

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan salah satu aktifitas tubuh tidak hanya jasmani tetapi juga rohani. Olahraga sudah menjadi bagian dari kegiatan masyarakat. Kegiatan ini biasanya dilakukan oleh semua kalangan, dimulai dari anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua. Olahraga juga merupakan aktifitas latihan fisik. Rothig (dalam Imanudun, 2008 hlm 13) mengatakan “latihan itu semua upaya yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kemampuan dalam pertandingan olahraga”.

Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tapi juga sebagai sarana pendidikan dan prestasi. Secara umum olahraga adalah sebagai salah satu aktifitas fisik yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga selain itu olahraga juga dapat mereduksi stress dan juga satu tingkah laku aktif yang menggiatkan metabolisme tubuh. Seorang atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal dibutuhkan kesiapan fisik, teknik, dan taktik, selain itu diperlukan juga kesiapan psikologis untuk dapat mencapai kemampuan terbaik. Untuk mencapai tujuan tersebut Harsono (1988, hlm. 101) menyatakan bahwa “Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan ketiga faktor tersebut diatas sebab, betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik, dan taktik apabila mental nya tidak ikut berkembang maka prestasi tinggi pun tidak akan mungkin tercapai”. Untuk dapat mencapai prestasi puncak seorang pelatih harus melakukan usaha untuk atletnya karena tugas seorang pelatih menurut Harsono, (1988, hlm. 5) memaparkan “seorang pelatih memancarkan rasa hormat, respek, tanggung jawab, sehingga peranan dan usaha seorang pelatih begitu sangat penting”. Salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi adalah melalui latihan yang sistematis, berulang-ulang, dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi serta penerapan prinsip-prinsip dan aspek-aspek latihan”. Harsono (1988, hlm. 100) menyatakan bahwa “untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin, ada empat aspek latihan yang perlu

Silvina, 2020

***PERBANDINGAN BURNOUT ANTARA ATLET KATEGORI SENI DENGAN ATLET KATEGORI TARUNG BEBAS CABANG OLAHRAGA TARUNG DERAJAT***

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

di perhatikan dan di latih secara seksama oleh atlet yaitu: latihan teknik, latihan taktik, latihan fisik dan latihan mental”. Di dalam olahraga prestasi tidak hanya faktor fisik, mental, teknik, dan taktik saja yang harus di latih secara terus menerus, seorang atlet pun harus memiliki motivasi yang tinggi dan mempunyai keinginan untuk berprestasi, motivasi itu pun bisa datang dari diri sendiri atau dari luar contohnya dorongan dari orang tua, teman-teman atau tergiur dengan hadiah atau reward. Untuk mencapai prestasi yang tinggi seorang atlet harus berlatih dengan giat, selain itu harus di tunjang dengan program latihan yang berkualitas dan fasilitas latihan yang memadai. Latihan dapat diartikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fungsional fisik dan untuk meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin. Sama halnya dengan pendapat Cratty yang diterjemahkan oleh Setyobroto (1973:114) bahwa: “Prestasi tinggi hanya akan dicapai dengan *total mobilization of energy*”, pada hakekatnya meliputi aspek fisik dan keterampilan saja tapi juga menuntut mobilisasi aspek psikis. Untuk pencapaian tujuan latihan diperlukan empat aspek penting, yaitu : fisik, teknik, taktik dan mental. Latihan yang sistematis merupakan pelatihan yang dilakukan secara teratur, terencana, menurut pola dan sistem tertentu agar dapat mencapai kemampuan yang terbaik. Baik buruknya kemampuan atlet akan mempengaruhi keadaan psikologis atlet seperti contohnya *burnout*.

*Burnout* umumnya didefinisikan sebagai sindrom kognitif-efektif dari kelelahan emosi (*emotional exhaustion*), sikap kurang menghargai atau kurang memiliki pandangan positif terhadap orang lain (*depersonalization*) dan penurunan pencapaian prestasi diri (*reduced personal accomplishment*) yang ditandai dengan menurunnya kemampuan dalam menjalankan tugas-tugas rutin sebagai akibat dari adanya stres berkepanjangan (Gustafson, DeFreese, & Madigan, 2017). Burnout terjadi karena proses pemulihan dari pertandingan kurang memadai (Goodger, Gorely, Lavalle, & Harwood, 2007). Hal itu bisa disebabkan karena padatnya jadwal latihan, sedangkan masa untuk pemulihan atlet kurang. Burnout ditandai dengan berkurangnya sumber daya emosional dan fisik yang dirasakan saat latihan

Silvina, 2020

**PERBANDINGAN BURNOUT ANTARA ATLET KATEGORI SENI DENGAN ATLET KATEGORI TARUNG BEBAS CABANG OLAHRAGA TARUNG DERAJAT**

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

rutin dan kompetisi. Gejala kedua ditandai dengan berkurangnya prestasi pribadi dalam hal kemampuan dan prestasi olahraga. Gejala terakhir mencerminkan perkembangan sikap sinis terhadap partisipasi untuk berolahraga (Gustafsson, Lundkvist, Podlog, & Lundqvist, 2016).

Sejumlah studi *cross-sectional* dasar tentang kelelahan atlet telah dilakukan yang menunjukkan bahwa pengalaman kognitif-afektif *burnout* dikaitkan dengan berbagai konstruksi psikologis. Ulasan sistematis Goodger, Gorely, Lavallee, dan Harwood (2007), misalnya, mengungkapkan kelelahan atlet yang secara positif terkait dengan persepsi stres yang meningkat, gangguan suasana hati, dan kecemasan yang dirasakan. Kelelahan atlet secara rutin ditemukan secara positif terkait dengan amotivasi dan negatif terkait dengan bentuk motivasi yang lebih otonom (yaitu ditentukan sendiri) serta kepuasan dari tiga kebutuhan psikologis yang menonjol secara motivasi yaitu kompetensi, otonomi dan kompetensi (Li, Wang, Pyun, & Kee, 2013).

Secara kumulatif, banyak ilmuwan olahraga telah mengemukakan model *burnout* terintegrasi yang mencakup banyak antecedens (yaitu, tekanan olahraga yang dirasakan, komitmen olahraga yang terperangkap, bentuk olahraga yang motivasinya kurang adaptif) ditempatkan di seluruh konseptualisasi individu lain untuk terjadinya *burnout* (Gustafsson, Kenttä, & Hassmén, 2011).

Kelelahan psikologis dapat terjadi terhadap atlet yang berorientasi pada prestasi, berkomitmen tinggi, dan banyaknya tuntutan dari lingkungan / klub yang menyebabkan stres. Tuntutan yang terlalu berat dapat mengakibatkan kelelahan akibat stress kronis (Schaufeli & Buuk, 2003).

Berdasarkan banyaknya uraian diatas, belum ada penelitian yang meneliti tentang burnout berdasarkan posisi/kategori dalam cabang olahraga tarung derajat. Maka dari itu peneliti tertarik meneliti perbandingan *burnout* antara atlet kategori seni dengan tarung cabang olahraga Tarung Derajat.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan maka peneliti memaparkan rumusan masalah yang muncul adalah :

- a. Apakah terdapat perbandingan *burnout* antara atlet kategori seni dengan tarung?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini berdasarkan rumusan masalah yaitu sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui perbandingan *burnout* antara atlet kategori seni dengan tarung bebas

## 1.4 Manfaat Penelitian

Dilihat dari manfaat yang ada, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi pemikiran dari segi teoritis maupun segi praktis :

### 1.4.1 Segi Teoritis

- a. Bagi penulis sebagai syarat memperoleh gelar sarjana olahraga (S.Or) pada program studi Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dalam aplikasi teori dan menggunakan teori yang telah ada guna memperluas wacana dalam bidang psikologi olahraga baik pendidikan, perkembangan maupun sosial sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.

### 1.4.2 Secara Praktis

- a. Bagi pelatih, dengan adanya informasi ini diharapkan pelatih tidak hanya melatih fisik, teknik dan taktik namun juga dapat lebih memperhatikan faktor psikologis atlet untuk mencapai prestasi yang tinggi.
- b. Bagi Atlet, hasil penelitian dapat dijadikan sebagai pendorong dalam berlatih.

## 1.5 Sistematika Penulisan

Pada setiap skripsi tercantum sistematika penulisan dalam penyusunannya. Adapun sistematika/struktur organisasi dari penelitian skripsi ini adalah sebagai berikut :

Silvina, 2020

**PERBANDINGAN BURNOUT ANTARA ATLET KATEGORI SENI DENGAN ATLET KATEGORI TARUNG BEBAS CABANG OLAHRAGA TARUNG DERAJAT**

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

Bab I merupakan bab yang berisikan tentang alasan peneliti mengambil judul “Perbandingan *Burnout* Antara Atlet Kategori Seni Dengan Atlet Kategori Tarung Bebas Cabang Olahraga Tarung Derajat”. Dengan rumusan masalah apakah terdapat perbandingan burnout antara atlet kategori seni dengan atlet kategori tarung bebas cabang olahraga tarung derajat. Maka dari itu penulis memiliki tujuan untuk menguji apakah terdapat perbandingan *burnout* antara atlet seni dengan atlet tarung bebas.

Bab II peneliti menulis suatu tahapan kedua yang menjelaskan tentang teori teori yang berkaitan pada variable penelitian. Dan kemudian menghubungkan antara variable independen dan variable dependen. Adapun urutan penulisannya yaitu : teori – teori yang berkaitan dengan *burnout* dan penelitian terdahulu.

Bab III menjelaskan mengenai alur penelitian, dimana dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Tarung Derajat Jawa Barat yang terdiri dari atlet pelatda Popnas, Pomnas, dan Pon. Teknik dalam pengambilan sampel menggunakan Teknik Purposive Sampling dengan jumlah sampel 70 orang atlet. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 75 orang meliputi 70 sampel dan 5 orang pelatih yang membantu keberlangsungan penelitian. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner *burnout (Athlete Burnout Questionnaire)*. Analisis data menggunakan statistika uji *independent sample t test*.

Bab IV menjelaskan mengenai hasil pembahasan dan temuan penelitian yang dilakukan. Hasil yang didapat dari pengolahan data untuk mengetahui perbandingan antara kedua variable. Pembahasan meliputi pengolahan dan analisis data berdasarkan hasil yang didapat, sehingga data yang telah diolah tersebut dapat memudahkan pemahaman pembaca dalam penelitian ini.

Bab V berisikan mengenai simpulan, implikasi dan rekomendasi penulis. Berdasarkan simpulan yang didapat hasil penelitian ini menghasilkan perbandingan *burnout* antara atlet kategori seni dengan atlet kategori tarung bebas cabang olahraga tarung derajat Jawa Barat. Implikasinya penelitian ini bisa bermanfaat untuk atlet, pelatih maupun orang tua yang berpartisipasi dalam

olahraga tarung derajat. Rekomendasi dari peneliti adalah penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan sumbangan pemikiran tentang *burnout* terhadap atlet