

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam mengikuti pertandingan pasti seorang atlet memiliki keinginan untuk dapat memenangkan pertandingan. Keinginan ini didorong oleh berbagai macam pihak seperti keluarga, pelatih, manajemen serta dari lingkungan sekitar. Namun, ketika bertanding tidak dapat dipungkiri bahwa gangguan psikologi dapat mempengaruhi performa atlet. Sifat olahraga yang penuh dengan tekanan dan lingkungan yang kompetitif menempatkan banyak tuntutan pada atlet (Jones, 1995). Penelitian dalam bidang psikologi olahraga telah diarahkan pada respon emosional semacam, stress dan khususnya pada studi kecemasan kompetitif (Rainer Martens, Robin S, Vealey, 1990).

Dalam meningkatkan prestasi yang maksimal dalam olahraga tidak hanya dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, atau taktik tetapi latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang baik (Komarudin, 2013). (Husdarta, 2010) menjelaskan bahwa atlet yang mengalami *anxiety* menampilkan gejala fisik dan psikis. Atlet yang sangat tegang atau mengalami kecemasan yang tinggi akan sulit untuk mengatasinya, sehingga menghasilkan prestasi tidak akan baik (Harsono, 2019).

Atlet yang siap dalam menghadapi pertandingan mampu mengatasi dirinya sendiri dalam mengontrol emosinya tersebut. Dan atlet yang memiliki tujuan atau ambisi disetiap pertandingannya maka ia akan mendapatkan ketenangan pada saat beratanding. Hal ini diperkuat oleh (Cratty & Bryant J, 1989) yang mengatakan bahwa “atlet yang relaks memiliki tingkat ketegangan yang rendah dan ambisi yang tinggi biasanya akan memperlihatkan prestasi yang baik. Dan begitu pun sebaliknya jika atlet memiliki ambisi dan anxiety yang tinggi maka prestasinya pun tidak bagus”.

Atlet mengalami *anxiety* pada saat sebelum bertanding dengan kategori rendah, saat bertanding dengan kategori sangat rendah dan setelah bertanding, tingkat *anxiety* naik menjadi tinggi (Kusumawati & Mylsidayu, 2015). Jadi dapat disimpulkan bahwa *anxiety* mampu mempengaruhi performa atlet pada saat sebelum, pada saat bertanding dan pada saat setelah bertanding. Hal ini diperkuat juga oleh peneliti (Maulana & Rusdiana, 2020) yang dikutip dalam jurnalnya yang menyatakan bahwa “setiap pemain atau atlet memiliki tingkat kecemasan yang berbeda dan bervariasi, dimulai dari tingkat kecemasan yang sangat rendah, rendah dan sedang.”

Dalam fenomena yang terjadi pada cabang olahraga beladiri Taekwondo khususnya pada kategori *kyorugi* atau tanding, kecemasan biasanya bisa terjadi saat satu hari sebelum pertandingan, karena kategori ini memiliki ketentuan berat badan yang harus sesuai dengan ketentuan setiap kelasnya, kecemasan ini biasanya terjadi pada atlet yang memiliki berat badan yang *over* atau *under* dari kelas yang ditandingkannya. Tetapi selain dari masalah berat badan, atlet *kyorugi* sering menghadapi kecemasan sebelum bertanding pada saat melihat bagaimana lawannya sedang pemanasan, dan juga melihat postur tubuh lawan yang tinggi atau lebih besar darinya.

Selain ketika menjelang pertandingan, kecemasan-kecemasan pun terlihat pada saat pemberangkatan, dimana atlet lebih banyak melamun, berkeringat dingin, dan ada juga atlet yang lebih cenderung bertanya-tanya perihal pertandingannya besok. Menurut Indah (2015) yang dikutip pada jurnalnya menyatakan bahwa “tidak sedikit atlet mengalami reaksi psikologi sebelum pertandingan maupun pada saat bertanding dilapang”. Hal ini berarti bahwa kecemasan dapat terjadi kapan saja pada menghadapi pertandingan. Mylsidayu (2014) menjelaskan bahwa kecemasan menjelang pertandingan merupakan keadaan emosional yang terjadi mendadak atau pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang dan biasanya kecemasan ini terjadi pada saat menjelang pertandingan. Kata sebelum pertandingan bisa berarti satu, dua hari atau lebih, baik itu ketika pemberangkatan atau pun ketika penimbangan atlet. Dan tidak dapat dipungkiri bahwa hal-hal kecil tersebut merupakan ciri-ciri kecemasan yang timbul tanpa sadar oleh atlet. Jika atlet

tidak bisa ditenangkan atau atlet itu tidak mempunyai semangat atau ambisi yang tinggi maka hal itu akan mempengaruhi performa atlet dalam bertanding, baik itu dampak yang positif maupun negatif.

Tujuan pencapaian dapat dianggap sebagai fokus kognitif dinamis yang menentukan tujuan seseorang, atau tujuan akhir, untuk terlibat dalam pengejaran yang berbeda (Elliot dkk., 2011) seperti bekerja, olahraga, dan belajar. Penelitian mengenai *goal setting* di bidang industri, pendidikan, dan olahraga menghasilkan dampak positif terhadap peningkatan kinerja, motivasi, dan efikasi diri (Bandura, 1997). Berbagai pengaruh pribadi yang bersaing (misalnya, temperamen, harga diri, kompetensi, kebutuhan untuk berprestasi, takut gagal), variabel demografis dan lingkungan, dan sifat pencapaian tujuan tertentu misalnya, berjuang untuk sukses dan menghindari kegagalan (Elliot & McGregor, 1999) mempengaruhi siswa untuk mendukung pencapaian tujuan yang berbeda untuk berbagai tingkatan. *Goals* ada di mana-mana dalam olahraga. Atlet, tim, dan pelatih sering menetapkan tujuan untuk memotivasi diri mereka sendiri dan meningkatkan kinerja mereka (Kieran M. Kingston. Kylie M. Wilson, 2008). Ada berbagai macam tujuan dalam olahraga, yang dapat dicapai dalam jangka pendek (misalnya pertandingan tunggal) dan jangka panjang misalnya sepanjang musim (Burton. D., Weiss, 2008). Dalam olahraga tingkat tinggi, pencapaian tujuan (atau kekurangannya) dapat secara langsung berhubungan dengan kesuksesan atau kegagalan karir seorang atlet (Kevin J Williams, 2012). Dalam olahraga, penetapan tujuan telah menjadi teknik mental yang paling sering digunakan (Burton. D & Weiss, 2008). Namun, terlepas dari prevalensi penetapan tujuan sebagai alat peningkatan kinerja, masih ada bukti samar tentang bagaimana pelatih, atlet, dan praktisi memandang dan menggunakan teknik ini (Andrew Gilham. And Dale Weiler, 2013; Maitland & Gervis, 2010).

Weinber G (1994) Mendefinisikan *goal setting* sebagai kemampuan individu dalam menetapkan tujuan yang ingin dicapai. *Goal setting* penting dilakukan bagi atlet agar dapat membantu untuk tetap fokus pada sasaran yang akan dicapai (E. Locke & Latnam, 2004). Atlet dengan *goal setting* memiliki pengalaman kecemasan yang rendah karena atlet mengembangkan pemikiran akan keberhasilan

mengikuti perlombaan dan mendapat pengakuan dari lingkungan social (Ntoumanis dkk., 2014). Atlet yang tidak memiliki *goal setting* yang baik maupun tidak menetapkan *goal* dalam latihan menjadikan atlet kurang memahami usaha yang harus dilakukan, atlet juga dapat mengembangkan ekspektasi yang berbeda dari kemampuan yang dimiliki sehingga dapat memunculkan kecemasan saat menghadapi tantangan (Cashmore, 2008). Rahayu & Mulyana (2015) menjelaskan bahwa penetapan *goal setting* pada atlet memiliki hubungan yang signifikan dengan motivasi berprestasi atlet. Dengan begitu penetapan *goal setting* yang dimiliki atlet akan membuat tingkat kecemasan menjadi rendah.

Dari beberapa hal yang telah dijelaskan di atas membuat saya ingin lebih mendalami mengenai aspek mental yaitu kecemasan dari atlet Taekwondo SLOMPN (Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional) UPI, khususnya dengan mengetahui hubungan *goal setting* dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan atlet taekwondo SLOMPN UPI.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dipaparkan pada latar belakang penelitian, dirumuskan permasalahan yang didapat yaitu “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *goal setting* dengan tingkat kecemasan atlet taekwondo SLOMPN UPI dalam menghadapi pertandingan pada cabang olahraga taekwondo?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Apakah terdapat hubungan antara *goal setting* dengan tingkat kecemasan atlet taekwondo SLOMPN UPI dalam menghadapi pertandingan pada cabang olahraga taekwondo.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan melalui penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu manfaat teoritis dan praktis seperti yang dijelaskan di bawah ini:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini yaitu sebagai informasi bagi semua pihak dalam hubungan *goal setting* dengan tingkat kecemasan atlet taekwondo dalam menghadapi pertandingan. Penelitian ini dapat menjadi sumbangan pengetahuan baik bagi pelatih, pihak manajemen atau para orangtua khususnya untuk mengetahui kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan. Kemudian manfaat penelitian ini juga adalah sebagai media pengembangan ilmu di bidang kepelatihan dan olahraga.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dorongan dan panduan untuk setiap lembaga, club dan pelatih untuk mengetahui hubungan *goal setting* dengan tingkat kecemasan atlet taekwondo dalam menghadapi pertandingan. Hasil penelitian ini bisa menjadi salah satu input atau masukan bagi pelatih agar lebih kreatif dan meningkatkan performa dalam menghadapi pertandingan.

