

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Permainan hoki adalah salah satu olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu. Setiap pemainnya menggunakan alat yaitu tongkat yang ujungnya melengkung (*stick*) dan bola. Permainan hoki ini dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, permainan hoki terbagi menjadi beberapa jenis yaitu: hoki lapang (*field hoki*), hoki ruangan (*indoor hoki*), hoki es (*ice hoki*). Menurut Carsiwan dkk (2014, hlm. 1) “hoki *field* adalah salah satu permainan hoki yang dimainkan di lapangan yang berbentuk persegi panjang beralaskan rumput atau rumput sintetis. Jumlah pemain dalam hoki *field* ini 11 orang termasuk penjaga gawang”. Sedangkan hoki ruangan adalah satu olahraga yang dimainkan di dalam ruangan dengan lapangan yang berbentuk persegi panjang, yang setiap pemain memegang tongkat untuk memainkan bola dan hanya boleh menggunakan bagian depannya saja. Sedangkan hoki es menurut Carsiwan dkk (2014, hlm 1) “hoki es adalah olahraga hoki yang di mainkan di lapangan yang berbentuk elips yang beralaskan es padat”. Permainan hoki es ini berbeda dengan hoki ruangan dan hoki lapang, yang membedakannya adalah tongkat, bola, sepatu dan di hoki es para pemainnya menggunakan pelindung kepala. Dari beberapa jenis permainan hoki tersebut, yang umum dimainkan di Indonesia adalah hoki lapangan dan hoki ruangan karena lapangan yang mudah untuk ditemukan.

Didalam semua cabang olahraga pasti mempunyai karakternya masing-masing sama halnya seperti pada permainan hoki yang mempunyai karakter yang khas. Di dalam sebuah permainan terutama ketika akan bertanding atlet pasti merasakan gangguan-gangguan seperti gangguan fisik dan psikolog. Didalam gangguan-gangguan psikolog dan yang sering di rasakan oleh atlet yaitu *anxiety*.

Seperti yang dijelaskan oleh Singer dalam Ibrahim (2014, hlm.179) “Dalam dunia olahraga masalah stress telah menjadi perhatian para ahli psikologi, dan telah di akui bahwa stress sejalan dengan peristiwa-peristiwa keolahragaan dan bagaimanapun tidak dapat di

hindarkan dalam olahraga prestasi akan muncul situasi tegang yang potensial”.

Seperti yang dicantumkan dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurmalita (2015) hasil penelitian tingkat kecemasan atlet tenis lapang putra pada PON remaja 1 tahun 2014 di Surabaya sebanyak 6,6% (2 orang atlet) mempunyai tingkat kecemasan pada kategori sangat tinggi, 23,3% (7 orang atlet) pada kategori tinggi, 29,9% (9 orang atlet) pada kategori sedang, 36,6% (11 orang atlet) pada kategori rendah, dan 3,3 % (1 orang atlet) pada kategori sangat rendah. Sedangkan kecemasan pada atlet putri 7,2% (2 orang atlet) atlet tenis lapang putri mempunyai tingkat kecemasan pada kategori sangat tinggi, 21,4% (6 orang atlet) pada kategori tinggi, 50% (14 orang atlet) pada kategori sedang, 10,7% (3 orang atlet) pada kategori rendah dan 10,7% (3 orang atlet) pada kategori sangat rendah. Dilihat dari persentase tingkat kecemasan tersebut kita mendapatkan 59,8% untuk putra dan 78,6% untuk putri apabila dihitung dari tingkat kecemasan sangat tinggi sampai sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan putri lebih tinggi daripada tingkat kecemasan putra.

Wiramihardja (2005, hlm. 68) menyatakan bahwa “kecemasan merupakan konsep yang sangat sukar di dalam psikologi karena dinilai rumit dan sangat menyangkut konsep dari bukti nyata”. Banyak faktor terjadinya atlet mengalami *anxiety* contohnya adalah, seperti yang di kemukakan Cratty (1973) dalam Ibrahim (2014, hlm 169) “membedakan kemungkinan timbulnya kecemasan karena takut cedera dan kecemasan karena takut gagal”. Selain itu, ada faktor timbulnya *anxiety* dari dalam diri atlet dan dari luar atlet, contoh dari dalam diri atlet adalah terlalu memikirkan takut melakukan kesalahan ketika bermain, sedangkan dari luar atlet adalah adanya tekanan dari pelatih, dan penonton akan sangat berpengaruh terhadap kecemasan atlet tersebut. Apabila atlet sudah masuk kelapangan dan pertandingan sudah dimulai, atlet masih mengalami kecemasan, sehingga akan berdampak sangat buruk terhadap penampilannya di lapangan. Dalam pertandingan olahraga beregu salah satunya di cabang olahraga hoki, pada 5 menit

**M. TOBIBI MAKI B, 2017**

**PENGARUH PENERAPAN MENTAL IMAGERY TERHADAP PENURUNAN ANXIETY SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN DALAM CABANG OLAHRAGA HOKI**

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

pertama dan 5 menit terakhir itu sangat rawan kemasukan goal, karena di 5 menit awal atlet masih belum menemukan ritme bermain dan salah satu penyebabnya adalah *anxiety*, dan di 5 menit terakhir itu *anxiety* akan meningkat karena posisi tim yang menang akan terasa sangat lama untuk mempertahankan keunggulan. Bagi atlet yang mengalami *anxiety* sangat berpengaruh terhadap penampilannya dan akan berdampak terhadap penampilan timnya, oleh karena itu saya ingin mengetahui bagaimana cara menangani *Anxiety* terhadap para atlet yang akan bertanding .

Banyak metode latihan mental salah satunya adalah untuk mengatasi kecemasan seperti yang diungkapkan Ibrahim (2015, hlm. 73) ”model latihan rileksasi, model latihan pengurangan kepekaan (*Desensitization Training*)”. Di dalam model-model yang telah disebutkan diatas ada teknik latihan untuk mengatasi kecemasan seperti teknik pelatihan konsentrasi, teknik *Autogenic Relaxation*, teknik *Deep Breathing*, *Mental Imagery* dan masih banyak teknik yang lain.

Model latihan rileksasi adalah salah satu model latihan untuk mengatasi gejala kecemasan sesuai dengan yang di ungkapkan oleh Jacobson dalam Komarudin (2016, hlm. 101) “ketegangan dan kecemasan tidak akan terjadi apabila semua otot dalam keadaan relaks”. Sedangkan teknik *Deep Breathing* adalah latihan pernapasan, mendengar latihan pernapasan mungkin sudah tidak asing karena setiap manusia yang hidup selalu bernapas, namun tidak mudah untuk melakukan latihan *Deep Breathing* karena harus sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan, salah satu manfaat dari *Deep Breathing* sendiri ialah mengatasi *anxiety* sesuai dengan yang di ungkapkan oleh Ibrahim (2015,hlm 81) “latihan pernapasan dalam dapat juga dipakai untuk menenangkan orang”.

Selanjutnya adalah model latihan *mental imagery* menurut Terry Orlic dalam Ibrahim (2015, hlm. 89) “ *mental imagery* adalah semacam simulasi, tetapi simulasi ini terjadi di dalam otak kita. Semua orang dapat melakukan hal ini, tetapi harus jelas dengan cara yang sistematis, sehingga hasilnya juga akan memuaskan. *Mental Imagery*

**M.TOBIBI MAKI B, 2017**

**PENGARUH PENERAPAN MENTAL IMAGERY TERHADAP PENURUNAN ANXIETY SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN DALAM CABANG OLAHRAGA HOKI**

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

akan dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai permasalahan”.

Dari uraian di atas tentang model-model dan teknik latihan untuk mengatasi *anxiety* peneliti lebih tertarik menggunakan teknik latihan mental *Imagery*, di karenakan mental *Imagery* bukan hanya bisa mengatasi tentang *anxiety*, tetapi mental *imagery* pun bisa membantu atlet dalam meningkatkan kemampuan individu dan menghadapi berbagai situasi yang akan terjadi ketika di lapangan. Karena dalam pertandingan yang menentukan keberhasilan tim bukan hanya dari segi teknik ataupun strategi yang di terapkan oleh pelatih, tetapi faktor kesiapan mental atletpun sangat berpengaruh di dalam lapangan. Dan yang diharapkan dengan menggunakan metode ini para pemain yang akan bertanding bisa ditangani *anxiety* dan bisa lebih maksimal lagi mengeluarkan kemampuannya. Oleh karena itu, saya ingin mengetahui lebih detail tentang **Pengaruh Penerapan Mental *Imagery* terhadap penurunan *Anxiety* Sebelum Menghadapi Pertandingan dalam Cabang Olahraga Hoki.**

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah ada pengaruh yang signifikan penerapan *mental* terhadap penurunan *Anxiety* sebelum menghadapi pertandingan dalam cabang olahraga hoki?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: Untuk mengetahui apakah ada pengaruh penerapan mental *Imagery* terhadap *Anxiety* sebelum menghadapi pertandingan dalam cabang olahraga hoki.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

**M.TOBIBI MAKI B, 2017**  
**PENGARUH PENERAPAN MENTAL IMAGERY TERHADAP PENURUNAN ANXIETY SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN DALAM CABANG OLAHRAGA HOKI**

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

Dalam semua penelitian sudah tentu hasil penelitian ini ingin memberikan manfaat bagi penulis dan umumnya bagi pembaca dan yang membutuhkan.

#### **1.4.1 Secara Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat diketahui bagaimana pengaruh penerapan mental *imagery* terhadap *anxiety* sebelum menghadapi pertandingan dalam cabang olahraga hoki. Dengan diketahuinya pengaruh tersebut dapat menjadi pertimbangan bagi para pelatih untuk membuat program latihan.

#### **1.4.2 Secara Praktis**

- 1) Manfaat untuk pelatih  
Menjadi bahan informasi bagi pelatih untuk menangani atlet yang mengalami *anxiety* sebelum menghadapi pertandingan.
- 2) Manfaat untuk atlet.  
Memberikan informasi kepada atlet tentang *Anxiety* terhadap penampilan.
- 3) Manfaat untuk pembaca  
Menjadi bahan informasi dan referensi bagi peneliti lain yang ingin atau hendak meneliti hal-hal yang berhubungan dengan masalah pengaruh penerapan mental *Imagery* dan *Anxiety* sebelum menghadapi pertandingan dalam cabang olahraga hoki.
- 4) Manfaat untuk lembaga  
Penelitian ini diharapkan memberikan masukan untuk pengembangan dan pengetahuan tentang *anxiety* pada atlet yang akan menghadapi pertandingan hoki.

### **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

**M. TOBIBI MAKI B, 2017**  
**PENGARUH PENERAPAN MENTAL IMAGERY TERHADAP PENURUNAN ANXIETY SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN DALAM CABANG OLAHRAGA HOKI**

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

Dalam penulisan skripsi, penulis mengurutkan sesuai dengan pedoman karya tulis ilmiah UPI tahun 2015, dengan penjelasan ringkas sebagai berikut:

- 1) Bab 1 merupakan pendahuluan yang isisnya menjelaskan tentang latar belakang masalah yang di angkat peneliti pada skripsi, isi di dalam latar belakang yang dianggap urgensi dan di anggap penting dan harus di lakukan penelitian, maka dari itu peneliti tertarik untuk mengangkat tentang pengaruh penerapan mental *imagery* terhadap *anxiety* sebelum menghadapi pertandingan dalam cabang olahraga hoki. Dari permasalahan tersebut di tentukan beberapa rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian adapun urainnya sebagai berikut:
  - a) Latar belakang penelitian
  - b) Rumusan masalah
  - c) Tujuan penelitian
  - d) Manfaat penelitian
  - e) Struktur organisasi skripsi
- 2) Bab II berisikan tentang kajian pustaka/landasan teoritis, kerangka pemikiran dan hipotesis, kajian pustaka atau landasan teoritis menjelaskan tentang teori-teori atau pendapat para ahli yang bersangkutan dengan topic yang di angkat, sedangkan kerangka pemikiran adalah konsep penelitian yang akan di lakukan sedangkan hipotesis adalah dugaan sementara peneliti.
  - a) Kajian pustaka/landasan teoritis
  - b) Kerangka pemikiran
  - c) Hipotesis
- 3) Bab III berisikan tentang metode penelitian yang di dalamnya mencakup tentang;
  - a) desain penelitian
  - b) populasi dan sampel
  - c) instrument penelitian
  - d) prosedur penelitian

**M.TOBIBI MAKI B, 2017**  
**PENGARUH PENERAPAN MENTAL IMAGERY TERHADAP PENURUNAN ANXIETY SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN DALAM CABANG OLAHRAGA HOKI**

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

- e) analisis data
- 4) Bab IV berisikan tentang penemuan dan pembahasan yang telah di dapat setelah ujicoba dan analisi data yang telah di lakukan peneliti, hasil dari ujicoba dan analisi data di gunakan untuk menjawab rumusan masalah. Penyajian bab IV di susun sebagai berikut
  - a) hasil penelitian
  - b) pembahasan dan hasil penelitian
- 5) Bab V berisikan tentang simpulan, implikasi dan rekomendasi yang dai ambil dari ujicoba dan analisi data yang telah di lakukan peneliti, dan selanjutnya kekurangan peneliti yang di sertai rekomendasi. Tujuannya supaya peneliti selanjutnya lebih baik lagi.

**M.TOBIBI MAKI B, 2017**  
***PENGARUH PENERAPAN MENTAL IMAGERY TERHADAP PENURUNAN ANXIETY SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN DALAM CABANG OLAHRAGA HOKI***

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