

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Persaingan telah menjadi begitu penting dalam masyarakat saat ini sehingga harapan yang sangat tinggi oleh orang-orang ditempatkan pada atlet yang bertanding dari kemampuan pesaing, alasan untuk berpartisipasi, dan tingkat keterampilan (Khodayari, Saiiari, & Dehghani, 2011). Jenis kondisi ini menempatkan beban stres yang tinggi pada individu yang bersaing. Kecemasan didefinisikan sebagai perasaan gugup dan tegang yang disebabkan oleh lingkungan atau harapan sekitar yang terkait dengan 'gairah'. Tuntutan tersebut biasanya sangat menegangkan dan dengan demikian menyebabkan ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan atlet untuk memenuhi harapan. Gould ( Khodayari et al., 2011). Gould ( Aufenanger, 2005) menjelaskan bahwa tuntutan itu biasanya sangat menegangkan dan dengan demikian menyebabkan ketidak seimbangan antara tuntutan dan kemampuan atlet untuk memenuhi harapan.

Dalam pencapaian prestasi yang tinggi pada olahraga futsal diperlukan faktor latihan yang optimal, terencana dan berkelanjutan. Seperti yang dikemukakan oleh Bompa (1999:55) “...*the stronger the physical foundation, the higher the technical, tactical, and psychological heights.*”. Maksudnya empat aspek latihan perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan tehnik, latihan taktik, latihan fisik, dan latihan mental. Singgih D. Gunarsa dalam (Pradipta, 2007) menjelaskan bahwa prestasi olahraga sangat ditentukan dari penampilan diri pemain dalam suatu kompetisi. Penampilan puncak seorang pemain 80% dipengaruhi oleh aspek mental dan hanya 20% oleh aspek yang lainnya, sehingga aspek mental harus diberikan pembinaan dengan baik. Akan tetapi, di Indonesia aspek psikologis belum banyak dipelajari dan diteliti sedangkan aspek fisik atlet telah banyak dipelajari. Singgih D. Gunarsa dalam (Faturochman, 2016) fokus pembinaan aspek mental pertandingan tergantung pada ciri khas dan pengelompokkannya ke dalam olahraga individual atau tim. Pada situasi kompetisi, kecemasan yang harus ada sebelum bertanding adalah kecemasan dalam batas normal, yaitu sebagai suatu kesiapan mental atlet untuk

Kusnaedi, 2020

**HUBUNGAN KECEMASAN KOMPETITIF DENGAN PERFORMA ATLET FUTSAL AKADEMI ASMAT  
CIANJUR**

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

menghadapi pertandingan. Apabila atlet dihinggapi rasa cemas yang tinggi dalam menghadapi pertandingan maka strategi, taktik dan teknik yang telah dipersiapkan dengan baik sebelum pertandingan, tidak akan bermanfaat lagi untuk menghasilkan suatu penampilan yang baik (Mullen & Hardy, 2000).

Permasalahan dengan kecemasan adalah tugas penting bagi pelatih karena atlet tidak dapat melakukan apa yang di inginkan ketika mereka sedang stress, memiliki masalah dalam konsentrasi, ingatan dan prioritas yang harus mereka pakai dalam performa mereka. Papanikalaou dalam (Khodayari, Saiiari, & Dehghani, 2011) atlet tidak dapat menampilkan performa terbaik mereka seperti biasanya karena kecemasan. Namun, kebanyakan pelatih atau guru dalam proses pembinaan hanya memperhatikan pembinaan fisik dan keterampilannya semata dengan mengesampingkan atau kurang memberikan perhatian khusus terhadap hal-hal yang menyangkut aspek psikis, sehingga mengakibatkan kurang optimalnya penampilan pemain dalam mengikuti kompetisi atau pertandingan. Hal tersebut dikarenakan prestasi olahraga tidak dapat hanya bergantung pada keterampilan teknis olahraga dan kesehatan fisik yang dimiliki oleh atlet yang bersangkutan, tetapi juga tergantung pada keadaan-keadaan psikologis dan mental yang dimiliki atlet.

Banyak atlet yang tidak sukses menunjukkan kemampuan optimalnya hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan (Dharmawan, 2016). Pada saat turnamen bergulir, seorang atlet yang sudah mempunyai kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna, dan sudah dibekali berbagai taktik, tetapi tidak dapat mewujudkannya dengan baik di arena pertandingan, dan akhirnya mengalami kekalahan. Menurut Lhaksana (2011), faktor psikis merupakan kunci dari keberhasilan dan kesuksesan seorang atlet atau sebuah tim. Atlet harus memiliki psikis yang stabil dan dapat mengalahkan segala tekanan non-teknis, seperti halnya atmosfer pertandingan, penonton atau suporter dan beban yang diberikan pada dirinya.

Selama bertahun-tahun, peningkatan performa telah menjadi kebutuhan dasar atau apa yang diimpikan oleh semua atlet untuk menonjol dalam olahraga masing-masing. Atlet berlatih keras untuk meningkatkan keterampilan dan bakat mereka terlepas dari waktu yang mereka ambil untuk melakukannya. Menurut Coakley

(2007), ada banyak atlet yang terdaftar di tim eksklusif atau elit mendedikasikan pelatihan sepanjang tahun mereka dan fokus untuk meningkatkan performa mereka untuk mendapatkan beasiswa atau membuatnya ke tingkat profesional sehingga mengembangkan harapan tidak hanya di antara atlet tetapi untuk orang tua dan pelatih. Tetapi harapan tinggi juga dapat meningkatkan stres pada atlet dan itu menunjukkan hubungan yang erat dengan kecemasan tinggi.

Hal ini berefek merugikan terhadap kinerja, menciptakan pandangan negatif yang dimiliki sebagian besar orang terhadap konsep ini. Kecemasan kompetitif adalah gagasan di mana gejala kecemasan dipisahkan menjadi komponen kognitif (khawatir) dan somatik (ketegangan fisiologis). Martens (Gabilondo, Rodríguez, & Moreno, 2010) kecemasan dicirikan sebagai kekhawatiran tentang kinerja, kurangnya konsentrasi, dan gangguan selama kompetisi. Di sisi lain, kecemasan somatik dipandang sebagai persepsi gejala tubuh yang tidak normal seperti tubuh bergetar, berkeringat, goyah, dan peningkatan denyut jantung.

Karena interpretasi gejala kecemasan mempengaruhi performa dan status elit dalam olahraga, tampaknya penting untuk mengidentifikasi keterampilan psikologis tertentu yang dapat membantu atlet untuk menafsirkan kecemasan mereka normal dan fasilitatif. Meskipun sudah mapan dalam literatur psikologi olahraga bahwa intervensi pelatihan keterampilan mental efektif dalam meningkatkan performa dan mengurangi kecemasan. Seperti halnya yang terjadi dalam Tim futsal Akademi Asmat Kabupaten Cianjur pada tahun 2019 kemarin mengalami kegagalan diperhelatan Pocari Competition Regional 1 di Sukabumi. Secara persiapan tim tersebut sudah baik, yang sebelumnya tim ini menjuarai Liga Futsal Cianjur di Kabupaten Cianjur. Tetapi pada saat perhelatan Pocari Competition Regional 1 digelar mereka tidak mendapatkan hasil yang diharapkan, faktor penyebabnya adalah tekanan dan kondisi lingkungan berbeda yang dialami oleh atlet serta konsentrasi yang kurang saat bertanding yang menimbulkan kesalahan.

## **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas pada proses penelitian yang akan di tuangkan berdasarkan pertanyaan rumusan peneliti adalah apakah terdapat

hubungan antara kecemasan kompetitif atlet dengan performa atlet futsal Akademi Asmat?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dirancang untuk mengetahui hubungan antara kecemasan kompetitif atlet dengan performa atlet dan seberapa kuat hubungan itu serta untuk mengurangi kecemasan atlet dengan membantu pelatih menciptakan situasi yang terkait dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah pada atlet untuk menunjukkan potensi terbaik mereka.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat sebagai berikut :

- 1) Manfaat Teoritis dalam penelitian ini memberikan sumbangan dalam perkembangan pengetahuan khususnya bagi pelatih di bidang kepelatihan futsal dan dapat dijadikan sebagai bahan kajian bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian yang sejenis.
- 2) Manfaat Praktis dalam penelitian ini memberikan gambaran tentang tingkat kecemasan kompetitif atlet dalam menghadapi kompetisi futsal dan memberikan sumbangan pemikiran bagi atlet akan pentingnya mengontrol kecemasan kompetitif saat berkompetisi.
- 3) Manfaat kebijakan dalam penelitian ini bagi pelatih dapat mengetahui bahwa tingkat kecemasan berhubungan terhadap performa atletnya dan setelah pelatih mengetahui kecemasan atletnya dia dapat membuat strategi untuk mengurangi kecemasan atlet.
- 4) Manfaat sosial dalam penelitian ini sebagai bahan pedoman ilmiah bagi masyarakat (khususnya bagi mahasiswa/calon mahasiswa) agar lebih mengerti dan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk referensi penelitian yang lebih lanjut agar bisa terciptanya penemuan-penemuan yang lebih baik khususnya di cabang olahraga permainan.

### **1.5 Struktur Organisasi**

Bab I merupakan bab yang berisikan tentang alasan peneliti mengambil judul “Hubungan Tingkat Kecemasan Kompetitif Terhadap Performa Atlet Futsal Akademi Asmat”. Pada bab ini menjelaskan tentang pentingnya tingkat

Kusnaedi, 2020

*HUBUNGAN KECEMASAN KOMPETITIF DENGAN PERFORMA ATLET FUTSAL AKADEMI ASMAT  
CIANJUR*

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

kecemasan kompetitif bagi performa atlet futsal . Dengan rumusan masalah apakah terdapat hubungan kecemasan kompetitif terhadap performa atlet, maka penulis bertujuan untuk meneliti tingkat kecemasan dan performa atlet.

Bab II peneliti menjelaskan mengenai penjelasan, komponen-komponen dari kecemasan. Dalam bagian ini peneliti juga memaparkan mengenai pengertian, faktor-faktor yang mempengaruhi performa. Peneliti juga menjelaskan tentang tehnik-tehnik dasar bermain futsal. Serta dalam bab ini peneliti mencantumkan penelitian terdahulu yang relevan dan hepotesis penelitian peneliti.

Bab III desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasi. Selain itu pada bab ini juga membahas tentang populasi dan sampel dimana peneliti memakai populasi yaitu atlet futsal Akademi Asmat, kemudian sampel penelitian ini semua atlet yang berada di Akademi futsal Asmat . Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan teknik sampling total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian kali ini adalah dengan menggunakan kuesioner kecemasan The Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) untuk mengetahui tingkat kecemasan dan Games Performance Athlet Instrumen untuk mengetahui performa atlet. Setelah data didapatkan kemudian dilakukan pengolahan data, menganalisis data menggunakan perangkat program SPSS versi 22.

Bab IV bertujuan untuk menjawab permasalahan yang di buat dan hasil perhitungan statistik telah membuktikan bahwa terdapat hubungan kecemasan kompetitif dengan performa atlet futsal Akademi Asmat.

Bab V peneliti memaparkan simpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan kompetitif dengan performa atlet futsal Akademi Asmat. Peneliti juga memberikan saran dan maskan untuk peneliti selanjutnya.