

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Tae Kwon Do merupakan salah satu cabang olahraga yang diharapkan bisa membina generasi muda menjadi pribadi yang sehat dan berprestasi. Tae Kwon Do sebagai sarana kompetisi, terdapat 2 nomor yang dipertandingkan, yaitu *Poomsae* dan *Kyorugi*. *Poomsae* adalah system metode latihan Tae Kwon Do dalam praktek menyerang dan bertahan menghadapi lawan yang imajiner (Suryadi, 2002 hlm xv ). *Poomsae* terdiri dari variasi berbagai bentuk sikap kuda-kuda, tendangan, pukulan, tangkisan, dan sebagainya yang didasari oleh prinsip-prinsip filosofi timur yang mendalam. *Kyorugi* adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar atau *poomsae*, dim mana dua orang yang bertarung saling mempraktekkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri (Suryadi, 2002 hlm xv). Masing-masing peserta akan saling mengadu kekuatan fisik menggunakan teknik-teknik tendangan maupun pukulan yang ada (*sparring*), WT (*World Tae Kwon Do*) membuat aturan terbaru dalam pemberian poin pertandingan, untuk katagori *kyorugi*. Perubahan peraturan pertandingan dari WT, menuntut para atlet untuk meningkatkan performa mereka menjadi atlet yang berkualitas dan profesional.

Olahraga Tae Kwon Do memiliki pengaruh besar terhadap penampilan atlet yang dapat membentuk mentalnya yang kuat dan etika bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar (Suryadi, 2002 hlm xvi). Mempelajari Tae Kwon Do tidak hanya berfokus pada aspek keterampilan teknik bela diri saja, namun juga harus meliputi aspek fisik, spiritual, dan mental. Menurut Gunarsa (2008) olahraga prestasi menunjukkan bahwa penampilan seorang atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologi, salah satunya keyakinan atlet terhadap kemampuannya untuk dapat memunculkan perilaku sesuai dengan yang diharapkan.

Semakin besar keyakinan mereka, maka Efikasi Diri akan meningkat, dan penampilan akan lebih baik (Bandura, 1997). Menurut (pajares, 2005 hlm 343) orang

mengukur efek dari tindakan mereka dan interpretasi mereka dari efek ini membantu menciptakan efikasi mereka, sukses menimbulkan efikasi diri dan kegagalan menurunkannya. Memberikan dorongan kepada siswa secara verbal untuk menentukan tujuannya sendiri tidak hanya meningkatkan keyakinan dan keberhasilan mereka tetapi juga meningkatkan komitmen mereka untuk mencapai tujuan. Keyakinan diri yang digunakan individu untuk melakukan kontrol atas diri mereka lingkungan termasuk keyakinan, keyakinan pada kemampuan seseorang untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mengelola situasi prospektif (Bandura, 1997).

Setiap atlet memiliki sebuah pemikiran yang merupakan upaya penyesuaian emosional untuk menghasilkan respons fisik, yang berdampak terhadap performanya. Pada atlet, menurut (Hakim, 2011). Penampilan atlet dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu teknik lawan saat bertanding, suasana pertandingan, dan penonton yang menyaksikan pertandingan tersebut. Sedangkan faktor internal yang memengaruhi penampilan atlet seperti motivasi, kepribadian, disiplin, percaya diri, kecemasan, mental training, dan cedera dalam olahraga yang pernah dialami. Sedangkan menurut (Gunarsa, 2004) performa seorang atlet dipengaruhi oleh komponen fisik, psikis, teknik, tingkatan pertandingan, serta ciri kepribadian. Komponen fisik terkait dengan performa seorang atlet terdiri dari stamina, kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi (Gunarsa, 2004). Adanya prosedur latihan yang baik, teratur, sistematis, dan terencana dapat membentuk suatu kondisi fisik yang baik, siap bertanding, dan memunculkan performa sebaik-baiknya. Latihan yang teratur juga terkait dengan teknik atau keterampilan yang dimiliki atlet. Teknik yang baik yang dimiliki seorang atlet juga menentukan performa yang dimunculkan. Begitu pula dengan faktor ciri kepribadian dan tingkatan pertandingan yang juga mempengaruhi performa seorang atlet. Komponen fisik dan teknik mungkin memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap performa seorang atlet sehingga komponen psikis kerap kali terabaikan.

Performa atlet Tae Kwon Do sangat menentukan prestasi atlet saat bertanding di lapangan. Performa atlet dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain kemampuan teknik, taktik, kondisi fisik, psikologis dan fisiologis atlet, (Stolen et al, 2005). Meningkatnya stres dalam pertandingan dapat menyebabkan atlet bereaksi secara negatif, baik dalam hal fisik maupun psikis, sehingga kemampuan olahraganya menjadi menurun, (Effendi, 2013). Performa sendiri dalam Bahasa Indonesia dapat juga disebut dengan kinerja yang dalam diartikan sebagai sesuatu yang ingin dicapai, prestasi yang diperlihatkan dan kemampuan seseorang, sedangkan performa diartikan sebagai hal melakukan, hal menyelenggarakan, penampilan, atau hal memainkan.

*Self-talk* memiliki peranan penting dalam olahraga karena dapat digunakan oleh atlet untuk membantu atlet mengontrol pikiran dan perasaannya baik saat sebelum pertandingan, maupun pada saat pertandingan berlangsung. Sebagaimana dijelaskan oleh (Utomo, 2009) yang menyatakan bahwa “*Self-Talk* mengajari seseorang untuk selalu waspada dan berpikiran positif terhadap diri sendiri”. Ketika seorang atlet sudah mulai ragu dengan penampilannya, dan mulai mengatakan hal-hal yang negatif berkaitan dengan diri dan kemampuan dirinya, maka kemampuan atlet tersebut dengan sendirinya akan berkurang. Efeknya, kepercayaan diri dan motivasi akan menurun dan keraguan serta kecemasan akan meningkat. Hubungan *Self-talk* dengan penampilan dapat dijelaskan dengan melihat fungsinya. Theodorakis et al, dalam (Hidayat, 2008 hlm 294) yang mengemukakan, *Self-talk* memiliki dua fungsi pokok yaitu fungsi instruksional dan fungsi motivasional. Fungsi instruksional memfokuskan pada penguasaan aspek teknik dari penampilan atlet dan diarahkan pada aspek penguasaan gerak, kecermatan dan akurasi. Sedangkan fungsi motivasional difokuskan pada kekuatan dan stamina kerja dengan cara meningkatkan energi, kesiagaan, dorongan, kepercayaan diri, perhatian, konsentrasi, dan motivasi atlet.

Keberhasilan kecil dari performa akan menuntun mereka menyusun strategi untuk mencapai keberhasilan, untuk menjadi lebih baik melebihi penampilan mereka saat itu pencapaian yang lebih tinggi dan bahkan untuk berhasil pada aktifitas baru atau

dalam setting baru ( Bandura, 1997 hlm 81 ). Menurut Wang, Huddleston dan Peng dalam (Komarudin, 2015 hlm 122), *Self-talk* merupakan sebuah strategi psikologis yang digunakan oleh para atlet dan pelatih. Menurut Hardy, Gammage, dan dalam (Komarudin, 2015 hlm 125) menjelaskan bahwa *Self-talk* dapat meningkatkan kemampuan dan performa atlet dalam olahraga.

Berdasarkan pengalaman pelatih bahwa atlet Tae Kwon Do bermain dalam *try out* (latihan bertanding) bermain sangat bagus dan mampu menjalankan strategi yang di arahkan pelatih dan mereka mampu mengeluarkan semua teknik yang di miliknya, namun pada kejuaran daerah maupun wilayah atlet-atlet Tae Kwon Do bermain kurang baik sehingga teknik tendangan maupun taktik pertandingan tidak baik bahkan ketika melihat suasa pertandingan saja para atlet banyak yang merasakan takut. Sehingga jarang bisa meraih prestasi maksimal hal tersebut tidak sebanding dengan hasil latihan dan pertandingan yang berlangsung. Mengapa hal itu bisa terjadi, dari masalah tersebut peneliti ingin meneliti tentang *Self-talk* karena dari beberapa jurnal latihan *Self-talk* memiliki pengaruh signifikan terhadap performa atlet. *Self-talk* dibagi menjadi dua bentuk, yaitu *Self-talk* positif dan *Self-talk* negative *Self-talk* positif memberikan reaksi emosional yang positif terhadap diri atlet. *Self-talk* positif berisikan pernyataan diri yang positif yang bisa digunakan untuk memotivasi diri dalam meningkatkan kemampuan (Komarudin, 2014 hlm 123).

Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengaruh metode latihan *Self-talk* terhadap efikasi diri dan performa atlet. Dengan menggunakan metode latihan *Self-talk*, karena peneliti harapkan bisa meningkatkan efikasi diri atlet ketika bertanding. Selai itu kelebihan latihan *Self-talk* bisa meningkatkan performa atlet ketika bertanding.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apakah terdapat pengaruh metode latihan *Self-talk* terhadap efikasi diri atlet Tae Kwon Do kyorugi ?

2. Apakah terdapat pengaruh metode latihan *Self-talk* terhadap performa atlet Tae Kwon Do kyorugi ?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *Self-talk* terhadap peningkatan efikasi diri atlet Tae Kwon Do kyorugi.
2. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *Self-talk* terhadap peningkatan performa atlet Tae Kwon Do kyorugi.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penulis berharap dari hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kemajuan olahraga khususnya cabang olahraga Tae Kwon Do di kelas kyorugi dan juga peneliti mengharapkan dari penelitian ini.

##### 1. Secara Teoritis

Peneliti mengharapkan dari penelitian yang dilakukan dapat memberikan sumbangan informasi mengenai pengaruh latihan *Self-talk* terhadap efikasi diri dan perfoma atlet Tae Kwon Do.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Untuk peneliti

Dengan hasil penelitian ini dapat menjawab mengenai pengaruh latihan *Self-talk* terhadap efikasi diri dan perfoma atlet Tae Kwon Do.

###### b. Untuk pelatih

Dengan hasil penelitian ini di harapkan pelatih lebih memahami kekurangan latihan yang mempengaruhi kualitas perfoma anak didiknya ketika berlatih maupun bertanding serta pentingnya metode latihan *Self-talk* terhadap efikasi diri dan performa atlet.

###### c. Untuk atlet

Dengan hasil penelitian ini diharapkan atlet ketika bertanding mampu menghasilkan performa terbaiknya.

#### **E. Batasan Penelitian**

Batasan penelitian dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. *Treatment* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode latihan *Self-talk*.
2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode latihan *Self-talk*.
3. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah efikasi diri dan performa Atlet .
4. Polulasi dalam penelitian ini adalah atlet Tae Kwon Do Pelatcab TI Kota Cimahi dan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*.

5. Metode penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan metode quasi eksperimen.
6. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini *Pretest-Posttest group design* terhadap pengaruh *Self-talk*.

#### **F. Struktur Organisasi Skripsi**

Bagian ini memuat sistematika penulisan skripsi disertai dengan memberikan gambaran kandungan setiap bab. Struktur organisasi/sistematika penulisan skripsi ini yaitu sebagai berikut hlm

##### **BAB I PENDAHULUAN**

Bab ini memuat latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur organisasi penulisan skripsi.

##### **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

Bab ini berisi penjelasan tentang teori–teori dari berbagai sumber yang mendukung dan berkaitan dengan topik penelitian. Teori–teori yang berkaitan dengan topik penelitian. Pada bab ini pula dipaparkan beberapa penelitian terdahulu yang relevan yang dijadikan penulis sebagai rujukan, posisi teoritis penelitian, serta kerangka berpikir yang disajikan untuk memperkuat penelitian yang dilakukan.

##### **BAB III METODE PENELITIAN**

Bab ini membahas tentang prosedur penelitian dan cara melakukan penelitian. Isi bab ini yaitu hlm desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

##### **BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN**

Bab ini berisi temuan dan pembahasan dari data yang didapat dari penelitian yang sudah dilakukan. Data yang telah didapat selanjutnya dilakukan analisis dan hasilnya disajikan secara sederhana dan tersusun agar memudahkan dalam membacanya, serta dilakukan pembahasan untuk menjawab pertanyaan yang sudah dirumuskan dalam penelitian.

## **BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

Bab ini berisi simpulan dari penelitian, implikasi dari hasil penelitian dan rekomendasi dari hasil penelitian.