

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Kinerja daya tahan tubuh atlet meningkat secara signifikan sejak awal karir sebagai atlet. Seorang atlet akan terus meningkatkan performa untuk meraih prestasi yang lebih baik dari waktu ke waktu maka perlu latihan fisik dan asupan gizi yang cukup. Pelatih akan menerapkan beberapa metode latihan sekaligus pemakaian alat-alat tertentu yang mendukung memaksimalkan latihan yang dilakukan. Prestasi dalam bidang olahraga dapat diraih melalui turnamen antar kota, provinsi hingga negara yang diadakan oleh beberapa perkumpulan cabang olahraga.

Semakin tinggi prestasi seorang atlet maka semakin tinggi juga nilai jualnya. Kondisi fisik menjadi unsur penting dalam mengembangkan kemampuan teknik, taktik dan mental atlet. Latihan kondisi fisik adalah proses pengulangan yang sistematis dan progresif untuk peningkatan dan pemeliharaan dengan menitikberatkan kepada efisiensi kerja faal tubuh.

Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang selalu ada dalam pertandingan. Ada berbagai jenis senam yang biasanya diadakan dalam pertandingan seperti senam ritmik (irama), artistik (atletik) dan senam aerobik (Nugroho, 2021). Senam ritmik atau biasa disebut dengan senam irama merupakan senam yang dilakukan dengan irama musik dan dapat dilakukan dengan alat atau tanpa alat (Atmoko, 2021). Senam artistik atau senam atletik merupakan senam yang berisi gerakan-gerakan dengan menggunakan alat, pada senam ini menampilkan aspek akrobatik (Atmoko, 2021).

Senam aerobik merupakan senam yang bertujuan untuk memperoleh oksigen sebanyak-banyaknya sehingga mencapai peningkatan kesegaran jasmani (Atmoko, 2021). Beberapa manfaat senam aerobik yang akan didapatkan seperti melatih kerja otot-otot pada tubuh, melancarkan peredaran darah dan meningkatkan kelenturan tubuh (Nugroho, 2021). Teknik-teknik dasar pada senam diantaranya sikap lilin, *headstand*, *neck spring*, kayang dan lainnya (Nugroho, 2021). Seorang atlet senam sudah seharusnya menguasai teknik-teknik dasar sebagai bekal untuk gerakan-gerakan selanjutnya

Berbagai macam gerakan senam baik untuk ritmik, artistik maupun aerobik membutuhkan kemampuan untuk memahami dan meniru gerakan secara tepat bagi para atlet. Kemampuan ini biasa disebut dengan *motor educability*. La Kamadi mendefinisikan *motor educability* adalah kecakapan gerak umum dan tes gerakan-gerakan umum yang dimiliki anak yang dapat meningkatkan keberhasilan dalam cabang olahraga (Lesmana, 2018). Hal ini memberikan pengertian bahwa *motor educability* merupakan salah satu kecerdasan kinestetik yang dapat menunjang prestasi (Lesmana, 2018). Heru Lesmana (2018) dalam penelitiannya tentang *motor educability* dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani (Penjas) memperoleh hasil bahwa seorang anak dengan tingkat *motor educability* tinggi memiliki nilai Penjas yang baik karena mampu meniru gerakan secara cepat dan tepat.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Akbar (2020) tentang hubungan *motor educability* dengan keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola UNM FC memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *motor educability* dengan kelincahan menggiring bola (*Analisis Hubungan Motor Educability Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Analysis of Motor and Related Education Relationship With Skill Slimming in Football Games on Clubs Unm Fc Akbar Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan, 2020*). Lutan dalam (*Analisis Hubungan Motor Educability Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Analysis of Motor and Related Education Relationship With Skill Slimming in Football Games on Clubs Unm Fc Akbar Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan, 2020*) menjelaskan *motor educability* merupakan kemampuan umum untuk mempelajari tugas secara cermat dan tepat. Kemampuan ini berpotensi untuk menentukan seseorang dapat menguasai keterampilan gerak.

Atlet senam seharusnya memiliki kemampuan *motor educability* yang baik karena penilaian ketepatan gerakan merupakan salah satu poin penting di setiap pertandingan. Kecepatan seorang atlet dalam mengikuti gerakan-gerakan yang dicontohkan membuat waktu latihan lebih efektif dan efisien (Milashechkina et al., 2019). Hal ini akan membantu performa atlet saat pertandingan berlangsung.

Ira Purnamasari (2021) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi performa atlet yaitu kepercayaan diri dan kecemasan atlet. Kepercayaan diri atlet saat

bertanding tumbuh setelah mengetahui sudah menguasai gerakan-gerakan secara tepat dengan latihan yang rutin (Purnamasari & Novian, 2021). Pada saat bersamaan atlet akan merasa cemas dengan tingkatan yang berbeda-beda untuk setiap atlet. Kecemasan ini biasa disebut dengan *anxiety* yang dapat timbul ketika tidak yakin atau takut melakukan sesuatu saat akan tampil di pertandingan (Purnamasari & Novian, 2021). Kecemasan terhadap kegagalan mempengaruhi prestasi olahraga sebesar 61% (Indrayogi, 2020). Hal ini dapat disimpulkan bahwa seorang atlet bisa jadi gagal dalam pertandingan karena mengalami kecemasan yang tinggi.

Kecemasan (*anxiety*) merupakan salah satu gejala psikologi berupa emosi negatif dengan kegelisahan, rasa khawatir, dan ketakutan yang berhubungan dengan kegairahan (Pradipta, 2007). Terdapat dua faktor yang mempengaruhi kecemasan seseorang yaitu faktor internal dan eksternal. Pada faktor internal disebut dengan *trait anxiety* merupakan perubahan perilaku dalam menerima keadaan yang mengancam yang sebenarnya tidak berbahaya (Pradipta, 2007). Kecemasan eksternal disebut dengan *state anxiety* merupakan kecemasan yang terjadi saat perubahan kondisi emosional, penerimaan secara sadar terhadap rasa takut dan tekanan (Pradipta, 2007).

Sinta Agita (2021) menjelaskan pentingnya peran pelatih dalam mengurangi kecemasan atlet saat pertandingan. Seorang pelatih dapat membantu atletnya yang mengalami kecemasan dengan cara menjaga keadaan psikologis sehingga dapat mengoptimalkan kemampuannya. Latihan keterampilan mental secara berkelanjutan seperti latihan pernapasan, latihan menyalurkan emosi negatif menjadi cara seorang pelatih untuk menjaga dari aspek psikologi atletnya (Agita, S. & Tansir, 2021).

Berdasarkan paparan dari latar belakang masalah ini maka penelitian ini disusun dengan judul **“Korelasi *Motor Educability* Dan Kecemasan Dengan Performa Atlet Senam”**.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah

1. Apakah terdapat hubungan antara *motor educability* dengan performa senam?
2. Apakah terdapat hubungan antara kecemasan dengan performa senam?
3. Apakah terdapat hubungan antara *motor educability* dan kecemasan dengan performa senam secara bersama-sama?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Terdapat hubungan antara *motor educability* dengan performa senam.
2. Terdapat hubungan antara kecemasan dengan performa senam.
3. Terdapat hubungan antara *motor educability* dan kecemasan dengan performa senam secara bersama-sama.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Peneliti berharap hasil penelitian ini akan bermanfaat dari berbagai aspek sebagai berikut:

### 1.1.1 Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau informasi pelatih dan atlet untuk mengetahui korelasi *motor educability* dan kecemasan dengan performa atlet senam.

### 1.1.2 Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat dijadikan masukan pengetahuan, wawasan dan informasi bagi para pelatih olahraga khususnya untuk senam mengenai kecemasan yang mungkin dialami atlet serta kemampuan *motor educability*.

### 1.1.3 Secara Isu dan Kebijakan Sosial

Secara isu dan aksi sosial penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai upaya referensi dan pembelajaran untuk pelatih dalam meningkatkan performa atlet senam.

#### 1.1.4 Secara Kebijakan

Secara kebijakan penelitian ini sangat penting dilakukan sebagai upaya dalam meningkatkan performa atlet senam dengan memperhatikan aspek-aspek seperti kecemasan dan *motor educability*.

### 1.5 Struktur Organisasi

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan selanjutnya, berikut rencana penulis untuk membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, pada bab ini menjelaskan mengenai latar belakang melakukan penelitian dengan judul “Korelasi *Motor Educability* Dan Kecemasan Dengan Performa Atlet Senam” yang diturunkan ke rumusan masalah lalu dijelaskan tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

Bab II Kajian teori, pada bab ini menjelaskan teori-teori yang berkaitan dengan penelitian seperti *motor educability*, kecemasan dan performa atlet senam. Pada bab ini juga berisi paparan penelitian yang relevan, kerangka berpikir dan hipotesis penelitian.

Bab III Metode Penelitian, pada bab ini menjelaskan metode deskriptif sebagai metode yang digunakan beserta langkah-langkah penelitiannya. Penelitian ini menggunakan metode deskripsi kuantitatif. Pada bab ini juga menjelaskan pemilihan sampel, populasi, teknik pengambilan data dan analisis data.

Bab IV Temuan dan Pembahasan, pada bab ini menjelaskan temuan pada penelitian yang sudah dilaksanakan lalu dilanjutkan dengan pembahasan sesuai dengan teori yang sudah dijelaskan.

Bab V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi, pada bab ini berisi simpulan yang merupakan ringkasan dari keseluruhan penelitian yang sudah dilaksanakan. Implikasi dan rekomendasi hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian ini.