

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Saat akan menghadapi pertandingan, seorang atlet terkadang merasa kurang percaya diri, dan berkecil hati sehingga mempengaruhi mental atlet tersebut. Atlet akan merasa cemas karena tekanan-tekanan menjelang pertandingan. Rasa cemas memang harus dimiliki untuk tetap waspada dan menghindari hal-hal buruk selama pertandingan, namun kecemasan akibat tekanan yang tinggi juga dapat mempengaruhi performa yang diberikan oleh atlet tersebut. Rasa cemas juga dapat terjadi pada atlet saat menghadapi kompetisi yang jangka waktu dan durasinya panjang namun ia mengalami kekalahan terus-menerus. Perasaan takut bersaing sedemikian rupa sehingga ekspektasi yang seharusnya mudah dipenuhi menjadi sulit. Kecemasan berlebih juga menjadi salah satu pemicu gangguan tidur seperti insomnia atau hiperinsomnia. Pada pembinaan olahraga yang dilakukan sekarang, banyak ditemukan seorang atlet yang telah mempersiapkan diri untuk bertanding dengan berlatih lebih giat, menjaga kesehatannya, menjaga pola tidur namun saat hari pertandingan tiba, mendadak atlet tersebut mengalami gangguan pencernaan yang mana sebelumnya baik-baik saja yang mengakibatkan atlet dengan persiapan yang matang tersebut tidak jadi bertanding. Hal tersebut menunjukkan adanya gejala kecemasan pada atlet dan harus segera diatasi karena akan menghambat usaha atlet untuk menampilkan performa terbaiknya dan mencapai prestasi yang diharapkan (Kusumajati, 2011)

Salah satu contoh kasus akibat kecemasan yang tinggi adalah saat event Asian Games XVI tahun 2010 Di Guangzhou, China. Ketua Umum KOI, Rita Subowo mengatakan “Sejumlah atlet yang diproyeksikan emas merasakan tekanan berat dan tingkat kecemasan saat bertanding mengemban tugas meraih medali tertinggi di nomor masing-masing, kecemasan membuat atlet menjadi tidak optimal”. Hal ini sesuai dengan penelitian (KUMBARA et al., 2019) bahwa 68,33% atlet sepakbola mengalami tingkat kecemasan yang tinggi sebelum bertanding yang disebabkan oleh *Kognitif Anxiety* atau kecemasan dengan gejala munculnya ekspektasi negatif dan takut di evaluasi. Pada atlet yang akan bertanding, menjaga suasana hati dan

emosi yang stabil dapat dengan cara menjaga dan mengontrol kualitas tidurnya agar tidak menimbulkan efek yang negatif dikarenakan kualitas tidur dapat mempengaruhi emosi sehingga memperburuk pengambilan keputusan dan sulit mengontrol emosi. Dalam sebuah penelitian menyatakan bahwa kurang tidur pada malam sebelumnya akan memperburuk kepuasan kerja seseorang pada hari berikutnya, karena sebagian besar merasa lelah, cepat marah dan kurang waspada (Fauziyah, 2017). Begitupun dengan atlet, mereka harus memiliki pola tidur yang baik sehingga suasana hatinya dapat terjaga dengan baik dan memiliki performa juga hasil pertandingan yang baik.

Untuk mencegah penurunan kinerja atau kinerja atlet yang buruk adalah dengan mengurangi intensitas emosi yang tidak menyenangkan seperti hal hal yang bisa merusak atau mengganggu suasana hati dikarenakan suasana hati yang lebih menyenangkan dapat dikaitkan dengan kinerja yang lebih baik dalam kompetisi olahraga. Beberapa hasil studi sebelumnya menunjukkan bahwa tidur memainkan peran penting dalam pemulihan fisiologis dan psikologis individu, serta kesejahteraan umum dan dapat mempengaruhi suasana hati (Andrade et al., 2018). Studi lain menunjukkan bahwa satu malam durasi tidur berkurang atau kualitas tidur berkurang pada atlet dikaitkan dengan waktu reaksi berkurang dan kinerja anaerobik, serta penurunan proses kognitif seperti pelacakan visual, perhatian, dan suasana hati. Selain itu, ada bukti bahwa atlet dengan kualitas tidur yang buruk lebih mungkin untuk kalah bersaing daripada atlet dengan kualitas tidur yang baik (Bolin, 2019). Sebelumnya dalam penelitian (Nugroho et al., 2020) menggunakan instrument pengukuran tidur yang lebih terperinci serta tindak lanjut mengenai kualitas tidur dan suasana hati para atlet dari waktu ke waktu, perlu diidentifikasi faktor lain yang dapat memengaruhi hubungan antara kualitas tidur, keadaan suasana hati, dan performa selama kompetisi.

Dari beberapa penelitian diatas, peneliti mengalami hal yang serupa mengenai kurang tidur saat hendak bertanding. Beberapa hal yang menyebabkan peneliti kurang tidur satunya dikarenakan kecemasan yang tinggi sebelum pertandingan, sehingga saat bertanding keesokan harinya, peneliti merasa kurang *fit* dan tidak optimal melakukan pertandingan. Maka dari itu, berdasarkan yang sudah dipaparkan diatas serta kondisi yang pernah dialami oleh peneliti, peneliti tertarik

untuk melakukan penelitian dan mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan dari kualitas tidur dan suasana hati yang dirasakan oleh atlet sebelum pertandingan terhadap prestasi atlet.

### **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

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

- 1) Apakah terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara kualitas tidur pada prestasi atlet woodball Jawa Barat?
- 2) Apakah terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara suasana hati pada prestasi atlet woodball Jawa Barat?
- 3) Apakah terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara kualitas tidur dan suasana hati pada prestasi atlet woodball Jawa Barat?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut :

- 1) Mengetahui hubungan yang signifikan dan positif antara kualitas tidur pada prestasi atlet woodball Jawa Barat
- 2) Mengetahui hubungan yang signifikan dan positif antara suasana hati pada prestasi atlet woodball Jawa Barat
- 3) Mengetahui hubungan yang signifikan dan positif antara kualitas tidur dan suasana hati pada prestasi atlet woodball Jawa Barat

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Mengacu pada latar belakang dan tujuan penelitian, maka penulis mengharapkan melalui penelitian ini terdapat manfaat teoritis dan praktis, yang dipaparkan sebagai berikut :

- 1) Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan kualitas tidur dan suasana hati, khususnya untuk meningkatkan prestasi pada atlet woodball Jawa Barat

## 2) Manfaat Praktis

Bagi atlet dan pelatih dapat mengetahui hubungan yang signifikan dari kualitas tidur dan suasana hati pada prestasi atlet woodball dan dapat digunakan oleh pelatih sebagai acuan untuk pendisiplinan waktu tidur atlet sehingga suasana hati atlet sebelum pertandingan dapat terjaga.

### 1.5 Struktur Organisasi

Dalam penulisan skripsi ini, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai dengan pedoman penulisan karya tulis ilmiah UPI tahun 2019 dengan penjelasan singkat seperti dibawah ini :

Bab I Pendahuluan menjelaskan terkait latar belakang penelitian yang didasari gap dari penelitian sebelumnya, kecemasan sebelum bertanding atlet, kualitas tidur, suasana hati dan kinerja pada atlet. Rumusan masalah penelitian mengenai hubungan antara kualitas tidur dan suasana hati dengan hasil pertandingan atau kinerja atlet. Tujuan dan manfaat dari penelitian ini untuk membantu perkembangan, pendisiplinan atlet woodball dimasa yang akan datang.

Bab II Kajian Pustaka yang dimulai dengan penjelasan cabang olahraga woodball, teknik dasar, alat yang digunakan dalam permainan woodball dan kategori permainan juga nomer yang dipertandingkan dalam permainan woodball. Kemudian membahas kecemasan pada atlet, kualitas tidur, suasana hati, klasifikasi remaja dan kinerja atlet. Kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian menjelaskan dasar pemikiran dari berbagai sumber dan jawaban sementara dari rumusan masalah.

Bab III Metode Penelitian menggunakan penelitian pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet remaja woodball Jawa Barat yang mengikuti pertandingan Danpusdikkav Open Championship II dengan total 26 sampel sebagai bahan penelitian. Teknik pengambilan data menggunakan penyebaran kuisisioner berbasis computer. Kuisisioner yang digunakan adalah PSQI dan BRUMS. Kemudian setelah data terkumpul, analisis data menggunakan data statistic uji korelasi dan regresi berganda untuk mengetahui hubungan ketiga variabel, serta sebelumnya telah dilakukan uji normalitas data.

Bab IV berisi pembahasan dari hasil pengolahan data untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya tentang hubungan kualitas tidur dan suasana hati dengan kinerja pada atlet woodball remaja.

Bab V berisi kesimpulan hasil penelitian yang menyatakan adanya hubungan kualitas tidur dan suasana hati pada prestasi atlet woodball, implikasi dalam penelitian, keterbatasan penulis yang bisa dihindari oleh penulis lainnya yang akan menulis hal serupa, dan rekomendasi dari hasil penelitian ini ditunjukkan agar dapat menjadi acuan untuk pelatih untuk membuat peraturan untuk atlet yang akan bertanding dan menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya dengan adanya implikasi dan rekomendasi diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini untuk melengkapi kekurangan yang ada.