

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga senam merupakan cabang olahraga dengan struktur peforma gerak yang kompleks. Dilihat dari taksonomi geraknya, senam mengandung pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulative (Firmansyah, 2011). Pola gerak dasar dalam senam sangat penting bagi atlet untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh (Adi, 2018). Keberhasilan kinerja setiap keterampilan gerakan dalam senam membutuhkan aktivitas otot yang akurat dengan intensitas serta koordinasi gerakan seluruh tubuh (Ana-Maria & Ionuț, 2014).

Atlet dituntut untuk memiliki prestasi yang tinggi, hal ini tentu saja memerlukan aspek fisik dan psikis yang harus diperhatikan(Winda & Miftakhul, 2015). Pencapaian prestasi dalam olahraga tidak lepas dari aspek utama yang saling mendukung dan saling berkontribusi. Aspek yang dominan ialah atlet itu sendiri, meliputi bakat, motorik, kemampuan fisik, dan psikologis (Irwanto & Romas, 2019). Cabang olahraga senam menuntut atlet untuk dapat memusatkan perhatian, penuh percaya diri, tenang, memiliki koordinasi gerak yang baik, serta dapat berkonsentrasi penuh meski ada gangguan di tempat perlombaan seperti suara angin atau yang lainnya. Beberapa hal tersebut dapat mengganggu atlet mengalami gangguan emosional. Banyak faktor yang dapat memengaruhi untuk mendapatkan prestasi pada cabang olahraga senam ini. Salah satu faktornya, seperti faktor psikologi kecemasan dan konsentrasi (Mulyana, 2013; Pratama, 2019).

Kecemasan merupakan aspek psikologis yang normal dialami oleh seseorang (Jannah, 2017). Kecemasan menjadi salah satu faktor yang berpartisipasi di berbagai tingkat olahraga. Kecemasan tidak selalu buruk tetapi dapat membantu atlet untuk fokus dan waspada dalam melakukan performa gerakan. Dalam pertandingan atlet terlihat merasa cemas. sebagian besar atlet muda atau tidak berpengalaman menjadi cemas dan akibatnya mempengaruhi performa mereka (Khan, 2017). Banyak atlet yang

mengalami kegagalan pada situasi kompetisi disebabkan keadaan dimana seorang atlet mengalami perasaan khawatir ketika akan bertanding (Winda & Miftakhul, 2015). Mereka perlu mengatasi dan menghindari situasi seperti itu yang terjadi dalam kegiatan olahraga. Secara umum, kecemasan dilaporkan ketika atlet tidak yakin mereka dapat mengatasi situasi yang menimbulkan stress dan menurunnya tingkat konsentrasi (Kumbara et al., 2019; Palazzolo, 2020).

Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju pada suatu objek tertentu dalam waktu yang lebih lama (Pratama, 2019). Pada olahraga senam dibutuhkan kesabaran dan konsentrasi yang tinggi untuk menampilkan rangkaian gerakan senam yang kompleks (Langenati, 2015; Yazid et al., 2016). Atlet harus memiliki kesadaran, pengetahuan, dan pengendalian perhatian untuk berkonsentrasi secara efektif (Oliver et al., 2020). Pada kondisi penting kehilangan konsentrasi sekejap saja dapat memengaruhi penampilan dan berpengaruh terhadap gerakannya. Ketidakmampuan seorang atlet dalam berkonsentrasi dapat disebabkan karena adanya stimulus-stimulus pengganggu yang berasal dari luar dan dalam diri atlet (Wilson et al., 2006). Atlet yang mengalami penurunan konsentrasi menjelang bertanding sering dianggap memiliki mental bertanding yang buruk (Supriyanto, 2012). Atlet merasa bahwa latihan fisik dan mental selama ini dilakukan sudah optimal dan saat latihan atlet menunjukkan motivasi yang tinggi untuk mencapai prestasi yang diharapkan, tetapi menjelang pertandingan atlet sulit berkonsentrasi dan menjadi kurang percaya diri yang berdampak pada performa gerakan (Sholichah & Jannah, 2015).

Performa yang konsisten mendukung kesuksesan kompetisi dalam olahraga senam (Dallas et al., 2019). Performa pesenam dipengaruhi oleh pelatihan dan pengalaman mereka (Bobo-Arce & Méndez-Rial, 2013; Klatt & Smeeton, 2021) dan juga dapat dipengaruhi oleh penampilan pesenam sebelumnya (Damisch et al., 2006), sehingga hilangnya konsentrasi dan tingginya tingkat kecemasan yang berdampak pada performa gerakan atlet itu sendiri (Negara et al., 2016).

Hasil penelitian (Allen et al., 2013) menunjukkan bahwa kecemasan sifat kognitif dikaitkan dengan gangguan yang lebih besar dalam konsentrasi. Atlet melaporkan tingkat gangguan konsentrasi yang lebih besar ketika mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. Penelitian lain menyatakan bahwa kecemasan berpengaruh terhadap konsentrasi atlet sehingga atlet mengalami gangguan konsentrasi diikuti dengan penurunan performa (Grossbard et al., 2009).

Sebagai ringkasan dari penelitian yang sudah disebutkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa ketika bertanding, atlet selalu merasakan kecemasan dan kehilangan konsentrasi akan merugikan penampilannya ketika bertanding. Sedikit sekali atlet yang berlatih khusus untuk peningkatan kecemasan dan konsentrasi oleh karena itu seseorang yang terganggu saat melakukan aktivitas olahraga dapat menimbulkan masalah. Berdasarkan pemaparan tersebut Peneliti meneliti secara lebih khusus pada cabang olahraga senam bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dan konsentrasi dengan performa pada atlet senam.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka masalah yang harus dikaji lebih dalam melalui penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat kontribusi antara kecemasan dengan performa atlet senam?
2. Apakah terdapat kontribusi antara konsentrasi dengan performa atlet senam?
3. Apakah terdapat kontribusi antara kecemasan dan konsentrasi secara bersama dengan performa atlet senam ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kontribusi antara kecemasan dengan performa dalam gerakan pada atlet senam
2. Untuk mengetahui kontribusi antara konsentrasi dengan peforma dalam gerakan senam
3. Untuk mengetahui kontribusi antara kecemasan dan konsentrasi secara bersama dengan performa dalam gerakan senam.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik teoritis maupun praktis, adapun uraiannya sebagai berikut:

1.4.1 Sacara Teoritis

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan, sumber informasi yang akurat dan bermanfaat pada bidang kajian olahraga
2. Dapat memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan bagi bidang kajian olahraga

1.4.2 Secara Praktis

1. Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi para pelatih senam dalam memahami tingkat kecemasan dan konsentrasi yang mempengaruhi performa atlet senam.
2. Penelitian ini dapat memberi manfaat dan informasi bagi para pembina senam dalam hal manajemen untuk memfasilitasi atlet dan pelatih.
3. Bagi atlet penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman pentingnya tingkat kecemasan dan konsentrasi terhadap performa senam pada saat latihan maupun bertanding.

1.5 Struktur Organisasi

Berdasarkan buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI (2019) maka sistematika penulisan laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut:

1. BAB I: Pendahuluan berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
2. BAB II: Berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian, kerangka berpikir, dan hipotesis.
3. BAB III: Berisikan mengenai metode penelitian skripsi yang substansinya adalah metode penelitian, populasi, sampel, langkah-langkah penelitian, desain penelitian, instrument penelitian, prosedur pengambilan data, serta prosedur pengolahan data dan analisis data.

4. BAB IV: Menjelaskan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi penemuan.
5. BAB V: Kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi