

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Dalam bab ini merupakan pembahasan yang melatarbelakangi penelitian, rumusan masalah yang di ajukan, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta sistematika penulisan.

#### **A. Latar Belakang Penelitian**

Pandemi covid-19 atau *coronavirus disease-19* terjadi pada awal tahun 2020. Sebagai upaya pencegahan penyebaran virus, pemerintah telah mengeluarkan beberapa kebijakan, mulai dari penerapan protokol 3M (Memakai masker, Menjaga jarak dan Mencuci Tangan) hingga kebijakan Belajar dari Rumah. Berdasarkan surat edaran dari Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat *Coronavirus Disease* (covid-19) menghimbau untuk melakukan pembelajaran dari rumah. Hal ini tidak terkecuali bagi atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Jawa Barat yang dipulangkan ke daerah masing-masing atau ke rumah masing-masing sebagai bentuk upaya dalam penceahan penyebaran covid-19.

Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar atau PPLP merupakan sekolah pembibitan olahraga nasional, yang digunakan untuk mencari dan membina bakat olahraga pada usia sekolah yang mana setiap tahunnya diadakan kejuaraan nasional antar PPLP yang diselenggarakan Kementerian Pemuda dan Olahraga dengan tujuan sebagai puncak pembinaan prestasi olahraga pelajar dan evaluasi terhadap berbagai bentuk pembinaan PPLP (Kemenpora, 2014). Pembinaan prestasi bagi atlet didasari oleh Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dalam bab VII mengenai Pembinaan dan Pengembangan Olahraga.

Dalam ruang lingkup olahraga aktivitas pertandingan merupakan aktivitas yang penuh dengan ketegangan, bahkan atlet yang sudah memiliki banyak pengalaman dalam bertanding masih sering menghadapi masalah mengenai regulasi emosi, cara mengatasi stres dan kecemasan ketika dalam situasi pertandingan (Basiaga-Pasternak, 2018). Adapun penyebab atlet

mengalami kecemasan ketika dalam situasi pertandingan disebabkan oleh beberapa faktor seperti ketidakpercayaan atlet terhadap kemampuan diri sendiri, ketakutan akan *track record* lawan yang lebih baik, atau takut melakukan kesalahan pada saat bertanding (Purnamasari, Febriana & Kusnandar., 2020; Romadhan, Ariska, Rafitasari., 2019). Dengan permasalahan seperti ini, rentan terjadi pada atlet muda atau atlet remaja, melihat masa remaja merupakan masa perubahan intensif dan memiliki sensitivitas yang tinggi terhadap asesmen sosial, yang dapat menyebabkan seorang remaja merasakan kecemasan pada lingkungannya khususnya pada saat pertandingan berlangsung (Basiaga-Pasternak, 2018).

Remaja merupakan fase transisi antara fase anak-anak dengan fase dewasa dengan rentang usia mulai dari 10 sampai 20 tahun (Sawyer, Azzopardi, Wickremarathne & Patton, 2018). Pada masa remaja terjadi banyak pertumbuhan baik secara biologis, psikologis, maupun secara sosial (Lerner, Boyd & Du, 2010). Perubahan yang terjadi disebabkan karena terjadinya pubertas khususnya pada remaja awal, pubertas merupakan suatu periode perubahan fisik secara cepat yang melibatkan perubahan hormon dan kondisi tubuh (Santrock, 2019). Selain itu, menurut Heller & Casey (2016) fase remaja merupakan periode perubahan dinamis dalam reaktivitas emosi dan regulasi emosi. Dengan demikian bahwa perkembangan pada masa remaja meliputi perubahan secara psikologis dan biologis serta adanya fluktuasi dalam hubungan sosial sehingga hal ini dapat meningkatkan reaktivitas dan *stress* pada remaja (Ahmed, Bittencourt-Hewitt, & Sebastian, 2015). Adapun perubahan emosional yang dapat dialami oleh atlet remaja saat berada dalam situasi pertandingan, secara garis besar hal ini dipengaruhi oleh persepsi remaja mengenai performa dan hasil pertandingan, seperti persepsi mengenai lawan yang dinilai lebih kuat dari mereka yang dapat mempengaruhi terhadap hasil pertandingan (Lewis, Knight & Mellalieu, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Khan (2017) hasil yang diperoleh menyatakan bahwa kecemasan bertanding pada atlet dapat mempengaruhi terhadap performa psikologis, fisiologis dan perilaku selama berada dalam situasi pertandingan. Selain itu, kecemasan yang dialami oleh

atlet ketika bertanding terdapat pengaruh terhadap prestasi atlet, hal ini dilihat berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pelupessy & Dimiyati (2019) menyatakan bahwa kecemasan secara signifikan memiliki pengaruh terhadap prestasi atlet. Dalam fenomena ini kecemasan merupakan masalah yang terjadi dalam situasi pertandingan, kecemasan sendiri merupakan respon emosional negatif yang ditandai dengan meningkatnya sistem saraf otonom, *stress*, kekhawatiran, serta perubahan atensi dan kognitif (Ponseti, Sese & Garcia-Mas, 2016).

Menurut pengertian Cox (2012) kecemasan merupakan salah satu dari banyaknya emosi yang seringkali terjadi ketika bertanding, sebagai respon atau *stressor* dari lingkungan termasuk dalam situasi pertandingan, walaupun tidak sepenuhnya situasi pertandingan menjadi penyebab stres bagi atlet, melainkan bergantung pada persepsi atlet yang menentukan apakah situasi pertandingan membuat stres atau tidak. Proses terjadinya *stress* dimulai dari stimuli yang berasal dari situasi lingkungan atau situasi pertandingan lalu terjadinya proses kognitif yang menjadi respon dari stimuli (Cox, 2012). Proses terjadinya stress yang disebabkan oleh situasi lingkungan dinilai dapat mempengaruhi persepsi atlet ketika berada dalam situasi pertandingan yang merupakan proses terjadinya kecemasan pada atlet dipercaya dapat mempengaruhi performanya ketika bertanding (Weinberg & Gould, 2015). Dengan demikian, atlet yang mengalami kecemasan dapat dinilai mengalami kesulitan untuk menampilkan performa terbaiknya ketika bertanding, hal ini mengindikasikan adanya perubahan perilaku yang disebabkan oleh kecemasan (Rowland & van Lankveld, 2019).

Dalam konteks olahraga penurunan performa ketika bertanding dikenal dengan istilah *choking*. Adapun *choking* sendiri merupakan istilah yang merujuk pada penurunan performa atau performa yang ditampilkan dibawah standar berdasarkan penilaian diri sendiri, pelatih, atau mungkin penonton, hal ini disebabkan karena adanya tekanan dari situasi sekitar dan menjadi penilaian kognitif sebagai *stress* yang menjadi alasan penurunan performa olahraga atau performa dibawah standar semestinya (Rowland & van Lankveld, 2019). Alasan lainnya ialah harapan yang tinggi terhadap hasil pertandingan, dengan kata lain ketidakpastian hasil dalam pertandingan olahraga menjadi salah satu

penyebab atlet mengalami kecemasan bertanding (Palazzolo, 2019). Hingga akhirnya proses terjadinya kecemasan yang dipicu oleh situasi lingkungan dan persepsi individu, menyebabkan respon terhadap kondisi psikologis dan fisiologis (Cox, 2012). Respon yang terjadi pada kondisi psikologis individu merujuk pada peningkatan afektif negatif dan kekhawatiran, sedangkan respon yang terjadi pada kondisi fisiologis merupakan kecemasan yang merujuk pada perubahan kondisi tubuh (Cox, 2012).

Adanya pengaruh kecemasan terhadap performa atlet pada saat bertanding, terdapat beberapa penelitian yang dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan, seperti pengaruh kohesivitas kelompok. Kohesivitas kelompok merupakan proses dinamis dengan melihat kecenderungan individu untuk tetap bersatu dalam mencapai tujuan (Carron, Widmeyer & Brawley, 1985). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Prapavessis & Carron (1996) menemukan bahwa kohesivitas kelompok memiliki hubungan dengan kecemasan olahraga. Adapun Prapavessis & Carron (1996) menyampaikan bahwa atlet yang memiliki persepsi yang tinggi mengenai kohesivitas tugas diprediksi memiliki kecemasan kognitif yang rendah, atau dapat diartikan bahwa semakin tingginya kohesivitas kelompok dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan bertanding (Haddera, 2015). Hal ini dikarenakan kohesivitas kelompok dapat meminimalisir tekanan psikologis atlet seperti tekanan saat melaksanakan tanggung jawab kelompok atau dalam usaha memenuhi harapan anggota kelompok lainnya, hal ini juga dapat diartikan bahwa kelompok dengan kohesivitas yang tinggi dapat memberikan kenyamanan terhadap psikologis atlet ketika bertanding (Prapavessis & Carron, 1996). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Teymori, Khaki, & Nikbakhsh (2014) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kohesivitas kelompok dengan kecemasan bertanding. Kelompok yang memiliki kohesivitas tinggi dinilai dapat meningkatkan suasana hati menjadi lebih baik, peningkatan terhadap efektivitas kelompok serta memberikan manfaat terhadap kondisi psikologis pada atlet (Oh & Gill, 2017; Teymori, Khaki, & Nikbakhsh, 2014).

Selain dari kohesivitas kelompok terdapat penelitian lainnya yang memiliki hubungan dengan kecemasan bertanding ialah *coach-athlete relationship*, Gönen & Güçlü (2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa *coach-athlete relationship* memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan. Pelatih bertanggung jawab atas program latihan dan perkembangan atlet, pelatih yang memiliki hubungan interpersonal positif dengan atlet selama periode latihan bertujuan meningkatkan kapasitas mental, emosional dan sosial, yang mana membantu atlet untuk mencapai performa terbaiknya (Gönen & Güçlü, 2019). Menurut Jowett (2017) *coach-athlete relationship* ialah situasi sosial, yang mana situasi ini dibentuk oleh hubungan interpersonal atlet dan pelatih yang melibatkan perasaan, pikiran dan perilaku. Dalam hal ini pelatih dan atlet saling mempengaruhi satu sama lain, meliputi perasaan, pikiran dan perilaku seorang pelatih dipengaruhi dan mempengaruhi perasaan, pikiran dan perilaku seorang atlet (Jowett & Shanmugam, 2016).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai kecemasan bertanding dengan variabel lain seperti menurut penelitian yang dilakukan oleh Prapavessis & Carron (1996) bahwa terdapat pengaruh kohesivitas kelompok terhadap kecemasan bertanding, yang juga didukung dengan penelitian lainnya oleh Teymori, Khaki, & Nikbakhsh (2014) bahwa terdapat hubungan antara kohesivitas kelompok dengan kecemasan bertanding. Sedangkan, penelitian lainnya mengenai hubungan antara *coach-athlete relationship* dengan kecemasan yang dilakukan oleh Gönen & Güçlü, (2019) menyatakan dalam penelitiannya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *coach-athlete relationship* dengan kecemasan. Namun, dalam penelitian mengenai kohesivitas kelompok dan kecemasan bertanding yang dilakukan Prapavessis & Carron (1996), Teymori, Khaki, & Nikbakhsh (2014) dan penelitian mengenai *coach-athlete relationship* dan kecemasan bertanding yang dilakukan Gönen & Güçlü, (2019) merupakan penelitian yang dilakukan di negara yang berbeda dengan subjek dan jenis kelompok yang berbeda, maka penelitian yang dilakukan kali ini mengenai variabel kohesivitas kelompok, *coach-athlete relationship* dan kecemasan bertanding dengan subjek atlet pelajar atau remaja di Pusat Pendidikan Olahraga Jawa Barat. Dengan demikian, berdasarkan latar

belakang dan penelitian terdahulu maka peneliti berminat untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh kohesivitas kelompok dan *coach-athlete relationship* dengan kecemasan bertanding pada atlet PPLP Jawa Barat Masa Pandemi Covid-19.

## **B. Pertanyaan Penelitian**

Pertanyaan peneliti berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya ‘Apakah terdapat pengaruh kohesivitas kelompok dan *coach-athlete relationship* dengan kecemasan bertanding pada atlet PPLP Jawa Barat Masa Pandemi Covid-19?’

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh kohesivitas kelompok dan *coach-athlete relationship* dengan kecemasan bertanding pada atlet PPLP Jawa Barat Masa Pandemi Covid-19.

## **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi dalam perkembangan ilmu psikologi, khususnya mengenai kondisi psikologis pada atlet.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Untuk pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan pelatih ketika menangani atlet yang merasakan kecemasan pada situasi pertandingan olahraga dan dapat menjadi program pelatih sebagai bentuk upaya dalam meminimalisir terjadinya kecemasan bertanding pada atlet.

#### b. Untuk atlet

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi manfaat bagi atlet sebagai bentuk upaya atlet dalam mengatasi kecemasan ketika dalam situasi pertandingan dengan menyadari respon dan mampu mengatasi kecemasan, sehingga dapat mengetahui tindakan yang harus dilakukan.

## **E. Struktur Organisasi Penelitian**

Untuk memberikan gambaran tentang permasalahan yang akan dibahas secara keseluruhan dalam penelitian ini, maka skripsi ini disusun dalam struktur sebagai berikut:

### **1. BAB I PENDAHULUAN**

Bab ini merupakan pembahasan yang melatarbelakangi penelitian, rumusan masalah yang di ajukan, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta sistematika penulisan.

### **2. BAB II LANDASAN TEORI**

Dalam bab ini, memuat tinjauan teoritis yang menjadi acuan dalam pembahasan masalah. Teori-teori yang dimuat adalah teori mengenai teori kohesivitas kelompok, *coach-athlete relationship*, dan kecemasan bertanding. Terdapat pula kerangka pemikiran dan hipotesis hasil yang melandasi penelitian ini.

### **3. BAB III METODE PENELITIAN**

Bab ini menjelaskan mengenai lokasi, populasi, dan sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, variabel penelitian dan definisi oprasional variabel, instumen penelitian, proses pengembangan instrumen, teknik pengambilan data, teknik analisis data, dan prosedur pelaksanaan.

### **4. BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

Bab ini ialah pemaparan hasil penelitian yang dilakukan dan penjelasan analisis data sehingga dapat memperoleh sebuah data yang mendukung atau membantah hipotesis penelitian.

### **5. BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

Bab ini ialah kesimpulan dari hasil penelitian yang sebelumnya telah dipaparkan dalam Bab IV serta rekomendasi yang diberikan kepada pengguna penelitian dan peneliti selanjutnya.