

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah Penelitian

Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Pasal 5 Tahun 2005). Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2005: 2) menjelaskan bahwa peningkatan prestasi diperlukan upaya dan strategi yang dilaksanakan secara terkoordinasi tidak hanya mencakup kegiatan fisik saja, tetapi melibatkan aspek psikologis. Aspek psikologis akan berperan dalam pembinaan olahraga yang dilaksanakan dengan cara memantau pencapaian prestasi secara periodik (Taylor, Boat, & Murphy, 2018).

Psikologis dan kinerja optimal merupakan topik penting dalam kajian psikologi olahraga (Kamata & Tenenbaum, 2002), karena atlet memiliki aspek psikologis yang unik dan bervariasi dalam upaya peningkatan performa secara optimal (Birrner & Morgan, 2010). Peningkatan performa atlet perlu dipahami dengan cara menyeimbangkan aspek latihan di dalam dan di luar lapangan, hal ini berkaitan dengan aspek psikologis dengan performa atlet profesional (Tan, Koh, & Kokkonen, 2016).

Aspek psikologis memiliki peran penting dalam mencapai prestasi di bidang olahraga. Kondisi aspek psikologis merupakan kajian yang digunakan dalam memprediksi kinerja puncak atlet (Filho & Moraes, 2008). Keadaan psikologis seperti rasa takut, marah, cemas, stres, penuh harap, rasa senang dan sebagainya dapat mempengaruhi perubahan-perubahan kondisi fisik seseorang (Berkman, Glass, Brissette, Seaman, & Dur-, 2000). Aspek psikologis memberikan pengaruh terhadap fisiologis seperti ketegangan otot, denyut jantung, peredaran darah, pernafasan, berfungsinya kelenjar-kelenjar hormon tertentu (Magill & Ash, 2013). Dalam penelitian ini hubungan kondisi aspek psikologis perlu diperhatikan, karena

dapat mempengaruhi "*psychological stability*" atau keseimbangan psikis secara keseluruhan, hal ini berakibat terhadap pencapaian prestasi atlet (Miftakhul, 2017).

Pada olahraga panahan atlet membutuhkan kondisi aspek psikologis yang baik supaya mampu memusatkan perhatian, percaya diri dan tenang, meski ada gangguan angin atau suara, untuk mencapai prestasi tinggi (Chartrand, Jowdy, & Danish, 2018). Kondisi aspek psikologis dibutuhkan untuk menunjang pencapaian performa terbaik, karena atlet dapat melakukan kesalahan seperti gagal menampilkan teknik memanah, kurang akurat dalam memanah ke sasaran (Jannah, 2017). Kesalahan-kesalahan yang membuat performa atlet tidak maksimal tidak hanya terjadi ketika atlet berada dalam situasi perlombaan, namun juga terjadi pada saat latihan (Indahwati & Ristanto, 2016). Atlet panahan harus fokus untuk menghasilkan *score* yang tinggi, hal ini dibutuhkan sebuah program untuk meningkatkan kondisi aspek psikologis, agar atlet mampu beradaptasi dalam menghadapi situasi dan kondisi yang mungkin terjadi pada saat sebelum dan sesudah pertandingan (Lee, 2009).

Kondisi aspek psikologis memainkan peran penting pada performa olahraga (Masters, Chu-Min Liao, 2002). Sejalan dengan penelitian sebelumnya (Caruso, Dzewaltowski, Gill, & Mcelroy, 2016) menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif aspek psikologi dengan performa atlet individu. Lebih lanjut lagi (Bebetsos, 2015) mengungkapkan bahwa keterampilan psikologis atlet elit panahan memiliki ketrampilan psikologis lebih baik dibandingkan cabang olahraga individu lainnya. Kemudian (Taylor et al., 2018) mengungkapkan pentingnya keterampilan psikologis terhadap kinerja atlet individu. Sejalan dengan penelitian (Arripe-longueville, Saury, Fournier, & Durand, 2001) bahwa aspek psikologis memiliki dampak positif terhadap hasil *scoring* atlet panahan. Bahkan (Morgan & Birrer, 2016) yang mengatakan pentingnya pelatihan keterampilan psikologis dalam pengembangan performa atlet. Meskipun terdapat penelitian yang kontrak terhadap hubungan psikologis dengan performa antara lain penelitian (Birrer & Morgan, 2010) mengungkapkan tidak terdapat hubungan positif keterampilan psikologis dengan peningkatan kinerja atlet khususnya pada olahraga intensitas tinggi.

Kemudian pada penelitian (Nanda & Dimiyati, 2019) mengungkapkan terdapat hubungan yang rendah pada kepercayaan diri dengan performa atlet.

Terdapat beberapa aspek psikologis pada cabang olahraga panahan berdasarkan *the Psychological Skill Inventory for Sport* (PSIS) yaitu; motivasi, kepercayaan diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, kerjasama team dan konsentrasi (Joško Sindik, 2013). Konsentrasi merupakan aspek penting bagi kesuksesan atlet panahan dalam menampilkan performa terbaik (Taylor et al., 2018). Tanpa konsentrasi yang baik, atlet dapat melakukan berbagai kesalahan dalam performanya seperti gagal menampilkan teknik yang telah dipelajari, kurang akuratnya gerakan-gerakan olahraga yang seharusnya dilakukan, atau dalam panahan dapat juga berarti gagalnya atlet memanah sasaran dengan poin tinggi (Jannah, 2017). Salah satu aspek psikologis yang terdapat dalam olahraga panahan adalah kontrol kecemasan (Miftakhul, 2017). Salah satu kecemasan atlet adalah terlalu memikirkan kemungkinan dirinya mengalami kekalahan atau *fear of failure* (Spielberger dalam Amir, 2017). Kecemasan mempengaruhi performa, sehingga baik dan buruk performa tergantung bagaimana atlet tersebut mengendalikan kecemasan (Caruso et al., 2016). Aspek psikologis yang berpengaruh ialah motivasi merupakan aspek penting untuk mencapai keberhasilan atlet yang akan mempengaruhi kinerja atlet saat di lapangan (Alina, 2010). Kemudian pada aspek psikologis persiapan mental menunjang keberhasilan atlet dalam menghadapi pertandingan untuk mendapatkan keberhasilan (Kuan & Roy, 2007). Pemanah harus membekali dirinya dalam mencapai target, (Hastuti, 2013). Atlet panahan dapat membentuk kepercayaan diri dan keyakinan diri atlet (Caruso et al., 2016). Pada aspek kerjasama tim yang baik dibutuhkan dalam mencapai performa bergantung pada interpersonal setiap individu (Henderson, 2016). Kerjasama tim didefinisikan sebagai kemampuan individu beradaptasi dalam mencapai tujuan bersama (Dejanaz, 2018).

Pada ajang Olimpiade 2016 dan SEA Games 2017, panahan menjadi salah satu cabang olahraga unggulan yang digadang-gadang mampu menyumbang medali bagi Indonesia (Haniy, 2016; Shabrina, 2017). Di Indonesia olahraga panahan

berhasil menghasilkan atlet yang berprestasi di kanca internasional dengan meraih 4 medali emas bagi tim Indonesia di SEA Games 2017 (Indahwati&Ristanto, 2016). Ada beragam aspek dalam keberhasilan atlet panahan. Salah satunya ialah kemampuan konsentrasi atlet dalam menjaga dan mempertahankan (Anjali & Dabas, 2017). Panahan dapat digambarkan sebagai olahraga statis yang membutuhkan kekuatan dan daya tahan tubuh bagian atas, khususnya lengan bawah dan bahu girdle (Mann & Littke, 2019), kemampuan untuk menembakkan panah yang diarahkan ke target dalam rentang waktu tertentu yang membutuhkan konsentrasi agar anak panahnya tepat sasaran (Leroyer, Hoecke, & Helal, 2016).

Penelitian sebelumnya menjelaskan atlet panahan dengan aspek psikologis memiliki peran penting untuk pencapaian performa optimal (Kamata & Tenenbaum, 2002). Sejalan dengan penelitian sebelumnya (Filho & Moraes, 2008) mengungkapkan keterkaitan antara keadaan psikologis terhadap performa optimal atlet panahan berdasarkan jarak tembak. Hal ini dikaji lebih lanjut oleh (Dimiyati, 2017) mengungkapkan atlet panahan memiliki motivasi dan kontrol kecemasan yang lebih baik dibandingkan dengan cabang olahraga silat, karate, sepak bola dan bola voli.

Pada olahraga panahan dibutuhkan peralatan seperti busur (bow), anak panah (arrow), pelindung lengan (armguard), pelindung jari (finger tab), tempat anak panah (side quiver) dan teropong. Selain itu terdapat perbedaan tiap divisi panahan baik dari segi teknik, *material bow*, jarak tembak dan target. Dari segi teknik antara *recurve* dan nasional posisi pegangannya pada dasarnya hampir sama, namun pada divisi *compound* terdapat perbedaan karena pada saat *release* menggunakan alat bantu *trigger* sehingga ada teknik tambahan dalam posisi pegangan busur yang disebut juga teknik *anchor point* (Callaway, Wiedlack, Heller, & Callaway, 2016). Pada divisi *compound* juga atlet dituntut memiliki kekuatan yang lebih dibandingkan divisi nasional dan *recurve* dikarenakan *material bow compound* lebih berat dibanding divisi lainnya (Wika & Yonny, 2013). Dari segi target panahan tiap divisi memiliki perbedaan *recurve* jarak 70 meter papan target berdiameter 122cm terdapat 10 *ring*, sedangkan divisi *compound* jarak 50 meter

dan nasional jarak 40 meter papan target berdiameter 80cm terdapat 6 *ring* (Park, 2019). Adanya pendekatan divisi, peralatan, jarak dan teknik yang digunakan tentu akan menuntut kondisi aspek psikologis yang berbeda.

Oleh karena itu perlu dilakukan penelaahan lebih mendalam tentang kondisi aspek psikologis hubungannya dengan performa atlet panahan. Penelitian ini berfokus pada motivasi, percaya diri, kontrol kecemasan, persiapan mental dan konsentrasi berdasarkan *the Psychological Skill Inventory for Sport* (PSIS) (Filho & Moraes, 2008). Kebaruan dalam penelitian ini ialah aspek psikologis atlet panahan berdasarkan divisi seperti *recurve*, *compound* dan nasional dikaji secara spesifik yang dihubungkan dengan peningkatan performa atlet panahan pelatda Jawa Barat. Oleh karena itu, penelitian ini berjudul **“Hubungan Kondisi aspek psikologis dengan Peningkatan Performa Berdasarkan Divisi pada Atlet Panahan PELATDA PONXX 2021 di Papua”**

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Apakah terdapat hubungan kondisi aspek psikologis dengan performa atlet panahan divisi *recurve* pada atlet pelatda PON XX 2021 di Papua?
- 2) Apakah terdapat hubungan kondisi aspek psikologis dengan performa atlet panahan divisi *compound* pada atlet pelatda PON XX 2021 di Papua?
- 3) Apakah terdapat hubungan kondisi aspek psikologis dengan performa atlet panahan divisi nasional pada atlet pelatda PON XX 2021 di Papua?
- 4) Aspek psikologis manakah yang paling dominan dengan performa atlet panahan pelatda PON XX 2021 di Papua?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui hubungan kondisi aspek psikologis dengan performa atlet panahan divisi *recurve* pada atlet pelatda PON XX 2021 di Papua
- 2) Untuk mengetahui hubungan kondisi aspek psikologis dengan performa atlet panahan divisi *compound* pada atlet pelatda PON XX 2021 di Papua

Ryan Agung Hendryana, 2021

HUBUNGAN KONDISI ASPEK PSIKOLOGIS DENGAN PERFORMA ATLET BERDASARKAN DIVISI PADA PANAHAN

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

- 3) Untuk mengetahui hubungan kondisi aspek psikologis dengan performa atlet panahan divisi nasional pada atlet pelatda PON XX 2021 di Papua
- 4) Untuk mengetahui aspek psikologis yang paling dominan dengan performa atlet panahan pelatda PON XX 2021 di Papua

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan masukan bagi pihak yang berkepentingan, yaitu pelatih panahan dan atlet. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.4.1 Manfaat teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan referensi bagi para peneliti atau pihak lain yang hendak mengkaji masalah-masalah kondisi aspek psikologis hubungannya dengan performa khususnya bagi atlet panahan.
- 1.4.2 Manfaat praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bekal bagi pelatih dalam menguasai metode latihan psikologis untuk meningkatkan performa atlet panahan.
- 1.4.3 Diharapkan diperoleh rujukan bagi pelatih dalam meningkatkan kondisi aspek psikologis atlet, berdasarkan karakteristik divisi olahraga panahan, sehingga memudahkan pelatih dalam proses intervensi psikologis secara spesifik pada setiap divisi atlet panahan.

1.5 Struktur Organisasi Tesis

Struktur organisasi tesis berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam tesis, mulai dari Bab I hingga Bab V. Bab I berisi uraian tentang pendahuluan dan merupakan bagian awal dari tesis yang terdiri dari: latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, struktur organisasi tesis

Bab II berisi uraian tentang kajian pustaka dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peran yang sangat penting, kajian pustaka berfungsi sebagai landasan teoretik dalam menyusun pertanyaan penelitian, tujuan, serta hipotesis, terdiri dari: Pembahasan teori-teori dan konsep dan turunannya dalam bidang yang dikaji, penelitian yang relevan, kerangka pemikiran, hipotesis penelitian. Bab III

berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian yang terdiri dari: metode penelitian, lokasi, populasi, dan sampel penelitian, desain penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, analisis dan pengolahan data.

Bab IV Berisi Hasil Penelitian dan Pembahasan, dalam bab ini mengemukakan mengenai: Deskripsi dari hasil penelitian yang meliputi gambaran umum objek penelitian, Analisis Data, Pengujian Hipotesis serta pembahasan, Pembahasan penemuan. Bab V berisi Kesimpulan, Implikasi, dan Rekomendasi. Bab ini berisi tentang: Kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan, Implikasi dan rekomendasi yang berhubungan dengan penelitian.