

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga senam merupakan salah satu olahraga yang tingkat keterampilan dan gerakannya sangat sulit dan kompleks (Firmansyah, 2017). Senam sebagai kegiatan fisik mengandung pola – pola gerak dasar yaitu gerak lokomotor, non lokomotor, maupun manipulatif, sebagaimana yang dikemukakan Firmansyah (2011) dilihat dari taksonomi gerak umum, senam bisa secara lengkap mengandung pola-pola gerak dasar mulai dari pola gerak lokomotor, non lokomotor, sekaligus manipulatif. Sejalan dengan pengertian di atas adapun komponen paling penting dalam senam yang dijelaskan Firmansyah (2017) komponen yang paling penting dalam senam adalah terutama kekuatan, kecepatan dan daya ledak otot (*power*). Ketiga komponen ini, terkandung secara melekat dalam hampir semua pola gerak dominan yang menjadi ciri khas penampilan dalam olahraga senam (Firmansyah, 2017).

Menjadi atlet yang berprestasi itu harus memenuhi 4 aspek latihan, yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan kemampuan psikologis. Sebagaimana yang dikemukakan Firmansyah (2017) bahwa untuk dapat berprestasi tinggi dalam olahraga bukan hanya persoalan aspek kondisi fisik, keterampilan teknik dan taktik saja, tetapi kemampuan psikologis atlet sangatlah berperan. Senada dengan Anira dkk (2017) pada kenyataannya, saat ini masih banyak atlet atau tim dengan kualitas fisik, teknik, dan taktik yang bagus, tapi masih belum bisa mengeluarkan kemampuan optimalnya di pertandingan karena tingkat kecemasan yang tinggi pada atlet.

Menurut Waples dalam (Firmansyah, 2017) aspek domain psikologis terdiri dari karakteristik yang lebih terkait dengan pikiran dari pesenam itu sendiri, termasuk konsentrasi, motivasi, berjuang untuk kesempurnaan, kecemasan dan penggunaan strategi psikologis. Kecemasan dianggap sebagai faktor penting dalam kinerja olahraga (Kleine, 2007). Kecemasan dalam olahraga yang paling umum di lingkungan olahraga kompetitif dan juga bisa disebut stres kompetitif (Yane, 2016). Setiap orang pasti pernah mengalami rasa cemas atau takut melakukan sesuatu dalam berbagai situasi. Demikian pula dengan atlet, dalam menghadapi pertandingan ataupun perlombaan menjadi tegang, bimbang, takut dan cemas,

terutama jika atlet tersebut menghadapi lawan yang seimbang atau lebih kuat dalam suatu pertandingan (Kusumajati dan Anggraini, 2011). Tingkat kecemasan yang tinggi pada atlet diakibatkan oleh dua faktor yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Febiaji (2014) yang menyatakan bahwa terdapat 21.94% faktor intrinsik dan 78.06% faktor ekstrinsik. Menurut Fitriani dalam (Kumala dan Maksum, 2020) adapun unsur kecemasan secara fisik ialah gemetar, jantung berdetak cepat, mudah berkeringat dan pusing, sedangkan unsur kecemasan secara psikis memiliki dampak tegang, gugup, dan konsentrasi terganggu. Hubungan kecemasan dengan pertandingan diungkapkan Cartty dalam (Husdarta, 2010) pada umumnya kecemasan meningkat sebelum bertanding, selama pertandingan berlangsung dan mendekati akhir – akhir pertandingan.

Ada beberapa penelitian yang menganalisis tingkat kecemasan pada atlet, dalam penelitian yang dilakukan oleh Kumbara, Metra dan Ilham (2019) hasil penelitian menyatakan bahwa 63% atlet atau sebanyak 13 orang mengalami kecemasan sebelum bertanding dan 37% atlet 7 orang tidak mengalami kecemasan sebelum bertanding baik dari aspek *competitive anxiety*, *cognitive anxiety* dan *somatic anxiety*. Melihat dari hasil yang di dapat dari penelitian di atas, maka lebih dari 50% atau 63% siswa menyatakan cemas sebelum bertanding. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Ardiansyah (2009) hasil kecemasan dari ketiga subjek tidaklah selalu sama, karena ada faktor - faktor yang menyebabkan timbulnya sumber kecemasan, dari sumber kecemasan ini tentu saja sangatlah berpengaruh terhadap timbulnya gejala psikis kecemasan pada atlet tersebut, adapun gejala psikis kecemasan yang dialami ketiga atlet yaitu gejala psikis. Dampak kecemasan yang dialami atlet berasal dari luar atlet seperti kebingungannya atlet dalam memahami strategi pelatih, merasa tidak sesuai nya strategi dengan karakter permainan atlet, gangguan konsentrasi yang disebabkan permasalahan keluarga, adanya pengaruh penonton dan merasa lawan tanding memiliki kemampuan lebih baik (Ardiansyah, 2009)

Dari penelitian yang disebutkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa ada banyak bukti yang menyatakan bahwa kecemasan sangatlah erat hubungannya dengan penampilan, namun dalam penelitian sebelumnya hanya dibeberapa cabang

olahraga tertentu. Penelitian ini meneliti lebih khusus pada cabang olahraga senam yaitu bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi tingkat kecemasan terhadap keterampilan senam.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis uraikan, maka masalah yang harus dikaji dalam penelitian ini adalah “adakah korelasi kecemasan dengan performa atlet senam”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah korelasi antara kecemasan dengan performa atlet senam.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah secara teoritis dan secara praktis yang dipaparkan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Penelitian ini dapat menjadi sumbangan pengetahuan baik bagi guru penjas atau para pelatih olahraga khususnya untuk cabang olahraga senam.
  - b. Sebagai pengetahuan dibidang penelitian yang objektif dalam ilmu keolahragaan dan kepelatihan.
  - c. Sebagai dasar penelitian serupa dimasa mendatang
2. Manfaat Praktis
  - a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi para pelatih senam dalam memahami tingkat kecemasan yang mempengaruhi performa atlet senam.
  - b. Penelitian ini dapat memberi manfaat dan informasi bagi para pembina senam dalam hal manajemen untuk memfasilitasi atlet dan pelatih.
  - c. Bagi atlet penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman pentingnya tingkat kecemasan terhadap performa senam pada saat latihan maupun bertanding.

## **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

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 berfikir, 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: Berisikan simpulan, implikasi, dan rekomendasi.