal dengan “*training*” menurut Harsono (1988,hlm.7) diartikan sebagai “proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

Dengan proses latihan yang terprogram, dan terencana dengan sistematis maka akan berdampak baik terhadap penampilan atlet dilapangan, baik fisik, teknik, mental maupun kognisinya, tentunya komponen ini yang akan membantu keberhasilan prestasi atlet dilapangan. (Bompa & Buzzichelli, 2015) menuturkan bahwa “*Training is the process of repetitive, progressive exercises or work that*

Yudhithia Hasniar, 2017

**HUBUNGAN ANTARA KETANGGUHAN MENTAL DAN KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS DENGAN  
KECEMASAN ATLET PELATNAS SQUASH INDONESIA**

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

*improves the potential to achieve optimum performance. For athlete, this means long-term training programs that condition the body and mind to specifics of competition and lead to excellence in performance*". Maksudnya adalah latihan merupakan proses yang berulang-ulang, latihan yang progresif atau bekerja, berpotensi meningkatkan performa yang optimal. Hal ini berarti, bagi atlet proses latihan yang panjang akan meningkatkan kondisi fisik dan pikirannya serta spesifikasi dari kompetisi sehingga dapat menampilkan performanya dengan baik ketika dilapangan.

Ujung dari sebuah pembinaan/proses latihan adalah adanya atlet yang terlibat dalam sebuah kompetisi/pertandingan. Hal ini dimaksudkan selain sebagai menambah jam terbang atlet dalam bertanding, kemudian sebagai evaluasi bagi pelatih dalam memberikan program latihan selama latihan. Selain itu, adanya kompetisi menjadikan atlet tertuju pada sasaran dan mengajarkan atlet untuk menetapkan sasaran-sasaran selama latihan. Hal ini sama halnya yang diungkapkan oleh Harsono (1988, hlm.79), yang mengatakan bahwa:

Ada beberapa alasan mengapa penentuan sasaran adalah penting bagi atlet:

1. Penentuan sasaran akan membantu atlet dalam mencurahkan perhatiannya pada sasaran yang akan dicapai. Sehingga dengan adanya sasaran maka dengan otomatis akan menambah konsentrasi, usaha, motivasi, serta semangat untuk berlatih
2. Dengan adanya sasaran maka atlet akan dapat mengatur rencana kegiatannya, langkahnya, siasat, serta usaha-usahanya untuk mencapai sasaran tersebut.
3. Secara mental akan menumbuhkan kesadaran, kepercayaan dan empati yang lebih besar pada diri atlet.
4. Sebagai cara mendidik atlet untuk belajar bagaimana caranya menggapai sesuatu dengan usaha yang maksimal

Sehingga, penting sekali adanya kompetisi dalam penetapan sasaran selama latihan. Dengan begitu seorang atlet tidak akan merasakan dirinya puas dengan apa yang didapatkan selama ini, ia harus terus menggapai tujuannya dengan semangat berlatih. Seperti halnya yang diungkapkan Fixx (1985, dalam Harsono hlm.80) "*.....for motivation, you can't let yourself get satisfied, you have to keep raising your goals*". Maksudnya adalah untuk motivasi anda tidak bisa membiarkan diri anda merasa puas, anda harus terus mengejar tujuan anda.

Mustahil apabila seorang atlet mengalami peningkatan prestasinya tanpa adanya kompetisi. Puncak prestasi yang dicapai oleh atlet merupakan hasil dari kerja kerasnya selama latihan, sesuai dengan teori yang telah dicantumkan diatas bahwa proses latihan harus berjalan dengan sistematis dan terencana sehingga tujuan dapat dicapai. Keberhasilan performa atlet selama dilapangan tentunya tidak akan terlepas dari faktor internal dan eksternal dari seorang atlet itu sendiri. Seperti halnya internal terdiri dari faktor jiwa (psikis) dan raga (fisik) seorang atlet. Maka Komarudin (hlm.1) berpendapat bahwa “manusia terdiri dari kesatuan jiwa dan raga atau disebut juga dengan *“psychosomatic unity”* artinya adalah bagian yang satu dengan yang lainnya saling mempengaruhi”. Sementara itu, faktor eksternal (dari lingkungan) bisa berupa pengaruh dari Pelatih, Orangtua, Fasilitas Latihan dan bahkan Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi membantu dalam peningkatan prestasi seorang atlet. Ungkapan diatas didukung oleh pernyataan dari Lutan (dalam Marisa 1988,hlm 13) yang menyatakan bahwa “faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi dapat digolongkan menjadi dua kategori yaitu faktor Endogen (dalam diri atlet) dan faktor Eksogen (lingkungan)”.

Menurut (Weinberg & Gould, 2010) mengatakan bahwa *“Sport and exercise psychology is the scientific study of people and their behaviors in sport and exercise activities and the practical application of that knowledge”*. Artinya adalah psikologi dalam olahraga merupakan studi ilmiah tentang manusia dan perilaku mereka didalam olahraga dan aktivitas latihan serta penerapan pengetahuan tentang hal itu. Untuk itu seorang pelatih tidak hanya memberikan bekal fisik, taktik dan strateginya saja ketika akan bertanding, namun kemampuan mentalnya harus dilatih. Seperti halnya yang diungkapkan oleh Komarudin (2011.hlm 1) yang mengatakan bahwa “pengaruh yang dirasakan oleh jiwa kita akan berpengaruh pula terhadap raga kita, demikian pula sebaliknya”.

Meskipun kemampuan fisik, kemudian strategi dan teknik merupakan hal yang sangat penting dalam penampilan seorang atlet, namun semua itu akan hilang tatkala seorang atlet memiliki kemampuan mental yang tidak baik, sehingga peneliti dapat menyimpulkan bahwa peran pentingnya kemampuan

mental seorang atlet dalam keberhasilan performanya dilapangan dipengaruhi besar oleh kemampuan psikis atlet itu sendiri.

Telah diungkapkan diatas bahwa secara garis besar keberhasilan prestasi seorang atlet tidak akan terlepas dari faktor lingkungan dan dari dalam diri atlet itu sendiri. Dalam penelitian ini, penulis hanya akan memfokuskan kepada penelitian yang terjadi dalam diri atlet terutama dalam hal psikis (mental). Seperti yang kita ketahui bahwa ketika dalam sebuah pertandingan, seorang atlet mustahil apabila tidak dihadapkan dengan gangguan mental, baik itu yang datang dari dirinya sendiri maupun dari luar. Seperti halnya yang dikatakan oleh Harsono (1988, hlm.242) bahwa "dalam olahraga prestasi terutama dalam pertandingan, atlet yang melakukan gerakan-gerakan fisik tidak mungkin akan menghindarkan diri dari pengaruh-pengaruh mental emosional yang timbul dalam olahraga tersebut".

Dari dalam diri atlet gangguan yang terjadi seperti rasa percaya diri, emosi, motivasi, dan stres yang berujung kepada rasa cemas. Sementara itu, gangguan yang datang dari luar seorang atlet bisa berupa gangguan penonton selama pertandingan, kemudian wasit yang memimpin pertandingan, kekuatan lawan, dan bahkan tekanan bisa datang dari seorang pelatih ketika menginginkan kemenangan. Hal tersebut apabila tidak dapat dikelola dan diorganisir dengan baik maka akan berdampak buruk terhadap penampilan seorang atlet. Apabila kita uraikan maka komponen tersebut terlalu luas, maka dari itu peneliti hanya akan membahas mengenai gangguan yang terjadi pada diri atlet berupa kecemasan. Peneliti berasumsi bahwa kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor, salahsatunya adalah yang berkaitan dengan kemampuan kognisi (keterampilan berpikir kritis) dan ketangguhan mental seorang atlet.

Tentunya seorang atlet pasti pernah mengalami rasa cemas. Baik itu ketika bertanding, maupun sebelum pertandingan. Kondisi ini diakibatkan oleh rasa takut yang datang dari lingkungannya, dapat berupa tekanan seorang pelatih, keadaan penonton, keputusan wasit, dan membayangkan hasil pertandingan sehingga mengganggu penampilannya selama dilapangan. Kecemasan atau Anxiety

menurut (Weinberg & Gould, 2010) *Anxiety is a negative emotional state characterized by nervousness, worry, and apprehension and associated with activation or arousal of the body*. Artinya adalah Kecemasan merupakan gejala emosional negatif dengan ditandai adanya kegugupan, kekhawatiran yang berkaitan dengan aktivasi gairah tubuh.

Begitupun dengan durasi pertandingan tentunya membawa dampak kecemasan yang berbeda-beda terhadap atletnya. Harsono (1988,hlm.269) mengatakan bahwa “dalam beberapa cabang olahraga yang pertandingannya berlangsung untuk waktu yang lama seperti menembak, panahan, dan beberapa nomor atletik, tingkat anxiety biasanya makin lama makin meningkat ”. Jadi penulis dapat menyimpulkan bahwa kecemasan merupakan gejala yang timbul dari dalam diri seseorang berupa perasaan dan perubahan yang terjadi dalam tubuh seseorang seperti gugup, khawatir, dan perubahan fisik seperti jantung berdetuk cepat, tangan berkeringat dan sebagainya. Hal itu sebagai respon yang diakibatkan oleh adanya tekanan yang datang dari dalam atlet tersebut sebagai seseroang pencemas maupun datang dari luar/lingkungan.

Penulis mengamati bahwa rasa cemas dapat timbul kapan saja, namun kecemasan itu bergantung kepada sifat dari respon yang datang sehingga membuat seseorang menjadi cemas. Sama halnya yang terjadi kepada atlet Squash Indonesia yang akan bertanding di SEA GAMES Agustus 2017 nanti. Olahraga squash merupakan cabang olahraga individu sama halnya dengan tenis, hanya saja squash memanfaatkan dinding sebagai media untuk bermain. di Indonesia sendiri olahraga ini sudah mulai berkembang, apalagi sejak raihan prestasi medali perak di SEA Games 2015 di singapura menjadikan olahraga ini semakin dikenal dimasyarakat. Apalagi saat ini tim nasional squash akan dihadapkan dengan ajang pertnadingan SEA Games yang tentunya hal ini akan membuat dampak psikologis terhadap atlet itu sendiri. Karena keinginan untuk berhasil kemudian tantangan mengakibatkan seseorang menjadi lebih ambisius, sehingga tak heran hal tersebut akan berdampak pada kondisi mental atlet. Masalah mental atlet menyinggung kepada masalah pikiran, akal atau ingatan, penyesuaian organisme terhadap lingkungan, dan secara khusus menunjuk pada penyesuaian yang mencakup

fungsi-fungsi simbol yang disadari oleh individu (Kartono & Gulo 2000, dalam Komarudin Hlm.2). Selain itu, peneliti mengobservasi bahwa kecemasan yang terjadi pada atlet pelatnas squash Indonesia disebabkan oleh beberapa hal, yaitu kurangnya kompetisi di Indonesia yang mengakibatkan para atlet minim melakukan pertandingan.

Peneliti berasumsi bahwa gangguan mental yang terjadi di dalam diri atlet merupakan buah dari masalah tentang pikiran, akal atau ingatannya. Bagaimana ia mempersepsikan sebuah masalah yang datang. Kecemasan diakibatkan karena faktor yang berhubungan dengan kemampuan kognitif dan konsep diri dari seorang atlet. Jadi, ketika seseorang memiliki pola kognitif yang salah dapat menyebabkan kesalahan persepsi tentang makna/madalah dari berbagai hal yang terjadi sehingga dapat menimbulkan kecemasan. Sehingga Komarudin (2014, hlm.3) mengatakan bahwa:

“kesiapan struktur dan proses-proses kejiwaan seper aspek kognitif yang berhubungan dengan akal atlet akan sangat menentukan sikap mental atlet yang bersangkutan. Atlet yang kemampuan akalnya rendah dalam menghadapi pertandingan, akan sangat mudah kehabisan akal untuk bisa mengalahkan lawan meskipun dengan berbagai cara yang dikerahkan oleh atlet sesuai dengan kemampuannya”

Berdasarkan pendapat peneliti menyimpulkan bahwa kesiapan mental seorang atlet sangat dibutuhkan untuk mencapai performa terbaiknya di lapangan, sehingga ia akan terhindar dari rasa cemas berlebih yang dapat mengganggu penampilannya, baik itu sebelum pertandingan, saat pertandingan dan setelah pertandingan.

Sikap mental tangguh berkaitan dengan bagaimana seseorang atlet mampu bertahan dalam menghadapi kondisi tekanan, baik itu ketika ia latihan maupun saat pertandingan. Memiliki komitmen dan tanggung jawab yang tinggi terhadap tugasnya sebagai seorang atlet, kemudian rasa percaya diri pada kemampuannya, kemampuan tersebut disebut dengan ketangguhan mental. Ketangguhan Mental/*Mental Toughness* merupakan kemampuan seseorang bertahan pada situasi sulit, seperti mendapat tekanan baik dari luar maupun dalam. Seperti halnya dikatakan diatas, bahwa seorang atlet yang mengalami kompetisi tidak akan terlepas dari pengaruh-pengaruh mental salahsatunya adlaah kecemasan.

Jones (1982 hlm.31) mengatakan “*Mental toughness is a learned skill . . . and concerns freedom from stress and pressure in high-level championship matches.*” Maksudnya adalah, ketangguhan mental merupakan keterampilan yang dipelajari dan kebebasan dari rasa stress, dan tekanan dari level kompetisi yang tinggi.

Saat latihan atau pertandingan, seorang atlet harus memiliki keyakinan dan rasa percaya diri terhadap kemampuan dirinya untuk mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu prestasi. Berkomitmen terhadap program latihan yang diberikan oleh pelatih, serta mampu mengontrol diri yang ditunjukkan dengan sikap pantang menyerah dan tekad yang kuat. Kemudian menjadikan tantangan sebagai peluang bagi dirinya untuk dapat berprestasi merupakan salahsatu ciri seorang atlet memiliki ketangguhan mental yang tinggi (Clough,2002). Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang baik aka terhindar dari gangguan mental seperti kecemasan. Hal ini seperti yang dikatakan oleh (Fernandez-Berrocal, 2006) dalam hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional yang dilaporkan sendiri berhubungan negatif dengan tingkat depresi dan kecemasan, artinya adalah ketika seseorang memiliki kecerdasan emosi yang baik maka akan berdampak terhadap rendahnya tingkat kecemasan atlet itu sendiri.

Selain itu, kecemasan dapat dihindari manakala seorang atlet memiliki pola pemikiran yang baik. Tentang bagaimana ia mengenali situasi pertandingan, membaca kelemahan lawan, menentukan keputusan dalam situasi sulit, mengatasi situasi penonton yang mengganggu sehingga rasa cemas dapat dikelola dengan baik. Keterampilan berpikir kritis (*critical thinking*) merupakan salahsatu keterampilan dari kemampuan kognitif/*intelegensia*. Berpikir kritis diartikan sebagai keterampilan berpikir yang dilakukan secara mendalam, melalui proses pengamatan, analisis dan penentuan keputusan. Hal senada disampaikan oleh Dewey (1909,dalam Fisher,2009.hlm 2) yang mengatakan bahwa berpikir kritis merupakan berpikir ‘reflektif’ yaitu “pertimbangan yang aktif, persistent (terus-menerus), dan teliti mengenai sebuah keyakinan atau bentuk pengetahuan yang diterima begitu saja dipandang dari sudut alasan-alasan yang mendukungnya dan kesimpulan-kesimpulan lanjutan yang menjadi kecenderungannya”. Dalam pertandingan, kemampuan berpikir kritis membantu manakala seorang atlet

mengalami situasi sulit yang menjadikan dirinya tertekan sehingga timbul rasa cemas. Harus membuat keputusan secara cepat tentang situasi yang dialaminya. Membayangkan lawan, membayangkan kemenangan, gangguan seperti ini sehingga perlu ditangani oleh kemampuan kognisi yang baik agar tidak berdampak pada mental atlet itu sendiri. Dengan memiliki kemampuan berpikir kritis yang baik, maka seorang atlet diharapkan mampu mengatasi masalah yang terjadi dilapangan, sehingga masalah dilapangan seperti anxiety, stress, dan tekanan dapat terkendali dengan baik.. Seperti yang dikatakan oleh Sulaiman (2013,hlm.170) *Critical thinking skills can help athletes to perform at their best when they are under high pressure and stress*. Maksudnya adalah kemampuan berpikir kritis dapat membantu atlet untuk mencapai performa terbaiknya dibawah tekanan dan stress.

Berdasarkan pemaparan diatas maka penulis berasumsi bahwa kecemasan yang terjadi pada diri atlet pelatnas squash indonesia dipengaruhi oleh pola pemikiran (kemampuan berpikir kritis) dan emosional (ketangguhan mental) atlet tersebut. Maka dari itu, penulis bermaksud untuk membuktikan secara ilmiah berdasarkan pendapat teori diatas apakah terdapat hubungan yang signifikan antara Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Atlet Pelatnas Squash Indonesia, Kemampuan Berpikir Kritis dengan Kecemasana serta Ketangguhan Mental dan Kemampuan Berpikir Kritis dengan Kecemasan, dengan data yang ada dilapangan kepada sampel atlet Pelatnas Squash Indonesia yang akan bertanding di SEA GAMES 2017 di Kualalumpur Malaysia.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dapat diartikan sebagai identifikasi spesifik mengenai permasalahan yang akan diteliti. Identifikasi masalah dirumuskan dalam bentuk pertanyaan. Berdasarkan pemaparan latarbelakang diatas, maka rumusan masalahnya adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara Ketangguhan Mental dengan Kecemasan pada Atlet Pelatnas Squash Indonesia?''.



2. Apakah terdapat hubungan antara kemampuan berpikir kritis dengan Kecemasan pada Atlet Pelatnas Squash Indonesia?
3. Apakah Terdapat Hubungan antara Ketangguhan Mental dan Kemampuan Berpikir Kritis dengan Kecemasan pada Atlet Pelatnas Squash Indonesia?

### **C. Tujuan Penelitian**

Setiap penelitian, mengarah kepada tujuan yang diinginkan oleh seorang peneliti. Sebab tujuan penelitian akan mengarahkan peneliti kepada apa yang diinginkan. Tujuan penelitian sesungguhnya akan tercermin dari perumusan permasalahan yang disampaikan sebelumnya (Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah, 2015, hlm 24). Dalam hal ini peneliti merumuskan tujuan penelitian yaitu:

1. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara Ketangguhan Mental dengan Kecemasan pada Atlet Pelatnas Squash Indonesia
2. Untuk mengetahui hubungan antara Kemampuan Berpikir Kritis dengan Kecemasan pada Atlet Pelatnas Squash Indonesia
3. Untuk mengetahui Hubungan antara Ketangguhan Mental dan Kemampuan Berpikir Kritis dengan Kecemasan pada Atlet Pelatnas Squash Indonesia

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepentingan baik bagi peneliti pribadi maupun untuk kepentingan penelitian selanjutnya. Penulis membagi manfaat kedalam dua bagian, yaitu sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini sebagai penguat dan pemer kaya wawasan dari teori-teori yang terkait pada *Mental Toughness* dan *Critical Thinking* khususnya pada atlet olahraga Squash terhadap Kecemasan Atlet. Selain itu, peneliti berasumsi bahwa belum banyak penelitian sebelumnya yang meneliti tentang 3 variabel ini yaitu ketangguhan mental dan kemampuan berpikir kritis terutama pada kecemasan seorang atlet.

#### **2. Manfaat Praktis**

Yudhithia Hasniar, 2017

**HUBUNGAN ANTARA KETANGGUHAN MENTAL DAN KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS DENGAN KECEMASAN ATLET PELATNAS SQUASH INDONESIA**

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

Dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi para pembina, pelatih dan atlet pada cabang olahraga, tentang betapa pentingnya seorang atlet memiliki mental yang tangguh dan kemampuan berpikir secara kritis, dengan tujuan untuk mendapatkan hasil prestasi yang lebih baik. Artinya adalah, dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan, pelatih sadar bahwa teknik dan fisik tidak selamanya menjadi faktor keberhasilan seorang atlet didalam pertandingan, tentunya adalah prestasi atlet tersebut. Sehingga para pelatih dan pembina sadar akan pentingnya mengembangkan dan melatih kemampuan psikis dan mental khususnya tentang ketangguhan mental dan kemampuan berpikir kritis.

Selain itu, bagi atlet sendiri adalah hasil penelitian ini diharapkan membuat atlet dapat belajar mengendalikan kecemasan dengan melatih kemampuan berpikir kritis dan pentingnya memiliki mental yang tangguh untuk dapat meningkatkan prestasi menjadi lebih baik lagi.

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

Bab I pendahuluan yang membahas latar belakang penelitian, identifikasi masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan stuktur organisasi tesis. Bab 2 kajian pustaka, penelitian relevan, kerangka pikir, dan hipotesis. Bab 3 metode penelitian yang membahas mengenai lokasi dan subjek penelitian, proses pengembangan instrumen, teknik pengumpulan data dan analisis data. Bab 4 membahas mengenai temuan dan pembahasan. Bab 5 membahas mengenai simpulan saran dan rekomendasi. Kelima pembahasan tersebut, mengacu kepada Teknik Penulisan Karya Tulis Ilmiah UPI tahun 2015.

