

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Untuk mencapai performa puncak dalam olahraga prestasi, seperti pada olahraga gulat tidak terlepas dari aspek-aspek utama yang saling mendukung satu dengan yang lain dan saling menyumbangkan peranannya kepada pencapaian prestasi tersebut. 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 & Buzzichelli, 2019). 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. Terdapat beberapa faktor penentu keberhasilan seorang atlet dalam mencapai prestasi tertinggi, faktor tersebut ialah; faktor fisiologis, keterampilan teknis, strategi taktis, faktor tim, dan keterampilan psikologis (Miçooğullari & Ekmekçi, 2017). Kemampuan psikologis membantu atlet elite untuk mengerahkan tenaganya untuk mencapai prestasi maksimal (Aly & Elemiri, 2014).

Dalam penelitian Kuan & Kueh (2015) menemukan hubungan yang signifikan antara keterampilan psikologis dan keadaan pemulihan-stres dalam proses pelatihan dan kompetisi. Hasil penelitian tersebut dapat memberikan wawasan penting bagi para atlet, bahwa mereka harus terus meningkatkan keterampilan psikologis mereka yang dapat mempengaruhi pemulihan dan tingkat stres mereka selama pelatihan dan kompetisi (Kuan & Kueh, 2015). Selama proses latihan dan kompetisi, kemampuan seorang atlet dalam meminimalkan stres dan durasi pemulihan stres sangat penting dimiliki oleh seorang atlet untuk mencapai keberhasilan dalam menampilkan performa terbaiknya. Strategi kinerja, yang merupakan keterampilan psikologis, dapat digunakan oleh atlet untuk meningkatkan pemulihan dan tingkat stres selama pelatihan dan kompetisi (Kuan & Kueh, 2015).

Peranan keterampilan psikologis dalam menurunkan stres dan pencapaian prestasi tertinggi seorang atlet elit gulat sangatlah penting. Karena olahraga gulat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang identik dengan kontak fisik di mana salah seorang pegulat harus dapat menjatuhkan atau dapat mengontrol musuh mereka dengan cara menjegal, menangkap, mengunci, membanting sehingga punggung lawan menempel di matras (Edd, 2005). Untuk mendapatkan poin dalam olahraga gulat harus mampu melakukan *touche*, hal tersebut digunakan untuk menyatakan bahwa seorang pegulat dikalahkan dengan jatuhnya (Reza et al., 2020). Dalam kondisi kompetitif ini, khususnya, respons atlet menentukan tingkat keberhasilan mereka; dengan demikian sebagian besar tergantung pada atribut psikologis seorang atlet (Richard et al., 2017).

Peran keterampilan psikologis memang sangat diperlukan dalam olahraga prestasi seperti gulat, di mana keterampilan psikologi ini sangat berperan penting untuk menurunkan tingkat stres seorang atlet. Kuan & Kueh (2015) bahwa dalam olahraga, pemulihan yang efektif memainkan peran penting dalam menentukan keberhasilan atau kegagalan atlet. Pelatih menyadari bahwa pemulihan yang efektif penting untuk memungkinkan atlet berlatih lebih banyak sehingga dapat meningkatkan kemampuan fisik, keterampilan teknik, dan efisiensi mereka secara keseluruhan dalam olahraga (Kuan & Kueh, 2015). Jika pemulihan yang efektif tidak diterapkan untuk mendukung atlet, gejala lebih lanjut seperti *overtraining*, kelelahan, peningkatan kelelahan, kurang konsentrasi, cedera dan penyakit, dan suasana hati yang terganggu dapat berdampak lebih lanjut pada atlet yang mengarah pada performa yang kurang dalam olahraga mereka (Kellmann, 2010b).

Pelatihan keterampilan psikologis memainkan peran penting untuk membantu atlet untuk meningkatkan performa olahraga mereka (Thelwell et al., 2006), meningkatkan variabel keadaan psikologis seperti kecemasan pra-kompetisi (Fletcher & Hanton, 2001), meningkatkan efikasi diri selama kompetisi (Lowther et al., 2002), meningkatkan motivasi, dan mengurangi tingkat stres (Hanton & Jones, 1999). Dengan melatih keterampilan ini, pelatih percaya bahwa atlet mereka berpotensi mengalami stres yang lebih rendah dan keterampilan mengatasi yang lebih tinggi, berkontribusi pada pemulihan yang lebih efektif setelah kompetisi atau

olahraga (Kuan & Kueh, 2015). Meski begitu, penggunaan keterampilan psikologis seperti itu berbeda antara adegan latihan dan kompetisi (Kuan & Kueh, 2015).

Ada sedikit penelitian yang meneliti pengaruh pelatihan keterampilan psikologis selama kompetisi dan pelatihan pada kondisi pemulihan-stres atlet, meskipun ada banyak bukti tentang efektivitas penggunaan keterampilan psikologis untuk meningkatkan performa olahraga yang mengarah pada pemulihan yang lebih cepat dan efektif setelah kompetisi (Fletcher & Hanton, 2001; Kellmann, 2010). Mengingat pentingnya pemulihan yang efektif untuk atlet, hubungan pemulihan-stres, dan penggunaan keterampilan psikologis dikaitkan dengan peningkatan performa olahraga, ada kemungkinan bahwa penggunaan keterampilan psikologis akan dikaitkan dengan keadaan stres pemulihan atlet (Kuan & Kueh, 2015).

Beberapa penelitian terdahulu seperti Kuan & Kueh (2015) yang menunjukkan dalam penelitiannya bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara keterampilan psikologis dan keadaan pemulihan stres. Penelitian ini juga membuka celah penelitian lebih lanjut yang untuk menyelidiki apakah variabel demografis, tingkat kebugaran fisik, dan tindakan psikologis lainnya dapat dikaitkan dengan keadaan stres pemulihan dan penggunaan keterampilan psikologis untuk atlet. Lebih lanjut penelitian Birrer & Morgan (2010) yang melakukan tinjauan komprehensif pelatihan keterampilan psikologis dalam olahraga elit, dengan fokus khusus pada olahraga intensitas tinggi. Literatur yang ditinjau menunjukkan kurangnya bukti yang meyakinkan dan landasan teoretis mengenai keterampilan psikologis tradisional untuk meningkatkan performa dalam olahraga intensitas tinggi. Pertimbangan penting lebih lanjut terkait dengan persyaratan penelitian psikologi olahraga terapan, terutama ketika atlet berkinerja tinggi terlibat.

Kuan & Kueh (2015) menyimpulkan dalam penelitiannya bahwa keterampilan psikologis yang digunakan dalam kompetisi dan dalam praktik berkorelasi dengan tingkat stres dan pemulihan yang lebih rendah di antara atlet remaja. Oleh karena itu, atlet harus terus meningkatkan keterampilan psikologis mereka dalam olahraga dan berusaha untuk meningkatkan pemulihan mereka dan menurunkan tingkat stres mereka yang dapat menyebabkan peningkatan kinerja yang lebih tinggi dalam olahraga mereka. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, menunjukkan bagaimana pentingnya *psychological skills* harus dimiliki

oleh seorang atlet untuk dapat membantu proses pemulihan stres sehingga dapat berperan dalam mencapai performa terbaiknya. Dengan berbagai penelitian terdahulu tersebut, terdapat kekosongan dalam mengungkap seberapa erat hubungan *psychological skills* dengan pemulihan stres dan capaian prestasi atlet. Maka dari itu peneliti berupaya mengisi kekosongan dalam penelitian tersebut dengan berusaha mengetahui seberapa erat hubungan *psychological skills* dengan pemulihan stres dan raihan prestasi atlet gulat di Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, penulis tertarik untuk mengkaji dan meneliti permasalahan-permasalahan yang menjadi pokok masalah dalam penelitian ini yaitu mengenai hubungan *psychological skills* dengan pemulihan stres dan raihan prestasi atlet gulat Indonesia yang dapat dirumuskan kedalam rumusan masalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Seberapa erat hubungan *psychological skills* dengan pemulihan stres atlet gulat di Indonesia?
- 1.2.2 Seberapa erat hubungan *psychological skills* dengan raihan prestasi atlet gulat di Indonesia?

1.3 Tujuan Penelitian

Setiap kegiatan sudah tentu mempunyai tujuan. Penelitian sebagai kegiatan tentu dengan tujuan akan dapat menjadi pedoman dalam kelangsungan kegiatan penelitian. Karena dalam setiap kegiatan penelitian harus dikemukakan tujuan perumusan yang jelas. Sesuai dengan rumusan masalah di atas, adapun tujuan penelitian ini adalah:

- 1.3.1 Untuk mengkaji hubungan antara *psychological skills* dengan pemulihan stres atlet gulat di Indonesia.
- 1.3.2 Untuk mengkaji hubungan antara *psychological skills* dengan raihan prestasi atlet gulat di Indonesia.

1.4 Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang dilakukan penulis berharap akan mendapatkan hasil yang bermanfaat, baik untuk kepentingan penulis pribadi maupun untuk kepentingan masyarakat luas. Adapun penulis merumuskan manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan secara teoretis penelitian ini dapat berkontribusi sebagai masukan atau sumbangan keilmuan bagi para pelatih dan pelaku olahraga, di mana nantinya akan dijadikan sebagai panduan dalam proses pelatihan. Manfaat lain dari penelitian ini diharapkan dapat membuat peluang kepada peneliti lain untuk mengembangkan suatu penelitian secara mendalam mengenai permasalahan ini.

1.4.2 Manfaat Praktis

Dapat dijadikan sebagai pedoman bagi para pelatih dan pelaku olahraga, sebagai panduan proses pelatihan agar mampu meningkatkan *psychological skills* sehingga dapat mempengaruhi pemulihan stres yang akhirnya dapat meningkatkan prestasi atlet gulat.

1.4.2.1 Untuk Atlet: Diharapkan penelitian ini dapat memberi masukan terhadap atlet agar memahami pentingnya *psychological skills* kaitannya dengan pemulihan stres dan akhirnya dapat meningkatkan raihan prestasi gulat di Indonesia.

1.4.2.2 Untuk Pelatih: Diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan bagaimana pentingnya atlet memiliki *psychological skills* sehingga dapat membantu dalam pemulihan stres sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet gulat di Indonesia.

1.4.2.3 Untuk Pembina: Diharapkan penelitian ini menjadikan masukan terkait pentingnya membina seorang atlet untuk dapat meningkatkan *psychological skills* untuk dapat membantu dalam pemulihan stres dan akhirnya meningkatkan prestasi atlet cabang olahraga gulat di Indonesia.

1.5 Struktur Organisasi

Gambaran mengenai keseluruhan isi dari penelitian ini dapat dijelaskan dalam sistematika penulisan ialah: Bab I Pendahuluan, pada bagian pendahuluan

menjelaskan mengenai latar belakang melakukan penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis. Bab II Kajian Pustaka, bagian ini membahas kajian teoretis *psychological skills*, pemulihan stres, prestasi atlet, penelitian relevan, kerangka pemikiran, dan hipotesis. Bab III Metode Penelitian, pada bab tiga ini bagian metode penelitian menjelaskan mengenai komponen dari metode penelitian yaitu desain penelitian, populasi, sampel, teknik sampling, instrumen, dan teknik analisis data. Bab IV Temuan dan Pembahasan, pada bab ini menjelaskan pada bagian temuan dimulai dari deskripsi data, uji asumsi klasik, uji hipotesis, dan bagian pembahasan menjelaskan temuan dari hubungan *psychological skills* dengan pemulihan stres atlet gulat di Indonesia dan hubungan *psychological skills* dengan prestasi atlet gulat di Indonesia. Bab V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi, pada bab ini peneliti menjelaskan dan menentukan simpulan, implikasi, dan rekomendasi berdasarkan hasil temuan dan pembahasan yang ada pada bab sebelumnya.