

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga balap sepeda merupakan salah satu cabang olahraga yang bisa dilakukan baik sebagai olahraga kesehatan, olahraga rekreasi, maupun olahraga prestasi. Olahraga ini dapat dilakukan di luar ruangan maupun di dalam ruangan. Pada mulanya, sepeda hanya digunakan sebagai alat transportasi saja. Namun seiring dengan perkembangan jaman, sepeda dikembangkan menjadi olahraga rekreasi bagi masyarakat dan juga olahraga prestasi baik di tingkat daerah maupun internasional. Di Indonesia, olahraga yang menggunakan sepeda ini sudah dilombakan sejak PON II Jakarta tahun 1951 (Syahril, 2019). Sejak saat itu balap sepeda menjadi cabang olahraga resmi yang diperlombakan pada berbagai ajang seperti : Kejuaraan daerah, Pekan Olahraga Daerah (PORDA), Pekan Olahraga Nasional (PON), *SEA Games*, *Asian Games*, *Olimpiade*, dan Kejuaraan dunia.

Balap sepeda dapat diperlombakan baik secara perorangan maupun beregu. Balap sepeda terdiri dari beberapa disiplin nomor yaitu *road race* (balap sepeda jalan raya), *track* (lintasan), *mountain bike* (balap sepeda gunung), BMX, dan *cyclocross*. Nomor balap sepeda *road race* (jalan raya) lomba dilakukan baik dalam satu hari, maupun beberapa hari melewati beberapa kota dimana lintasannya berbentuk sirkuit dengan jarak tertentu atau dari satu titik ke titik lain dengan jarak dan medan yang bervariasi (Spindler et al., 2018). Pada atlet balap sepeda *road race*, mereka akan melakukan permulaan lomba (start) bersama-sama kemudian mereka harus menempuh jarak 50 km hingga 250 km dan menghabiskan satu hingga enam jam bahkan lebih dalam satu hari perlombaan. Mengingat waktu tempuh pada nomor *road race* ini membutuhkan waktu yang panjang, maka atlet memiliki resiko mengalami kekurangan cairan (dehidrasi), atlet juga akan mengalami rasa panas, kelelahan, dan sakit selama mereka berlomba (Ryschon, 1994). Pada saat balapan berlangsung, biasanya lebih dari 20 tim yang terdiri dari 10 atlet pada masing-masing tim, yang jika ditotal akan ada 100 hingga 200 atlet. Setiap tim memiliki cara berkendara, taktik, dan strategi yang berbeda untuk

mencapai tujuan mereka. Dalam balap sepeda, rencana dan strategi terkadang menjadi sia-sia dikarenakan sifat balapan yang tidak dapat diprediksi, termasuk *breakaways* (kondisi dimana ketika salah satu atau lebih atlet mencoba melepaskan diri dari *peloton* atau kelompok utama), *crash* atau kecelakaan, cuaca buruk, komunikasi yang buruk, dan kondisi peralatan yang buruk. Kemampuan seorang atlet untuk bertahan dalam kondisi yang berubah-ubah ini sering menentukan atlet mana yang akan berhasil.

Menurut Emmerman (dalam Spindler et al., 2018) mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi psikologis atlet pada saat berkompetisi, antara lain kecemasan, kepercayaan diri, toleransi rasa sakit, mengatasi cedera, takut akan kegagalan, motivasi, masalah hubungan, stress, dinamika tim, dan perilaku makan tidak teratur. Perasaan cemas atlet biasanya akan terjadi ketika menghadapi suatu keadaan tertentu seperti pada saat akan memulai perlombaan, hal ini akan mempengaruhi kepercayaan diri, fokus, dan konsentrasi atlet yang mengakibatkan strategi dan rencana yang telah pelatih berikan menjadi berantakan. Beberapa atlet balap sepeda dapat memberikan performa yang baik ketika ia dalam keadaan rileks sebelum memulai perlombaan. Jika atlet memiliki terlalu banyak tekanan pada saat sebelum memulai perlombaan akan merusak performa, berfikir tidak jernih, dan muncul kelelahan lebih cepat sebelum perlombaan dimulai (Zaichkowsky, 2001 dalam (Dosil, 2008)).

Atlet harus mampu mengatasi stress dan kecemasan (anxiety) yang sering menyertai pada saat persiapan kompetisi mereka. Banyak atlet yang memiliki fisik yang optimal namun gagal meraih prestasi karena mengalami kecemasan yang berlebihan sebelum bertanding, hal ini tentu akan menghambat proses berpikir atlet dalam mempersiapkan pertandingannya. Apabila mental seorang atlet sudah down maka fisik prima pun seolah kurang berarti dalam situasi pertandingan (Komarudin, 2015).

Untuk mencapai penampilan yang optimal seorang atlet harus memiliki keseimbangan dalam kemampuan fisik dan kemampuan mental, salah satu bentuk mental yang harus dimiliki seorang atlet adalah ketangguhan mental (*mental toughness*). Ketangguhan mental (*mental toughness*) adalah salah satu aspek psikologis terpenting yang mendasari performa seorang atlet (Kalinin et al., 2019).

Menurut Jones (2002) ketangguhan mental dapat membuat seorang atlet tetap merasa rileks, tenang, dan bersemangat, karena dapat mengalirkan energi positif seperti berpersepsi menghilangkan kesulitan dan berfikir untuk menghiraukan masalah, tekanan, kesalahan, dan persaingan dalam suatu pertandingan. Selain itu, *mental toughness* merupakan aspek psikologis atlet yang harus dikuasai dengan baik untuk dapat menghadapi situasi terdesak dan membuatnya tetap fokus baik sebelum maupun selama pertandingan (Jannah et al., 2018). Menurut Dominikus dalam (Nizam et al., 2009) *mental toughness* yang dimiliki atlet dapat mengurangi tingkat kecemasan dan membangun rasa percaya diri. Mengingat tantangan fisiologis dan psikologis yang luar biasa dihadapi oleh atlet balap sepeda *road race*, ketangguhan mental (*mental toughness*) memiliki peran kunci dalam pencapaian kesuksesan atlet ketika menghadapi perlombaan (Lorenzo, 2010).

Berdasarkan dari paparan tersebut, maka peneliti mengambil judul “Hubungan *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif atlet balap sepeda *road race*”. Penelitian ini diharapkan dapat mendeskripsikan hubungan *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif bagi atlet balap sepeda, dan dapat membantu pelatih dalam meningkatkan mental atlet balap sepeda.

1.2. Rumusan Masalah

Masalah penelitian adalah suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data dan analisis data sehingga akhirnya akan menjadi sebuah kesimpulan atau hasil dari suatu penelitian. Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Apakah terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif atlet balap sepeda *road race*?”

1.3. Tujuan Penelitian

Berkaitan dengan hasil penelitian yang akan dicapai, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif atlet balap sepeda *road race*.

1.4. Manfaat Penelitian

Setelah peneliti mengetahui dan menemukan hasil penelitian, maka sangat diharapkan bermanfaat untuk :

1. Sebagai bahan referensi dan informasi tentang *mental toughness* dan kecemasan kompetitif.
2. Sebagai kontribusi terhadap perkembangan ilmu pendidikan dan kepelatihan.
3. Bagi Pelatih hasil penelitian ini merupakan pedoman untuk memberikan informasi bagi para pelatih balap sepeda dalam meningkatkan mental atlet.
4. Memberikan sebuah motivasi tentang hal yang diteliti serta diharapkan atlet dapat mengontrol kecemasan saat kompetisi, agar atlet dapat mencapai prestasi yang lebih tinggi.

1.5. Struktur Organisasi

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan, maka peneliti membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematik penulisan karya tulis ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan yang berisi tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.

Bab II Kajian Pustaka yang berisi deskripsi teori, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peran yang sangat penting. Bab ini merupakan kerangka teoritis yang diterapkan dalam penelitian, serta teoritik penelitian.

Bab III Metode Penelitian berisi tentang penjabaran rinci mengenai metode penelitian yang digunakan, termasuk komponen seperti subjek penelitian, desain penelitian, instrumen penelitian dan prosedur penelitian, serta teknik analisis data.