

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Taekwondo adalah olahraga bela diri modern yang berakar pada bela diri tradisional Korea. Taekwondo terdiri dari tiga kata dasar, yaitu: *tae* berarti kaki untuk menghancurkan dengan teknik tendangan, *kwon* berarti tangan untuk menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta *do* yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara sederhana, Taekwondo berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Taekwondo mempunyai banyak kelebihan. Pola gerakannya sangat indah dan sistematis. Selain itu taekwondo tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar. Sebagaimana dikemukakan oleh Suryadi (2003: 16) bahwa:

Mempelajari Taekwondo tidak dapat hanya menyentuh aspek keterampilan teknik bela dirinya saja, namun harus meliputi aspek fisik, mental dan spiritualnya. Untuk itu, seseorang yang berlatih atau mempelajari taekwondo sudah seharusnya menunjukkan kondisi fisik yang baik, mental yang kuat dan semangat yang tinggi. Namun, hal itu harus mampu ditunjukkan dalam sikap dan tindakan sehari-hari yang baik dan didasari jiwa yang luhur. Dengan begitu barulah seseorang dapat dikatakan berhasil dalam berlatih Taekwondo.

Dalam pertandingan beladiri untuk mencapai prestasi maksimal harus didasari oleh penguasaan teknik dasar yang baik dan sikap mental yang prima. Disebutkan juga oleh Harsono (1988:100) mengatakan bahwa:

Ada empat aspek latihan yang perlu dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental. Keempat aspek saling berkaitan satu sama lain dan merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Tugas seorang pelatih adalah mengembangkan faktor-faktor tersebut maksimal.

Berkaitan dengan prestasi dalam olahraga, salah satu aspek yang menjadi perhatian adalah kemampuan mental menghadapi pertandingan bagi para atlet salah satunya adalah kepercayaan diri atlet. Hornby (1987) dalam Husdarta (2010:92) menyebutkan bahwa “Secara sederhana *self confidence* atau kepercayaan diri berarti rasa percaya terhadap kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi tertentu.” Dengan kepercayaan diri atlet akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurangnya kepercayaan diri akan menghambat pengembangan potensi diri. Jadi orang yang kurang kepercayaan diri akan menjadi seseorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, serta bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

Dalam cabang olahraga taekwondo terdapat aspek pokok latihan yang membutuhkan tingkat kepercayaan diri yang baik yaitu *kyorugi*. “*Kyorugi* atau pertarungan adalah pengaplikasian teknik gerakan dasar, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktekan teknik serangan dan teknik pertahanan diri.” (<http://pengertiantaekwondo.blogspot.com>) Pertandingan kategori *kyorugi* dalam cabang olahraga taekwondo merupakan pertandingan perorangan yang semua keputusannya dipikirkan, dibuat dan dihasilkan oleh diri sendiri ketika dalam arena pertandingan dan mempunyai karakter yang sangat keras dimana untuk mencetak poinnya memerlukan tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Tingkat kepercayaan diri atlet yang tinggi dengan sebuah usaha pengontrolan diri yang baik akan menghasilkan penampilan terbaiknya di setiap event.

Berdasarkan latar belakang masalah, pengamatan dan pengalaman penulis serta pentingnya penelaahan aspek psikologis bagi atlet *kyorugi* (*sparring*) cabang olahraga taekwondo dalam kaitannya adalah kepercayaan diri. Untuk itu, penulis tertarik melakukan penelitian tentang: **“Tingkat Kepercayaan Diri Atlet dalam Pertandingan *Kyorugi* (*Sparring*) Cabang Olahraga Taekwondo.”**

B. Rumusan Masalah

Kepercayaan diri merupakan salah satu kemampuan mental yang perlu diperhatikan khususnya pada atlet *kyorugi (sparring)* dalam cabang olahraga taekwondo. Kepercayaan diri tentu ada hubungannya dengan prestasi atlet untuk menunjang penampilannya dalam setiap pertandingan. Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah, maka ada permasalahan yang dianggap penting untuk diteliti lebih lanjut. Masalah yang muncul dalam penelitian ini dijabarkan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut, bagaimana tingkat kepercayaan diri atlet dalam pertandingan *kyorugi (sparring)* cabang olahraga taekwondo?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah penelitian yang akan diungkap dan dijabarkan oleh penulis maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet dalam pertandingan *kyorugi (sparring)* cabang olahraga taekwondo.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dibagi ke dalam dua bagian bagi semua pihak, adapun manfaat dari penelitian ini diharapkan hasilnya bisa dijadikan:

1. Secara Teoritis
 - a. Dapat dijadikan sebagai rekomendasi bagi para pelatih taekwondo dalam upaya meningkatkan kualitas pelatihannya guna meningkatkan prestasi serta kualitas atlet-atlet binaannya.
 - b. Dapat dijadikan sebagai informasi dan masukan untuk penyusunan program latihan dan pengembangan olahraga taekwondo bagi para pelatih.
 - c. Dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran para atlet, pelatih dan pengurus instansi terkait dalam pengembangan olahraga taekwondo.

2. Secara Praktis

- a. Dapat dijadikan bahan masukan sekaligus pegangan bagi setiap pelatih dan atlet saat menghadapi pertandingan.
- b. Dapat dijadikan suatu pengetahuan yang muncul dari suatu penelitian sehingga pemahaman atlet meningkat dan olahraga taekwondo membantu memperluas pemahaman dan tolak ukur prestasi terhadap hubungan positif dan negatif antara *sport science* dan praktek lapangan.

E. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak terlalu luas dalam pelaksanaan dan pada tujuan yang akan di capai, maka permasalahan dalam penelitian di batasi sebagai berikut :

1. Ruang lingkup penelitian hanya ditujukan pada tingkat kepercayaan diri atlet dalam pertandingan *kyorugi (sparring)* cabang olahraga taekwondo.
2. Pengukuran dan pengujian terbatas pada kepercayaan diri atlet.
3. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota UKM Taekwondo UPI.
4. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sample* dengan jumlah sampel 30 orang.
5. Pengumpulan data dengan menggunakan angket.
6. Metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif.

F. Definisi Operasional

Guna menghindari kemungkinan salah penafsiran terhadap istilah dalam penelitian, maka penulis membatasi beberapa istilah yang di gunakan sebagai berikut :

1. Hornby (1987) mengemukakan bahwa “kepercayaan diri berarti rasa percaya terhadap kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi tertentu”.

2. *Kyorugi* atau pertarungan adalah pengaplikasian teknik gerakan dasar, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktekan teknik serangan dan teknik pertahanan diri. (<http://pengertiantaekwondo.blogspot.com>)
3. Taekwondo Menurut Yoyok (2002:XV) ialah olahraga beladiri yang berakar pada beladiri tradisional Korea.

