

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Dari aspek penerapan ilmu kepelatihan, isi program latihan secara umum yang berjalan saat ini masih lebih terkonsentrasi pada pengembangan aspek kemampuan fisik, teknik, dan taktik saja. Kondisi riil yang ada menunjukkan bahwa sebenarnya ada kesenjangan antara konsepsi teoritis dengan kondisi praktis di lapangan. Kondisi faktual/nyata di lapangan menunjukkan bahwa pembinaan prestasi olahraga senam saat ini masih sangat mengkhhususkan pada pembinaan aspek fisik, teknik, dan taktik saja, sementara pembinaan aspek psikologis/mental masih sangat terabaikan. Padahal secara konseptual pembinaan prestasi olahraga harus melibatkan semua aspek pendukung secara simultan. Bisa jadi hal ini menjadi salah satu hal kecil penyebab kemunduran atau kondisi stagnan prestasi olahraga senam saat ini karena belum diterapkannya ilmu-ilmu pendukungnya, padahal penerapan ilmu kepelatihan yang simultan dan terintegrasi dengan ilmu pendukungnya merupakan ujung tombak keberhasilan suatu prestasi. Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin, ada empat aspek yang perlu diperhatikan secara seksama oleh atlet, yaitu latihan teknik, taktik fisik, dan mental (Bompa & Carlo A. Buzzichelli, 2019).

Olahraga senam merupakan cabang olahraga yang kompleks dan sulit struktur gerakannya, sehingga menuntut aspek fisik, teknik, taktik, serta psikologis yang kompleks juga. Jika dilihat dari taksonomi gerak umum senam bisa secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak yang membangun pola gerak mulai dari pola gerak lokomotor, non lokomotor sekaligus manipulatif. Dilihat dari pola gerak lokomotor senam bisa meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan, daya tahan umum dan daya tahan khusus sekaligus membangun kelincahan dan keseimbangan. Jika dilihat dari gerak non lokomotor senam mampu meningkatkan aspek kelentukan dan keseimbangan statis sedangkan pola gerak manipulatif meliputi melempar, menangkap dan sekaligus meningkatkan kemampuan koordinasi serta potensi pengolahan rangsangan pada pusat kesadarannya.

Senam secara umum berisi keterampilan yang mengandung pola gerak penuh dengan *multirateral movement* dan pelaksanaannya tergantung pada pola dasar gerak dalam kehidupan sehari-hari seperti diam ditempat, melempar, melangkah, melompat, meloncat, memutar, mengayun. Secara istilah yang ada dalam senam terdapat 7 (tujuh) pola gerak sifatnya dominan, diantaranya *landings, static positions, locomotor, swing, rotation, spring, and object manipulations* (Canada, 2008). Selanjutnya dilihat dari taksonomi gerak umum, senam bisa secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, nonlokomotor, sekaligus manipulatif. Jika ditinjau dari klasifikasi keterampilannya, senam bisa dimasukkan menjadi ketrampilan *diskrit* sekaligus *serial* (jika sudah berupa rangkaian). Dari hakekat karakteristik dan struktur geraknya, senam dianggap kegiatan fisik yang sangat cocok untuk mengembangkan kualitas motorik dan kualitas fisik anak secara sekaligus. Ini dilihat dari kandungan pola gerak lokomotor, yang dianggap mampu meningkatkan aspek kekuatan dinamis, kecepatan, serta sekaligus daya tahan umum dan khusus, di samping tentu saja membangun kelincihan serta keseimbangan dinamis. Dihubungkan dengan pola gerak nonlokomotor yang dikandungnya, senam mampu meningkatkan aspek kekuatan, kelentukan dan keseimbangan statis. Dan dari banyaknya anak terlibat dalam kegiatan-kegiatan manipulatif seperti melempar dan menangkap (bola, hoop, tali, gada), anak juga dibangun kemampuan koordinasi serta potensi pengolahan rangsang pada pusat kesadarannya (Mahendra et al. 2002).

Untuk dapat menjadi pesenam unggul, diperlukan persyaratan yang bersifat multi dimensi yang menuntut kerja keras yang optimal dari pesenam itu sendiri. Atlet senam ritmik, ditekankan memiliki kondisi postur tubuh yang khusus, dimana postur tubuh ini harus dapat menonjolkan keindahan secara feminis, karena berkaitan dengan tuntutan gerak yang spesifik seperti diperlukan kemampuan fleksibilitas yang baik. Keharusan bahwa tubuh harus ringan ini dimanipestasikan dengan berbagai cara, misalnya dengan tubuh pendek atau tubuh ramping (Purenović-Ivanović et al., 2019). Hubungan antara proporsi tubuh dan ukuran-ukurannya (dimensi antropometris) terhadap prestasi atau penampilan senam dilandaskan pada aspek mekanika gerak yang sangat signifikan membentuk

keterampilan senam pada umumnya. Dengan kata lain, penelusuran terhadap aspek morfologis pada pesenam terkait erat dengan kajian biomekanika yang melandasi terbentuknya keterampilan senam yang demikian kompleks tersebut (Law et al., 2007).

Dalam olahraga, baik faktor fisiologis maupun psikologis sangat berperan terhadap diri individu. Individu yang faktor fisiologisnya baik, belum tentu memiliki psikologis yang baik, begitu juga sebaliknya. Keterkaitan antara kedua faktor ini, memang sangat erat jika dilihat dari dunia olahraga dan psikologi. Faktor psikologis memegang peranan penting pada pencapaian prestasi yang tinggi, seorang pakar psikologi olahraga dunia mengatakan bahwa 80% faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor psikologis (Adisasmito, 2007).

Pencapaian penampilan puncak dalam olahraga prestasi, khususnya olahraga senam tidak terlepas dari aspek-aspek utama yang saling mendukung satu dengan yang lain dan saling menyumbangkan peranannya kepada pencapaian prestasi tersebut. Aspek-aspek yang berkaitan secara langsung dengan pencapaian prestasi yaitu aspek atlet, aspek kualitas latihan, dan aspek lingkungan. Aspek yang dominan dari ketiga aspek tadi adalah aspek atlet itu sendiri, termasuk diantaranya bakat, kemampuan motorik, kemampuan fisik, dan kualitas mental/psikologis. Salah satu dimensi psikologis, yang memiliki peran penting yakni ketangguhan mental (*mental toughness*). Ketangguhan mental merupakan kumpulan nilai-nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang membuat atlet mampu bertahan dan melalui berbagai hambatan, kesusahan, atau tekanan yang dialami, serta untuk menjaga konsentrasi dan motivasi mereka secara konsisten untuk mencapai tujuan (Gucciardi et al., 2008). Selanjutnya ketangguhan mental mewakili kemampuan seseorang untuk mengatasi tuntutan pelatihan dan kompetisi, peningkatan tekad, fokus, kepercayaan diri, dan mempertahankan kendali di bawah tekanan (Jones, 2002). Atlet dengan ketangguhan mental yang stabil selalu merespon tekanan secara santai, tenang, dan berenergi, sebab atlet memiliki kemampuan untuk meningkatkan energi positif dalam krisis dan kesulitan (Blegur, 2016a) adanya keyakinan yang kuat untuk mencapai tujuan, meskipun dalam perjalanannya mendapat tekanan dan kesulitan (Blegur, 2016b). Berdasarkan teori dan hasil penelitian yang dikemukakan oleh para tokoh di atas, semakin banyak seorang atlet

mengikuti latihan dan bertanding, maka semakin banyak pula pengalaman yang didapat sehingga ketangguhan mental yang dimiliki atlet tersebut akan semakin tinggi dan memungkinkan untuk seorang atlet mencapai *peak performance*.

Jika dilihat aspek yang dominan di atas, maka aspek kualitas mental/psikologis yang masih jarang diterapkan dan diperhatikan oleh pelatih atau pembina dalam proses pelatihan. Satiadarma (2000) mengemukakan bahwa seringkali terdengar bahwa kekalahan dari atlet karena faktor psikologis mereka, tetapi jarang sekali kita mendengar komentar pelatih bahwa seorang atlet dapat memenangkan pertandingan disebabkan oleh aspek psikologis, jadi seolah-olah aspek psikologis ini memiliki atribusi negatif (*negative attribution*) bagi diri seorang atlet. Maksud dari pendapat tersebut adalah bahwa faktor psikologis selalu menjadi “alasan” non teknis sebagai pertahanan diri dari kekalahan yang di alami oleh seorang atlet.

Penerapan ilmu psikologi dalam olahraga masih kurang mendapat perhatian yang baik dalam pembinaan olahraga senam, para pelatih yakin bahwa pengembangan aspek psikologis itu penting akan tetapi dalam pelaksanaan pelatihan justru jarang atau bahkan tidak tersentuh sama sekali, padahal dalam kenyataannya di lapangan justru aspek psikologis ini berperan dominan terutama dalam olahraga kompetitif. Ada mitos yang menyebutkan bahwa penerapan ilmu psikologi olahraga ini hanya ditujukan untuk atlet yang mempunyai masalah “psikologi” saja, karena tidak ada manfaatnya secara langsung terhadap hasil latihan yang nyata.

Secara kolektif, hasil penelitian (Gucciardi et al., 2015) mengungkapkan bahwa ketangguhan mental mungkin paling baik dikonseptualisasikan sebagai konsep unidimensional daripada multidimensi; mental toughness memainkan peran penting dalam performa, kemajuan tujuan, dan mampu berkembang meskipun dalam keadaan stres; dan dapat bervariasi serta memiliki sifat yang bertahan lama di berbagai situasi dan waktu. Penelitian (Gucciardi et al., 2015) memberikan ruang penelitian lebih lanjut tentang ketangguhan mental di berbagai konteks pencapaian prestasi. Maka dari itu, peneliti berupaya mengetahui bagaimana peran mental toughness terhadap performa atlet senam ritmik.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian diatas maka pertanyaan penelitian yang penulis ajukan adalah sebagai berikut:

- 1) Bagaimana profil antropometri atlet senam ritmik Indonesia?
- 2) Bagaimana profil *mental toughness* atlet senam ritmik Indonesia?
- 3) Bagaimana profil performa atlet senam ritmik Indonesia?
- 4) Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *mental toughness* dengan performa atlet senam ritmik?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah penelitian yang penulis paparkan, maka tujuan penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui profil antropometri atlet senam ritmik Indonesia.
- 2) Untuk mengetahui profil *mental toughness* atlet senam ritmik Indonesia.
- 3) Untuk mengetahui profil performa atlet senam ritmik Indonesia.
- 4) Untuk mengetahui hubungan antara *mental toughness* dengan performa atlet senam ritmik.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepentingan baik bagi peneliti pribadi maupun untuk kepentingan penelitian selanjutnya. Penulis membagi manfaat kedalam dua bagian, yaitu sebagai berikut:

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasi penelitian ini sebagai penguat dan memperkaya wawasan dari teori-teori terkait dengan komponen antropometri, *mental toughness*, performa khususnya pada atlet senam ritmik Indonesia. Serta sebagai acuan dalam merekrut atlet senam ritmik.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

Dapat memberikan masukan bagi pelatih atau pihak-pihak terkait, dan dijadikan acuan dalam pembinaan prestasi atlet senam ritmik, dan dapat

memberikan suatu inovasi dalam meningkatkan berbagai faktor penentu performa atlet senam ritmik.

### **1.5 Batasan Penelitian**

Batasan penelitian sangat perlu dinyatakan sebagai pembatasan masalah penelitian itu sendiri agar penelitian lebih terarah dan memperoleh suatu gambaran yang jelas. Adapun pembatasan masalah yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Ruang lingkup penelitian difokuskan pada analisis mengenai profil antropometri dan mental toughness pesenam ritmik level nasional dan daerah.

- 1) Analisis antropometri, diarahkan pada pengukuran dan data rasio berat badan dan tinggi badan, panjang tungkai, dan panjang togok.
- 2) Analisis dimensi psikologi, difokuskan pada kondisi *mental toughness*.
- 3) Performa senam ritmik mengacu pada kategori hasil tingkatan kejuaraan, kategori tersebut disesuaikan dengan tingkatan/jenis kejuaraan dari tertinggi sampai terendah, pada tingkat daerah mengacu pada performa PORPROV tahun 2018, dan pada tingkat nasional mengacu pada PON XX Papua tahun 2021.
- 4) Subjek penelitian adalah atlet senam ritmik Nasional yang mengikuti PON Papua tahun 2021 dan atlet daerah yang berasal dari provinsi Jawa Barat yang telah mengikuti ajang PORPROV.

### **1.6 Struktur Organisasi**

Gambaran mengenai keseluruhan isi dari penelitian ini dapat dijelaskan dalam penulisan sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, pada bagian ini menjelaskan latar belakang penelitian ini dilakukan, karena pada cabang olahraga senam ritmik merupakan olahraga yang memperlihatkan keindahan dengan menggabungkan beberapa elemen balet, tari, senam, manipulasi gerakan alat dan menyampaikan ekspresi diri dengan iringan musik, atlet yang dapat melakukan gerakan-gerakan ini dan mampu mencapai performa tinggi sangat erat kaitannya dengan antropometri dan aspek psikologis terutama mental toughness. Adapun tujuan pada penelitian ini ialah untuk mengetahui profil antropometri atlet senam ritmik Indonesia, untuk mengetahui

profil mental toughness atlet senam ritmik Indonesia, untuk mengetahui hubungan antara mental toughness dengan performa atlet senam ritmik.

Bab II Kajian Pustaka, pada bagian ini kajian teoretis menjelaskan mengenai hakikat senam ritmik, komponen fisik dominan dalam senam ritmik, hakikat antropometri mulai dari antropometri bagi atlet senam ritmik dan pengukuran antropometri, hakikat somatotype, hakikat ketangguhan mental (*mental toughness*) mulai dari aspek-aspek ketangguhan mental dan karakteristik ketangguhan mental, penelitian relevan, kerangka pemikiran mulai dari hubungan antropometri dengan performa senam ritmik serta hubungan *mental toughness* dengan performa senam ritmik, dan hipotesis.

Bab III Metodologi Penelitian, pada bab ini menjelaskan metode penelitian yang digunakan yaitu metode *correlational*. Penggunaan sampel dalam penelitian ini merupakan keseluruhan populasi yaitu Atlet Senam Ritmik PON XX Papua tahun 2021 sebanyak 16 orang dan 14 atlet senam daerah yang ada di Provinsi Jawa Barat populasi. Analisis data untuk menjawab permasalahan penelitian ini menggunakan analisis korelasi (*Pearson Correlation Product Moment*) dengan taraf signifikansi  $\alpha$  0,05

Bab IV Temuan dan Pembahasan, penelitina ini menemukan rata-rata tinggi badan atlet senam ritmik Indonesia setinggi 154,8 cm, berat badan rata-rata 48 kg, tinggi togok memiliki rata-rata setinggi 50,4 cm, tinggi tungkai rata-rata tinggi tungkai setinggi 87,7 cm. Temuan selanjutnya pada penelitian ini memperlihatkan nilai rata-rata mental toughness atlet senam ritmik Indonesia sebesar 176. Nilai rata-rata mental toughness atlet tingkat/level nasional mendapatkan nilai 181, sedangkan atlet dengan tingkat/level daerah mendapatkan nilai rata-rata 170. Temuan terakhir pada penelitian ini mendapatkan hubungan yang signifikan antara mental toughness dengan performa atlet senam ritmik ditunjukkan nilai sig. sebesar  $0,000 < 0,05$ . Adapun derajat hubungan *person correlation* yang terdapat menunjukkan hasil sebesar 0,598. Apabila mengacu pada pedoman derajat korelasi yang ada, maka dengan hasil 0,598 tersebut berada pada derajat korelasi sedang.

Bab V Simpulan, Implikasi, dan Saran. Berdasarkan temuan pada penelitian ini menunjukkan atlet senam nasional memiliki tinggi badan rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet daerah, dan secara index massa tubuh (IMT) atlet

level nasional dan level daerah memiliki index masa tubuh yang sama yakni 19,1, secara norma angka termasuk pada index massa tubuh yang normal. Simpulan selanjutnya pada penelitian ini menunjukkan atlet tingkat nasional memiliki kemampuan mental toughness yang lebih baik dibandingkan atlet dengan level daerah. Berdasarkan temuan penelitian menunjukan terdapat hubungan yang signifikan antara *mental toughness* dengan performa atlet senam ritmik Indonesia, dan memiliki derajat hubungan sedang.