

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sebagai salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia, selain itu olahraga telah ikut berperan dalam mengharumkan nama daerah dan bangsa, baik melalui kompetisi di tingkat nasional maupun internasional. Setiap bangsa di seluruh dunia berlomba-lomba menciptakan prestasi dalam kegiatan olahraga, karena prestasi olahraga yang baik akan meningkatkan citra bangsa di dunia internasional.

Salah satu cabang olahraga yang dikompetisikan adalah cabang olahraga panahan. Panahan merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan alat seperti busur dan anak panah. Dalam olahraga panahan, setiap pemanah harus mampu menembak anak panahnya mengenai sasaran yang telah ditentukan. Di Indonesia panahan telah lama dikenal, walaupun tidak diketahui dengan pasti sejak kapan panahan menjadi milik bangsa Indonesia. Akan tetapi dapat dipastikan bahwa nenek moyang kita menggunakan panahan sebagai salah satu senjata untuk mencari makan, di samping sebagai olahraga.

Walaupun panahan telah lama kita kenal, namun bukan berarti bahwa olahraga panahan yang sekarang kita lakukan masih seperti yang dilakukan oleh Arjuna. Pada zaman sekarang panahan merupakan olahraga modern, baik secara teknik maupun peralatan dan diperlombakan dalam event yang resmi.

Di Indonesia dikenal beberapa jenis (ronde) panahan yang diperlombakan antara lain Ronde FITA (*Compound* dan *Recurve*), Ronde Nasional (*Standard*

*Bow*) dan Ronde Tradisional.

Sejalan dengan perkembangan panahan di Indonesia, prestasi olahraga panahan di Indonesia sangat membanggakan. Bahkan para pemanah Indonesia berjaya pada event–event Internasional seperti Sea Games dan Asian Games bahkan puncak prestasi olahraga panahan adalah ketika Nurfitriyana Saiman, Lilies Handayani dan Kusuma Wardhani berhasil memperoleh medali perak dalam ajang Olimpiade Seoul 1988 (Suherman, 2011).

Namun, kejayaan olahraga panahan tidak lagi seagung tahun 1988. Prestasi yang terus menurun tersebut dikarenakan oleh berbagai aspek. Beberapa pakar olahraga menyimpulkan bahwa prestasi atlet Indonesia yang semakin terpuruk dalam beberapa kompetisi disebabkan oleh faktor pembinaan yang tidak konsisten, pola regenerasi atlet yang tidak jelas serta tidak tersedianya dana yang cukup. Hal ini sangat bertolak belakang dengan negara-negara lain, yang telah melakukan pembinaan terhadap atlet yang sangat intensif, sehingga prestasi maju dengan pesat.

Bagi seorang atlet/tim, pertandingan atau kompetisi olahraga merupakan situasi yang membangkitkan kecenderungan kompetitif, tetapi di lain pihak juga membangkitkan motif untuk menghindari kegagalan yang dicerminkan melalui rasa cemasnya menghadapi pertandingan atau kecemasan bertanding. Greist (dalam Gunarsa, 1996) secara lebih jelas merumuskan kecemasan sebagai berikut:

Kecemasan adalah suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena senantiasa harus berada dalam keadaan was-was terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.

Dalam olahraga, kecemasan menggambarkan perasaan atlet bahwa sesuatu yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi tampil buruk, lawannya yang dipandang superior, akan mengalami kekalahan, akan dicemoohkan teman apabila mengalami kekalahan. Kondisi ini akan menimbulkan kecemasan yang akan memberikan dampak tidak menguntungkan pada atlet.

Banyak hal yang menjadi sumber kecemasan dalam bertanding bagi seorang atlet. Beberapa penelitian di luar negeri telah banyak dilakukan untuk menemukan sumber-sumber kecemasan dalam bertanding, seperti penelitian yang dilakukan oleh Scanlan pada tahun 1991 dan Gould pada tahun 1993 (Woodman dalam Singer, 2001: 292) mengemukakan bahwa: “. . . coach and temmate problems, selection procedures and financial issues that are poorly managed will likely result in competition preparation that is far from ideal,” Maksud dari pernyataan tersebut adalah bahwa sumber kecemasan bertanding pada atlet adalah permasalahan kesiapan dan penampilan, permasalahan hubungan interpersonal atlet dengan pelatih dan teman tim, keterbatasan finansial dan waktu, prosedur seleksi dan kurangnya dukungan sosial.

Woodman (dalam Singer, 2001: 292) menjelaskan bahwa: “Anxiousness factor before match influence by trainer”. Maksudnya adalah faktor kecemasan sebelum bertanding dipengaruhi oleh pelatih. Apabila pelatih memberikan dorongan yang kuat dalam mencapai tujuan dan memberikan keyakinan bahwa mereka bisa mencapai tujuan tersebut serta mempersiapkan atletnya dengan baik, maka atlet tersebut akan menunjukkan emosi yang positif sebelum bertanding. Sebaliknya apabila pelatih mencoba menekan atlet untuk mencapai tujuan yang

tidak dapat dicapainya, maka atlet akan menunjukkan reaksi emosi yang negatif sebelum pertandingan.

Tuntutan pelatih yang menekan atletnya untuk mencapai tujuan yang tidak dapat dicapai atlet atau di luar kemampuannya serta pelatih yang tidak mempercayainya dapat dihindari, serta dukungan dan dorongan dapat diperoleh oleh atlet, apabila adanya suatu intimasi antara pelatih dengan atlet.

Menurut Atwater (1983: 163) menyatakan: "Intimacy is a process interpersonal who involve communication about feel personal and information to accepted others as a closeness and sympathy." Maksud dari pernyataan tersebut intimasi adalah suatu proses interpersonal yang melibatkan komunikasi mengenai perasaan personal dan informasi kepada orang lain yang diterima sebagai suatu bentuk kedekatan dan simpati. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa intimasi merupakan hubungan timbal balik antara dua individu dan saling mempercayai, yang melibatkan pengertian bahwa setiap individu unik dan berbeda.

Selanjutnya, Calhoun (1990) mengemukakan bahwa: "Intimasi's relationship trainer with signifikan's ala athlete can down dread, since athlete chances upon for telling is scared and its dread to trainer." Maksud dari pernyataan tersebut adalah intimasi pelatih-atlet secara signifikan dapat menurunkan kecemasan, karena atlet mendapat kesempatan untuk menceritakan ketakutan dan kecemasannya kepada pelatih. Artinya atlet yang mau membagi perasaan, keyakinan, nilai dan tingkah lakunya dengan pelatih, maka mendapat dukungan dan dorongan dari pelatih, yang akhirnya dapat membuat atlet merasa

lebih tenang dan percaya diri untuk bertanding.

Adapun subjek yang diteliti dalam penelitian ini adalah atlet panahan pada club Jalak Harupat Archery Team. Jalak Harupat Archery Team merupakan suatu club yang mewadahi para atlet panahan di Jawa Barat. Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap salah satu atlet panahan pada club tersebut menyatakan bahwa dirinya seringkali merasa cemas apabila akan menghadapi pertandingan. Namun hal tersebut dapat ditanggulangi ketika pelatih mereka memberikan pendekatan secara persuasif seperti motivasi, dan nasihat. Dari perilaku yang ditunjukkan oleh pelatih mereka merasa percaya diri dan lebih siap untuk menghadapi pertandingan.

Berdasarkan uraian tersebut, jelas bahwa intimasi pelatih-atlet memiliki arti penting dalam mempengaruhi tingkat kecemasan atlet saat bertanding. Oleh karena itu, penulis mengangkat variabel intimasi pelatih-atlet sebagai variabel yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan atlet pada saat perlombaan, khususnya pada perlombaan panahan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas mengenai intimasi antara pelatih-atlet dengan menurunnya tingkat kecemasan atlet panahan pada saat perlombaan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan intimasi antara pelatih-atlet dengan tingkat kecemasan atlet panahan pada saat perlombaan. Oleh karena itu, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara intimasi pelatih-atlet dengan menurunnya tingkat kecemasan atlet panahan pada saat perlombaan?

### **C. Tujuan Penelitian**

Setiap penelitian yang kita lakukan harus mempunyai tujuan dan mengandung maksud-maksud tertentu. Menurut Sukmadinata (2008: 5) mengungkapkan bahwa: “Penelitian diartikan sebagai suatu proses pengumpulan dan analisis data yang dilakukan secara sistematis dan logis untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu.”

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara intimasi pelatih-atlet dengan menurunnya tingkat kecemasan atlet panahan pada saat perlombaan.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi perkembangan psikologi olahraga, psikologi pendidikan dan psikologi sosial, dan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.

#### **2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai tingkat kecemasan bertanding atlet, khususnya bagi atlet panahan yang tergabung dalam club Jalak Harupat Archery Team serta dapat memberikan gambaran mengenai pentingnya intimasi pelatih-atlet untuk pembinaan atlet dan kerjasama tim (atlet, pelatih dan pembina) yang baik dalam rangka meningkatkan prestasi.



### **E. Batasan Penelitian**

Di dalam penelitian ini penulis membatasi penelitian agar dalam penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahan dan tujuan penelitian serta agar dapat berjalan dengan lancar dan terkendali. Adapun batasan penelitiannya adalah sebagai berikut :

- 1 Variabel bebas dalam penelitian ini adalah intimasi pelatih-atlet.
- 2 Variabel terikat dalam penelitian ini adalah menurunnya tingkat kecemasan atlet panahan pada saat perlombaan.
- 3 Populasi dalam penelitian ini adalah Klub Panahan Jalak Harupat Archery Team (JAHAT) Kabupaten Bandung.
- 4 Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Klub Panahan Jalak Harupat Archery Team (JAHAT) Kabupaten Bandung.

### **F. Definisi Operasional**

1. Intimasi pelatih-atlet adalah persepsi atlet mengenai kehangatan hubungan yang bersifat informal dengan pelatihnya, dalam berbagi pikiran, informasi, pengalaman dan perasaan terdalam, dalam batas-batas untuk perkembangan dan kemajuan atlet. Intimasi pelatih-atlet diukur dengan menggunakan aspek-aspek intimasi, yaitu: pengungkapan diri, kepercayaan, kecocokan pribadi dan penyesuaian diri yang merupakan teori dari Atwater (1983). Skala Intimasi pelatih-atlet ini mengungkap baik atau tidaknya intimasi antara pelatih dengan atletnya, dalam persepsi atlet. Semakin tinggi skor yang didapat, maka intimasi atlet terhadap pelatih semakin baik, maka semakin dekat pula hubungan antara pelatih dengan atletnya.

2. Kecemasan bertanding adalah reaksi emosi negatif terhadap keadaan tegang dalam wujud perasaan gelisah dan khawatir mengenai hal yang tidak dikehendaki, belum tentu terjadi dalam pertandingan, ditunjukkan oleh atlet berupa gejala-gejala fisik dan psikis, sebelum atlet tersebut bertanding. Kecemasan muncul dari interpretasi negatif atlet dalam mempersepsi situasi pertandingan yang akan dihadapinya, meliputi persepsi mengenai hasil pertandingan dan seberapa penting pertandingan tersebut bagi atlet. Kecemasan bertanding diungkap dengan menggunakan Skala Kecemasan Bertanding yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kecemasan pada atlet dalam menghadapi pertandingan, yang telah dikelompokkan menjadi dua aspek, yaitu *trait anxiety* dan *state anxiety*.
3. Pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu atlet dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga yang dikemukakan oleh Matjan (2010: 58).

#### **G. Anggapan Dasar**

Hubungan interpersonal antara pelatih dengan atlet menjadi faktor penentu berhasil atau tidaknya seorang pelatih dalam menjalankan tugas-tugasnya. Cox (2002) mengatakan bahwa “*coach and athlete relationship is a very important and determine the success or failure of coaches improve the performance of athletes*” yang artinya hubungan pelatih dan atlet merupakan hal yang amat penting dan menentukan berhasil tidaknya pelatih meningkatkan prestasi atletnya. Dengan kata lain pelatih yang sukses adalah pelatih yang mampu menciptakan suatu hubungan yang hangat, menyenangkan dan perasaan aman serta



memberikan perhatian kepada atletnya.

Hubungan yang hangat dan menyenangkan akan tercipta apabila ada intimasi dalam hubungan tersebut. Atwater (1983) menjelaskan bahwa "*intimacy leads to an informal relationship*" pernyataan tersebut dapat diartikan intimasi mengarah pada suatu hubungan yang bersifat informal, hubungan kehangatan antara dua orang yang mengarah pada keterbukaan pribadi dengan orang lain, saling berbagi pikiran dan perasaan mereka yang terdalam. Dengan demikian, diperlukan adanya suatu intimasi pelatih-atlet dalam pembinaan atlet. Pembinaan atlet tidak hanya terbatas pada aspek fisik saja, tetapi pembinaan terhadap aspek psikologis juga merupakan hal yang penting.

Kecemasan merupakan salah satu aspek psikologis yang mengganggu penampilan dan sering dihadapi oleh atlet bila akan menghadapi suatu pertandingan. Kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan ini diistilahkan dengan kecemasan bertanding.

Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan bertanding seorang atlet. Salah satunya adalah intimasi dengan pelatih. Atwater (1993) mengatakan bahwa "*intimacy from coach with the athlete can reduce anxiety*" pengertian dari pernyataan tersebut adalah intimasi pelatih dengan atlet dapat menurunkan kecemasan, karena atlet mendapat kesempatan untuk menceritakan ketakutan dan kecemasannya kepada pelatih. Kesiapan pelatih dengan penuh empati untuk mendengarkan keluhan dan ungkapan perasaan serta memberikan respon merupakan dukungan sosial dan dorongan bagi atlet. Dukungan, dorongan serta nasehat-nasehat akan memberikan perasaan nyaman

dan tenang kepada atlet. Akhirnya, atlet akan lebih percaya diri dan tenang untuk menghadapi pertandingan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik suatu simpulan bahwa adanya intimasi pelatih dengan atlet dapat membantu atlet dalam mengendalikan dan menurunkan kecemasannya dalam menghadapi pertandingan. Intimasi pelatihatlet memberikan kesempatan untuk mengungkapkan ketakutan dan kecemasannya dalam menghadapi pertandingan, memberikan perasaan nyaman dan tenang dalam menghadapi pertandingan, membantu atlet dalam memperoleh dukungan sosial, menciptakan peran pelatih sebagai motivator dan fasilitator bagi atlet dan bukan sebagai tekanan pertandingan.

#### **H. Hipotesis**

Berdasarkan uraian teoritik di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Terdapat hubungan yang signifikan antara intimasi pelatih-atlet dengan menurunnya tingkat kecemasan atlet panahan pada saat perlombaan.”