

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di kota – kota besar termasuk Bandung, pemerintah mulai memfasilitasi masyarakat yang hendak melakukan aktivitas olahraga. Fasilitas tersebut berupa sarana olahraga yang dibuka untuk umum dan biasanya ramai digunakan masyarakat pada akhir pekan. Semua orang bisa menggunakan fasilitas tersebut tanpa memandang gender dan usia. Tak jarang kita melihat banyak wanita yang melakukan kegiatan olahraga di tempat umum pada akhir pekan. Pada zaman sekarang banyak wanita yang berpartisipasi di dunia olahraga khususnya atlet wanita olahraga asal Indonesia. Keterlibatan atlet wanita di berbagai cabang olahraga menjadi bukti bahwa wanita sudah banyak terlibat di bidang olahraga. Keahlian atlet-atlet wanita tanah air itu pun sudah diakui dunia. Prestasi Indonesia di dunia olahraga tak hanya di dominasi oleh atlet pria saja. Atlet wanita pun memiliki peran dalam mengharumkan nama Indonesia baik di kancah nasional maupun internasional.

Pada tahun 2018 diselenggarakan Asian Games Jakarta-Palembang yang mempertandingkan 40 cabang olahraga (Wikipedia, 2018). Kontingen Indonesia berhasil memperoleh medali dan data tersebut disajikan oleh situs web resmi Asian Games 2018, berikut data perolehan medali kontingen Indonesia:

Olahraga	Emas	Prk	Prg	Total
Pencak Silat	14	0	1	15
Panjat Tebing	3	2	1	6
Bulutangkis	2	2	4	8
Paralayang	2	1	3	6
Sepeda Gunung	2	0	1	3
Dayung	1	2	2	5
Sepak Takraw	1	1	3	5
Wushu	1	1	3	5
Jet Ski	1	1	1	3
Angkat Besi	1	1	1	3
Karate	1	0	3	4
Tenis	1	0	0	1

Taekwondo	1	0	0	1
Kano/Kayak	0	3	2	5
Skateboard	0	2	2	4
Atletik	0	2	1	3
Soft Tennis	0	1	3	4
Voli Pantai	0	1	2	3
Panahan	0	1	1	2
Sepeda BMX	0	1	1	2
Senam Artistik	0	1	1	2
Menembak	0	1	0	1
Bridge	0	0	4	4
Tinju	0	0	2	2
Kurash	0	0	1	1

Gambar 1 Data Perolehan Medali Asian Games 2018

(Ardiyanto, 2019)

Hasil perolehan medali Indonesia antara lain 40 persen medali berasal dari atlet wanita diantaranya Defia Rosmaniar cabang olahraga tekwondo, Tiara A Prastika cabang olahraga wushu, Aries Susanti Rahayu cabang olahraga panjat tebing, Puspa Arumsari, Wewey wita, Pipit kamelia, dan Sarah Tria Monita cabang olahraga pencak silat (Raharja, 2019). Dari data di atas, dapat dikatakan bahwa keterlibatan wanita pada cabang olahraga beladiri cukup baik (Ganda et al., 2020).

Prestasi wanita di Indonesia, terutama di bidang olahraga pencak silat semakin terlihat berkembang dari waktu ke waktu. Prestasi pada cabang olahraga pencak silat tidak hanya di dominasi oleh atlet pria saja. Menurut salah satu kabar berita online (Tribunnews, 2021) beberapa atlet pencak silat wanita Indonesia yang tercatat pernah menyumbangkan medali emas buat negeri tercinta antara lain (1) Puspa Arumsari (peraih medali emas di ajang Sea Games 2019), (2) Pipiet Kamelia (peraih medali emas di Asian Games 2018), (3) Sarah Tria Monita (Peraih medali emas Asian Games 2018 kelas C putri), (4) Wewey Wita (peraih medali emas di Sea Games 2017). Banyaknya atlet wanita yang berhasil di bidang olahraga, membuat sebagian orang berpikir bahwa keterlibatan wanita dalam bidang olahraga sudah tidak diragukan lagi, termasuk dalam cabang olahraga pencak silat.

Partisipasi wanita dalam olahraga memunculkan berbagai permasalahan yang menarik untuk dikaji lebih lanjut, terutama pada keterlibatan wanita dalam olahraga prestasi (Santoso, 2019). Agar bisa mencapai puncak prestasinya, para atlet baik pria maupun wanita akan menghadapi berbagai tantangan. (Yulianto, F & Nashori, 2006) mengemukakan bahwa bagi atlet bukan program latihan saja yang harus diketahui dan dibutuhkan, namun perlu mengetahui faktor-faktor psikologisnya juga. Dari pemaparan tersebut, dapat dipahami bahwa ketika seseorang melakukan Latihan atau pertandingan pasti akan menghadapi tantangan baik dari segi fisik maupun psikologisnya.

Salah satu keadaan yang mempengaruhi kegiatan bagi wanita yaitu saat menstruasi. Pada saat menstruasi, wanita tentu akan mengalami gangguan baik dari

segi fisik maupun psikologinya (Fidora et al., 2021). Gangguan saat menstruasi dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari, padahal di zaman sekarang wanita dituntut untuk melakukan berbagai aktivitas dan menjadi wanita karir agar mereka mendapatkan penghasilan sendiri dari kemampuan yang dimiliki. Namun keluhan menstruasi yang dialami tiap wanita tidak akan sama (Chania et al., 2022). Keadaan saat masa menstruasi biasanya mengganggu beberapa aktivitas wanita karena nyeri yang dirasakan dan dalam dunia olahraga beberapa atlet wanita yang mengalami masa menstruasi akan terganggu baik dari segi fisik maupun psikologi sehingga kinerja atlet tersebut terganggu (Pardela, 2019).

Dalam penelitian (Een Sumarni et al., 2022) atlet yang mengalami menstruasi memiliki dampak 60% terhadap kelelahan dan 36% terhadap tingkat stress. Dampak menstruasi tersebut masuk ke dalam kriteria sedang, hal ini dapat mempengaruhi penampilan bermain pada saat latihan ataupun bertanding karena adanya perubahan secara fisik atau psikis pada saat menstruasi. Sekitar 30 – 80% wanita mengalami gangguan suasana hati selama siklus menstruasi (Astrika et al., 2021). Hal ini didukung oleh penelitian yang menyebutkan bahwa masa menstruasi sangat berpengaruh dari segi psikologisnya karena muncul sifat egois dan sensitif yang membuat atlet kurang percaya diri (Pardela, 2019). Pada penelitian sebelumnya yang membahas mengenai menstruasi dan daya tahan kardiovaskular pada atlet beladiri karate menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan menstruasi dengan daya tahan kardiovaskular dan disebutkan dalam penelitian tersebut, disarankan bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti unsur lain yang berhubungan dengan menstruasi (Chania et al., 2022).

Dari beberapa penelitian di atas, penulis sebagai atlet memiliki pengalaman serupa mengenai kegiatan olahraga saat masa menstruasi. Gejala yang dialami setiap bulan memang tidak selalu sama. Beberapa hal yang sering dirasakan penulis saat menstruasi adalah lebih sensitif, suasana hati yang buruk dan terkadang merasa lelah untuk melakukan aktivitas, terutama saat pencak silat.

Oleh karena itu, berdasarkan pemaparan masalah di atas serta keadaan yang dialami penulis, penulis tertarik melakukan penelitian untuk melihat apakah terdapat hubungan dari faktor psikologis terutama suasana hati dan kelelahan yang dirasakan saat menstruasi terhadap kinerja seorang atlet.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

- 1) Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara suasana hati dengan kinerja saat menstruasi pada atlet pencak silat wanita di Kota Bandung ?
- 2) Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelelahan dengan kinerja saat menstruasi pada atlet pencak silat wanitadi Kota Bandung ?
- 3) Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara suasana hati dan kelelahan saat menstruasi dengan kinerja atlet pencak silat wanita di Kota Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah :

- 1) Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara suasana hati dengan kinerja saat menstruasi pada atlet pencak silat wanita di Kota Bandung.
- 2) Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara kelelahan dengan kinerja saat menstruasi pada atlet pencak silat wanita di Kota Bandung.
- 3) Untuk mengetahui hubungan yang signifikan dan positif antara suasana hati dan kelelahan saat menstruasi dengan kinerja pada atlet pencak silat wanita di Kota Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk berbagai pihak abik dari segi teoritis maupun segi praktis :

- 1) Manfaat teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan ilmu pengetahuan bagi penulis khususnya dan pembaca secara umumnya

terkait suasana hati dan kelelahan pada atlet wanita serta untuk meningkatkan kinerja pada atlet pencak silat di Kota Bandung.

- 2) Manfaat praktis, melalui hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dan monitoring bagi pelatih untuk atlet dalam proses pembinaan dan perkembangan pada cabang olahraga pencak silat.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam penelitian skripsi ini, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman karya ilmiah UPI tahun 2019 dengan penjelasan singkat berikut :

Bab I pendahuluan, berisikan latar belakang penelitian yang didasari gap penelitian sebelumnya, fenomena mengenai keterlibatan wanita dalam kegiatan olahraga, prestasi yang pernah diraih oleh atlet wanita di Indonesia, tantangan dan hambatan yang dihadapi wanita ketika menjadi atlet. Tujuan dan manfaat dari penelitian ini untuk membantu perkembangan dan pembinaan atlet pencak silat dimasa yang akan datang.

Bab II Kajian pustaka, berisi tentang menstruasi dan faktor yang mempengaruhinya, psikologi wanita, perkembangan pencak silat, kategori pertandingan, suasana hati, kelelahan, kinerja atlet. Kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian menjelaskan dasar pemikiran dari berbagai sumber dan jawaban sementara dari rumusan masalah.

Bab III Metode penelitian, berisikan tentang metode penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat wanita di Kota Bandung. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 24 orang. Teknik dalam pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen pada penelitian menggunakan Brunel Mood Scale (BRUMS), Fatigue Assessment Scale (FAS).

Bab IV Berisi pembahasan tentang temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data dengan Uji korelasi ganda dan Uji Korelasi yang di dalamnya terdapat uji determinasi untuk mengetahui berapa persen hubungan antara variabel dependent (kinerja) dengan varabel independent (suasana hati dan kelelahan)

Bab V Kesimpulan dari penelitian ini adalah faktor psikologis saat menstruasi seperti suasana hati dan kelelahan memiliki hubungan dengan kinerja atlet, kinerja dapat dikatakan maksimal jika suasana hatinya baik dan tingkat kelelehannya rendah. Namun saat menstruasi, kondisi tersebut kembali lagi kepada pribadi masing – masing atlet. Implikasi dan rekomendasi ditujukan bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih baik lagi untuk melengkapi kekurangan yang ada pada penelitian ini.