

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada hakikatnya, menurut (Effendi, 2016:23) psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang perilaku seseorang. Jika dikaitkan dengan olahraga, maka akan mencakup perilaku yang diperlihatkan oleh seseorang ketika sedang berolahraga, atau disebut penampilannya (performance) dalam berolahraga. Psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (performance) atlet tersebut. Jika dihubungkan dengan senam artistik, pengertian ini jelas menunjukkan bahwa penampilan (performance) seorang atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, baik pengaruhnya positif dalam arti penampilan menjadi baik, maupun negatif dalam arti penampilan menjadi buruk. Ini adalah faktor psikologis, yang sering kali disebut faktor psikis atau faktor mental.

Menurut Gunarsa dalam Hastria Effendi, (2016:24) mengemukakan bahwa penampilan atlet dalam permainan atau pertandingan tidak dapat dilepaskan dari tingkahlaku dan aspek psikis yang mendasarinya. Faktor psikis ini dapat bersifat langsung dan tidak langsung. Secara langsung, misalnya karena ada ketegangan emosi yang berlebihan sehingga mempengaruhi seluruh penampilan atlet. Sedangkan secara tidak langsung berkaitan dengan penampilan atlet, atau yang disebut dengan faktor non-teknis, contohnya, sebelum masuk ke arena pertandingan, terjadi pertarungan yang menegangkan aspek emosinya. Saat bertanding, kondisi emosinya yang bergejolak tersebut akan berpengaruh negatif terhadap penampilannya. Contoh lainnya adalah penggunaan peralatan yang diperlukan untuk

bertanding, seperti sepatu yang tidak nyaman. Hal tersebut tentu akan mempengaruhi penampilannya. Lingkungan tempat atlet bertanding seperti kondisi lapangan ataupun penonton juga dapat mempengaruhi kondisi psikis atlet, baik secara positif maupun secara negatif.

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).

Heris Hendriana, (2011) Kepercayaan diri atau keyakinan diri diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki setiap individu dalam kehidupannya, serta bagaimana individu tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep diri. Hastria Effendi, (2016:26) Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kejiwaan yang harus dimiliki oleh seorang atlet dan aspek ini termasuk banyak menentukan penampilan atlet di lapangan. Menurut Sudiby (1993) dalam Hastria Effendi, (2016:26) mengemukakan bahwa untuk dapat berprestasi tinggi, atlet harus memiliki rasa percaya diri, percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Kecemasan merupakan aspek psikologis yang normal dialami oleh seseorang (Jannah, 2017). Kecemasan menjadi salah satu faktor yang berpartisipasi di berbagai tingkat olahraga. Kecemasan tidak selalu buruk tetapi dapat membantu atlet untuk fokus dan waspada dalam melakukan performa gerakan. Dalam pertandingan atlet terlihat merasa cemas sebagian besar atlet muda atau tidak berpengalaman menjadi cemas dan akibatnya mempengaruhi performa mereka (Khan, 2017). Mereka perlu mengatasi dan menghindari situasi seperti itu yang terjadi dalam kegiatan olahraga. Secara umum, kecemasan dilaporkan ketika atlet tidak yakin mereka dapat mengatasi situasi yang menimbulkan stress dan menurunkannya tingkat konsentrasi (Kumbara et al., 2019; Palazzolo, 2020).

Performa yang konsisten mendukung kesuksesan kompetisi dalam olahraga senam (Dallas et al., 2019). Performa pesenam dipengaruhi oleh pelatihan dan pengalaman mereka dan juga dapat dipengaruhi oleh penampilan pesenam sebelumnya (Damisch et al., 2006), sehingga hilangnya konsentrasi dan tingginya tingkat kecemasan yang berdampak pada performa gerakan atlet itu sendiri (Negara et al., 2019).

Ada tiga jenis faktor yang mempengaruhi performa yaitu faktor kondisi fisik, teknik, dan mental. Yang pertama kondisi fisik, kondisi fisik atau kesehatan atlet sangat mempengaruhi performa. Atlet yang memiliki kondisi fisik sehat secara jasmani dan rohani akan membuat performa berjalan dengan lancar. Yang kedua teknik, teknik yang di maksud disini adalah mencoba melakukan teknik-teknik gerakan yang ada didalam rangkaian senam artistik. Yang ketiga adalah mental, mental disini lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan implusif, misalnya sikap pantang menyerah, sportivitas, kejujuran dan sebagainya. Berknaan dengan aspek mental semua itu dapat kita temui didalam kepercayaan diri dan kecemasan.

Berdasarkan temuan yang ada dilapangan, faktor kepercayaan diri menjadi berkurang ketika melihat kemampuan dan faktor kesulitan gerakan yang dimiliki lawan lebih tinggi pointnya sehingga munculah rasa cemas ketika akan mengikuti pertandingan. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Triana

et al., (2020) yang menyatakan bahwa ketika kepercayaan diri meningkat maka kecemasan bertanding akan menurun, namun sebaliknya apabila kepercayaan diri menurun, maka kecemasan bertanding akan meningkat. Dengan demikian bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat. Adapun Penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2017) dengan judul “Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan”. Hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa hasil analisis data antara hubungan kecemasan dan konsentrasi pada atlet panahan menunjukkan korelasi ke arah negatif. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh adalah -0.779 dan termasuk dalam kategori kuat. Selain itu, dari nilai koefisien korelasi tersebut diketahui arah korelasi adalah negatif. Artinya, setiap peningkatan kecemasan akan diiringi dengan penurunan tingkat konsentrasi atlet panahan atau penurunan tingkat kecemasan akan diikuti dengan peningkatan konsentrasi atlet panahan.

Dari penelitian yang disebutkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa ada banyak bukti yang menyatakan bahwa kecemasan sangatlah erat hubungannya dengan kepercayaan diri dan penampilan, namun dalam penelitian sebelumnya hanya dibebberapa cabang olahraga tertentu. Penelitian ini meneliti lebih khusus pada cabang olahraga senam yaitu bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi tingkat kepercayaan diri dan kecemasan terhadap performa atlet senam.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis uraikan, maka masalah yang harus dikaji dalam penelitian ini adalah

1. Apakah terdapat kontribusi antara kepercayaan diri terhadap performa atlet senam?
2. Apakah terdapat kontribusi antara kecemasan terhadap performa atlet senam?
3. Apakah terdapat kontribusi antara kepercayaan diri dan kecemasan secara bersama terhadap performa atlet senam?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui kontribusi antara kepercayaan diri terhadap performa atlet senam.

2. Untuk mengetahui kontribusi antara kecemasan terhadap performa atlet senam.
3. Untuk mengetahui kontribusi antara kepercayaan diri dan kecemasan secara bersama terhadap 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. Sebagai dasar penelitian serupa dimasa mendatang
2. Manfaat Praktis
 - a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi para pelatih senam dalam memahami tingkat kepercayaan diri dan kecemasana yang dapat mempengaruhi para atletnya.
 - 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 kepercayaan diri dan kecemasan 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.