

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kecemasan dan olahraga sangat terkait satu sama lain. Hal ini menyatakan bahwa kecemasan adalah tidak selalu buruk tapi bisa membantu pemain dalam fokus dan waspada dalam melakukan aksinya. Saat mengikuti berbagai cabang aktifitas olahraga, dan ini dapat diamati bahwa para atlet merasakan kecemasan. Di sebuah studi penelitian, dilakukan oleh Woo and Kumar (2015).

Namun sisi buruknya yaitu Kecemasan pada keadaan emosional yang negatif, dapat mempengaruhi kinerja atlet dengan tampilan kognitif dan gejala fisiologis (Weinberg & Gould, 2011). Kecemasan kognitif ditandai dengan ekspektasi yang berlebihan, kekhawatiran yang negatif, kekhawatiran tentang kinerja yang buruk, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, perhatian terganggu, dan kemungkinan konsekuensi kegagalan (Ampofo-Boateng, 2009). Competitive State Anxiety umumnya dipandang sebagai konstruksi multidimensi khusus situasi dengan kognitif dan komponen somatic, yang mempengaruhi kognitif atlet dan performa motorik selama kompetisi. Sedangkan kecemasan kognitif mengacu pada evaluasi diri yang negatif dan keraguan diri tentang kemampuan seorang atlet untuk tampil. Kecemasan somatik dicirikan oleh atlet persepsi elemen fisiologis kecemasan, seperti sebagai ketegangan otot dan detak jantung meningkat (Gould et al., 2002).

Aspek yang melekat pada kompetitif adalah kebutuhan yang harus dipenuhi oleh atlet adalah tuntutan persaingan dan untuk tampil baik di bawah tekanan. Bergantung kepada, bagaimana atlet memandang tuntutan kompetisi, dia dapat menafsirkannya situasi tekanan dalam berbagai cara. Misalnya, mereka dapat menganggap kecemasan sebagai bagian alami dari sebuah kompetisi, atau yang negatifnya mereka mungkin menimbulkan tingkat stres yang tinggi. “Stres adalah proses yang melibatkan persepsi ketidakseimbangan substansial antara permintaan lingkungan dan kemampuan respons dalam kondisi di mana kegagalan untuk memenuhi tuntutan dianggap memiliki konsekuensi penting dan memang benar menanggapi dengan peningkatan tingkat kecemasan kognitif dan keadaan somatik

"Di sisi lain, Competitive State Anxiety memerlukan reaksi emosional langsung yang ditandai dengan perasaan khawatir dan ketegangan yang terkait dengan aktifitas yang terjadi dalam situasi kompetisi. Perasaan ini cenderung melemahkan performa. Sedangkan, Komponen kecemasan somatik adalah efek fisiologis, terdiri dari persepsi individu, yang ditandai dengan indikasi seperti telapak tangan berkeringat, otot tegang, sesak napas, peningkatan detak jantung, kupu-kupu di perut, dan kegoyahan (Martens, 1990)

Teori Kecemasan Multi-dimensi didasarkan pada perbedaan antara dua komponen kecemasan, kecemasan kognitif, dan kecemasan somatik. Dalam teori ini, kognitif dan somatic subkomponen kecemasan mempengaruhi performa. Dalam psikologi olahraga, hubungan antara Competitive State Anxiety dan performa telah menjadi subjek penelitian banyak psikolog olahraga (Hardy & Jones, 1994). Selama 20 tahun terakhir, banyak peneliti telah melakukan untuk menemukan efek kecemasan somatik dan kognitif pada performa atlet (Singer et al., 1993). Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta memengaruhi penampilan atau prestasi". Umumnya kecemasan bertanding terbagi menjadi 2 jenis yakni state-A dan trait-A. State-A dan trait-A (Tyrer, 1989)

Atlet dengan tingkat skill yang bagus atau baik akan menunjukkan tingkat keterampilan yang berbeda kecemasan kompetitif. Literatur yang ada juga menunjukkan bahwa ada penelitian terbatas yang membandingkan tentang kecemasan bersaing di antara atlet tingkat negara bagian, provinsi dan universitas (Lloyd & Mayes, 1990)

Selain itu, *Competitive Anxiety* telah disorot sebagai variabel psikologis penting, yang memiliki dampak signifikan pada daya saing kinerja olahraga (Ledochowski et al., 2012). Di sisi lain, dengan melihat dengan tepat performa berbagai pertandingan dan kompetisi olahraga, terlepas dari kenyataan bahwa banyak atlet memiliki kemampuan dan keterampilan olahraga tingkat tinggi, tetapi mereka tidak dapat menampilkan semuanya kemampuan sendiri karena memiliki *competitive anxiety* yang tinggi dan akhirnya menyebabkan penurunan kualitas atlet dalam tim. Atlet sering menjadi cemas karena berbagai alasan seperti

pentingnya mendapatkan kesuksesan olahraga atau perbedaan antara kemampuan mereka sendiri dan prestasi yang diperlukan dari kinerja atletik, bahwa masalah ini umumnya mengganggu tindakan mereka sebagai faktor negatif. Banyak hasil penelitian menunjukkan efek kegembiraan dan kegelisahan tindakan atlet, yang tampaknya mengatakan kepentingan yang menarik khususnya kecemasan (Martens, 1977).

Atlet mencapai Peak Performance ketika mereka menggabungkan kemampuan fisik dan mental mereka menghasilkan kinerja yang luar biasa, yaitu kinerja yang melebihi kemampuan terbaik yang dapat dicapai atlet saat ini. Kinerja puncak dengan demikian relatif. Walaupun itu tergantung pada kemampuan masing-masing atlet, itu membutuhkan standar minimum pengondisian fisik dan kompetensi dalam keterampilan fisik. Atlet lebih cenderung mencapai Peak Performance saat tuntutan atau tantangan sesuai dengan kemampuan mereka. Peak Performance adalah sesuatu yang kebanyakan atlet dan pelatih mencurahkan waktu yang tak terhitung jumlahnya dan berusaha keras. Sayangnya, performa puncak adalah relatif jarang dan banyak atlet yang salah memandang kejadiannya sebagai sesuatu yang tidak disengaja. Empat berbeda paradigma penelitian telah meneliti berbagai macam prestasi puncak atlet dan memiliki menemukan karakteristik psikologis yang konsisten yang mendasari kinerja tersebut (Peters & Williams, 2009).

Garfield and Bennett (1989) yang melakukan wawancara terhadap ratusan atlet bintang (*elite athletes*) menjelaskan bahwa ada delapan kondisi spesifik yang mereka alami ketika mereka berada dalam Peak Performance. Diantaranya, mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada kekinian, berenergi tinggi, kesadaran tinggi, terkendali dan terseludang (terlindungi dari gangguan). Dalam hal ini menurut Garfield dan Bennet (1984) ada delapan karakteristik seorang atlet dikatakan mengalami *peak performance* yaitu: mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada kekinian, berenergi tinggi, kesadaran tinggi, terkendali, dan terseludang (terlindung dari gangguan). Tetapi yang menjadi permasalahan dari seorang atlet adalah banyak faktor yang menyebabkan atlet tidak bisa menampilkan *peak performance* dalam pertandingannya. Dari kondisi spesifik yang telah

disebutkan, hal itu harus ada pada atlet futsal agar tidak melakukan kesalahan sekalipun dalam sebuah pertandingan. Penampilan puncak pada dasarnya bisa dialami oleh setiap atlet apabila atlet dapat meyelaraskan antara pikiran dan dan fisik. Pencarian tentang apa yang merupakan keadaan psikologis yang ideal untuk mendapatkan kinerja puncak

telah menonjol dalam penelitian psikologi olahraga (Ravizza, 1977).

Mengingat pentingnya Competitive Anxiety pada atlet karena dapat menunjang performa pada saat pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan hasil yang diharapkan, sehingga temuan ini dapat memberikan informasi kepada atlet tentang bagaimana melewati ataupun menyikapi bagaimana mengatasi kecemasan yang negatif agar dapat menunjukan performa yang maksimal.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah yang diungkapkan sebagai berikut: “Tingkat Competitive Anxiety dan Kesiapan Penampilan Superior pada atlet Futsal Mahasiswa”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Mengacu pada rumusan masalah yang ada, maka tujuan dari penelitian ini ialah “untuk megkaji tingkat Competitive Anxiety dan Kesiapan Penampilan Superior pada atlet Futsal Mahasiswa”.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dengan adanya penelitian ini yakni sebagai berikut:

- 1) Manfaat dari segi teori, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi para Atlet dan pembaca agar memberikan pengetahuan bagaimana Profil Competitive Anxiety dan Kesiapan Penampilan Superior pada atlet Futsal Mahasiswa
- 2) Manfaat dari segi kebijakan, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan arahan kebijakan untuk pengembangan Profil Competitive Anxiety dan Kesiapan Penampilan Superior pada atlet Futsal Mahasiswa

Faiza Elfrisdat, 2021

*PROFIL COMPETITIVE ANXIETY DAN KESIAPAN PENAMPILAN SUPERIOR PADA ATLET FUTSAL MAHASISWA*

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

- 3) Manfaat dari segi praktis, dapat menjadi referensi para atlet futsal untuk dapat mengatasi kecemasan dengan bijak agar tidak mempengaruhi terhadap Kesiapan untuk Penampilan.
- 4) Manfaat dari segi isu serta aksi sosial, dapat memberikan informasi kepada semua pihak mengenai Profil Competitive Anxiety dan Kesiapan Penampilan Superior pada atlet Futsal Mahasiswa, sehingga dapat menjadi bahan masukan bagi lembaga-lembaga formal maupun non-formal.

### **1.5 Struktur Organisasi Penelitian**

Dalam penulisan skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2018 dengan penjelasan secara singkat sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, merupakan penjelasan mengenai latar belakang penelitian yang didalamnya dijelaskan urgensi bahwa penelitian ini perlu dilakukan, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti mengenai Profil Competitive Anxiety dan Kesiapan Penampilan Superior pada atlet Futsal Mahasiswa. Dari permasalahan tersebut ditentukan rumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian. Adapun urutan penyajian sebagai berikut:

- 1) Latar belakang penelitian
- 2) Rumusan masalah penelitian
- 3) Tujuan penelitian
- 4) Manfaat/signifikansi penelitian
- 5) Struktur organisasi skripsi

Bab II Kajian pustaka, terdiri dari kajian teori, penelitian terdahulu yang relevan, dan posisi teoritis atau hipotesis penelitian. Kajian teori menjelaskan konsep-konsep atau teori-teori yang terkait dalam penelitian, dan posisi teoritis atau hipotesis penelitian menyatakan dugaan sementara mengenai hasil akhir penelitian. Adapun urutan dalam penyajian Bab II, sebagai berikut:

- 1) Konsep-konsep, teori-teori, dalil-dalil, hukum-hukum, model-model, dan rumus-rumus utama serta turunannya dalam bidang yang dikaji
- 2) Penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang diteliti, termasuk prosedur, subjek, dan temuannya.

Faiza Elfrisdat, 2021

*PROFIL COMPETITIVE ANXIETY DAN KESIAPAN PENAMPILAN SUPERIOR PADA ATLET FUTSAL MAHASISWA*

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

3) Posisi teoritis penelitian yang berkenaan dengan masalah yang diteliti

Bab III Metode penelitian, menjelaskan tentang bagaimana penelitian akan dilakukan yang didalamnya mencakup penjelasan mengenai sampel yang terlibat, cara pengambilan data, instrumen yang digunakan, langkah-langkah penelitian, dan cara menganalisis data. Urutan penyajian Bab III, sebagai berikut:

- 1) Desain penelitian
- 2) Partisipan
- 3) Populasi dan sampel
- 4) Instrumen penelitian
- 5) Prosedur penelitian
- 6) Analisis data