

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peran olahraga sebagai sebuah mesin *nation and character building* telah teruji, karena olahraga memiliki fungsi membangun spirit kebangsaan. Olahraga dijadikan sebagai alat pemersatu bangsa, membentuk karakter individu dan kolektif, serta memiliki potensi mendinamisasikan sektor-sektor pembangunan yang lain. Kewajiban untuk memberikan kontribusi terhadap prestasi olahraga nasional selayaknya menjadi tanggung jawab kita bersama (Utami, 2015).

Sasaran dalam suatu pembinaan olahraga adalah mencapai prestasi yang maksimal. Di dalam dunia olahraga, prestasi merupakan salah satu faktor dalam keberhasilan pembangunan olahraga. Dengan kata lain prestasi olahraga merupakan indikator yang dapat digunakan secara langsung untuk melihat status atau tingkat pencapaian dan keberhasilan dalam olahraga. Ada beberapa komponen yang menentukan tercapainya prestasi tinggi dalam olahraga prestasi yaitu keadaan sarana-prasarana olahraga, keadaan pertandingan, keadaan psikologi atlet, keadaan kemampuan keterampilan atlet, keadaan kemampuan fisik atlet, keadaan konstitusi tubuh dan keadaan kemampuan taktik/strategi (Litbang KONI pusat dalam Effendi, 2016). Dapat disimpulkan bahwa keadaan kondisi psikologi atlet termasuk ke dalam komponen penentu tercapainya sebuah prestasi. Banyak studi yang menunjukkan betapa pentingnya peranan psikologis ketika meningkatkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi situasi pertandingan.

Dengan demikian, pembangunan olahraga sesungguhnya tidak cukup hanya diidentifikasi ukuran prestasi yang diidentikkan dengan perolehan medali khususnya emas atau peringkat yang dicapai dalam event olahraga seperti Pekan Olahraga Nasional (PON) atau pekan-pekan olahraga yang diselenggarakan secara internasional seperti SEA Games, Asian Games, atau Olympic Games. Olahraga sebagai instrumen pembangunan hendaknya diposisikan dan diberdayakan dalam arti luas untuk tidak saja pencapaian prestasi demi harkat dan martabat bangsa, tetapi untuk mencapai tujuan nasional antara lain kesejahteraan masyarakat secara adil dan merata (Utami, 2015).

Saat ini diketahui bahwa variabel psikologis adalah aspek yang cukup signifikan dalam kinerja olahraga, baik atlet elit maupun atlet amatir (Morris, 2000). Itu peran karakteristik psikologis relevan tidak hanya karena dampak langsungnya pada kinerja atlet (misalnya, mengatasi atau tersedak oleh stres), tetapi juga sebagai mediator antara atlet keterampilan fisik, teknis, dan taktis serta penampilannya dalam pertandingan, baik secara positif atau negatif. Dalam nada ini, beberapa penelitian penting menemukan bahwa variabel fisiologis menyumbang antara 45 sampai 48% dari kinerja olahraga, tetapi ketika variabel psikologis ditambahkan, persentase varians menjelaskan naik menjadi sekitar 79% dan 85% dalam olahraga seperti gulat. (Silva et al., 1981; James et al., 2016).

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aspek-aspek psikologis dengan performa atlet, meskipun aspek-aspek psikologis antara berbagai cabang olahraga dimungkinkan sama, namun gradasi untuk masing-masing aspek psikologisnya berbeda sehingga diperlukan analisis lebih lanjut (Dimiyanti et al., 2013).

Ada pendekatan yang berbeda untuk mempelajari peran variabel psikologis dalam prestasi olahraga. Misalnya, beberapa penulis menganalisis peran atlet ciri-ciri kepribadian pada kinerja olahraga mereka (Rasmus & Kocur, 2006). Dari sudut pandang yang diterapkan, mengetahui keterampilan psikologis atlet dapat memungkinkan pembentukan hipotesis kerja tentang intervensi psikologis yang paling tepat untuk meningkatkan kinerja olahraga (Gimeno et al., 2007).

Selain itu, beberapa olahraga seperti lari lintas alam, *jogging*, bersepeda, atau *triathlon* tidak memiliki batasan yang jelas antara atlet kompetitif dan amatir. Munculnya olahraga ini dan kurangnya penelitian sebelumnya atas mereka, Hal ini sangat disayangkan mengingat berbagai studi literatur telah menunjukkan bahwa penerapan strategi psikologis untuk meningkatkan performa dalam olahraga telah berkembang dan terbukti secara signifikan selama beberapa dekade terakhir (Abdullah et al., 2016), bersama dengan permintaan rekomendasi berbasis empiris kepada pelatih dan atlet untuk mengindividualisasi dan mengoptimalkan program pelatihan dan meningkatkan kinerja olahraga terutama di bidang psikologis atlet, menuntut studi sistematis untuk dilakukan (Navarro et al., 2018).

Namun sayangnya, penelitian mengenai aspek psikologis pada cabang olahraga balap sepeda belum dilakukan secara menyeluruh. Terutama pada nomor sepeda gunung. Sehingga peneliti mengajukan penelitian mengenai profil aspek psikologi atlet sepeda gunung agar dapat membantu atlet dalam mengevaluasi dan mempersiapkan diri pada proses latihan/prakompetisi

sebelum menghadapi pertandingan dengan sampel atlet Pelatnas Indonesia yang berlaga pada SEA Games 2022 di cabang olahraga sepeda gunung *downhill* dan *cross country*.

Berdasarkan latar belakang yang sudah di bahas peneliti ingin mengetahui profil aspek-aspek psikologis atlet sepeda gunung pada nomor *cross country* dan *downhill* melalui instrument kuesioner *Psychological Aspects of Athletes in Training Phase Questionnaire* (PAATPQ) yang memuat delapan aspek psikologis, yaitu motivasi, ketangguhan mental, kepercayaan diri, konsentrasi, kecemasan, kontrol emosi, kontrol diri, dan daya juang, maka peneliti melakukan penelitian dengan judul **Profil Psikologis Atlet Sepeda Gunung Downhill dan Cross Country Indonesia SEA GAMES 2022.**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis ungkapkan, rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana profil psikologis atlet sepeda gunung *cross country* Indonesia untuk SEA Games 2022?
2. Bagaimana profil psikologis atlet sepeda gunung *downhill* Indonesia untuk SEA Games 2022?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan:

1. Mengetahui profil psikologis atlet sepeda gunung *cross country* dari empat aspek psikologis yaitu, motivasi, ketangguhan mental, kepercayaan diri, konsentrasi, kecemasan, kontrol emosi, kontrol diri, dan daya juang.
2. Mengetahui profil psikologis atlet sepeda gunung *downhill* dari empat aspek psikologis yaitu, motivasi, ketangguhan mental, kepercayaan diri, konsentrasi, kecemasan, kontrol emosi, kontrol diri, dan daya juang.

1.4 Manfaat Penelitian

Setiap peneliti pasti memiliki kegunaan, baik secara teoritis maupun praktis. Berikut kegunaan dengan adanya penelitian ini:

1. Secara teoritis

- a. Penelitian ini dapat menjadi tambahan ilmu pengetahuan olahraga tentang kondisi psikologis atlet sepeda *mountain bike* nomor *cross country* dan *downhill*.
 - b. Penelitian ini dapat menjadi gambaran tentang kondisi psikologis atlet sepeda *mountain bike* Indonesia pada SEA GAMES 2022.
2. Secara praktis
 - a. Penelitian ini dapat menjadi acuan tentang kondisi psikologis atlet sepeda *mountain bike* Indonesia.

1.5 Batasan Masalah

Agar tidak terlalu luas cakupannya dan juga tidak menyimpang dari tujuan penelitian, maka penulis membatasi masalah yang diteliti, yang berkenaan dengan hal-hal yang mencakup:

1. Mengungkap profil psikologis atlet sepeda gunung Pelatnas Indonesia.
2. Instrumen atau alat ukur yang digunakan angket yang terkait dengan kondisi psikologi atlet.

1.6 Struktur Organisasi

Agar penulisannya tersampaikan dengan baik dan tidak ada kesalahpahaman dalam membaca, diperlukan persiapan yang terstruktur. Oleh karena itu, penulis menjelaskannya sebagai berikut:

- 1) BAB I Pendahuluan: berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.
- 2) BAB II Tinjauan Pustaka: berisi kajian pustaka mengenai apa yang menjadi teori pendukung dari penelitian ini.
- 3) BAB III Metode Penelitian: berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, termasuk kedalam komponen berikut: desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, dan prosedur penelitian.
- 4) BAB IV Hasil dan Pembahasan: terdiri dari dua hal utama, yakni analisis data dan pembahasan atau analisis temuan.
- 5) BAB V Kesimpulan, Implikasi, dan Saran: berdasarkan kepada hasil analisis penelitian.