

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang sudah dikenal dan biasa dilakukan oleh setiap individu. Berbagai jenis olahraga dari yang murah dan mudah dilakukan, seperti jogging dan senam massal, sampai dengan olahraga yang relatif tinggi tingkat kesulitannya dan memerlukan biaya yang mahal seperti Golf.

Istilah olahraga jika ditinjau dari asal kata, terdiri dari dua kata yaitu kata “Olah” dan kata “Raga”. Pengertian olahraga itu sendiri dijelaskan oleh Santosa (2010: 41) bahwa “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya”.

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stress. Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik.

Berdasarkan sifat dan tujuannya, secara umum olahraga dapat dibagi menjadi empat jenis, seperti yang diuraikan oleh Sajoto (1988: 12) sebagai berikut:

Suatu kenyataan menunjukkan bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga sekarang ini. Pertama adalah mereka yang melakukan olahraga hanya untuk rekreasi, yaitu mereka yang melakukan kegembiraan. Kedua adalah mereka yang melakukan olahraga untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani tertentu. Ketiga adalah mereka yang melakukan olahraga untuk tujuan pendidikan. Keempat mereka yang melakukan olahraga untuk sasaran prestasi tertentu.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui beberapa tujuan seseorang melakukan olahraga, Pertama ialah olahraga yang ditujukan untuk rekreasi. Olahraga ini dilakukan dengan kegembiraan dan biasanya dilakukan pada waktu senggang. Kedua olahraga untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani tertentu. Pada kelompok ini, pencapaian kebugaran jasmani diarahkan untuk meningkatkan derajat kesehatan dinamis dari pelakunya. Oleh karena itu olahraga ini disebut juga olahraga kesehatan. Ketiga ialah olahraga untuk tujuan pendidikan atau disebut juga olahraga pendidikan. Keempat ialah olahraga yang bertujuan untuk mencapai suatu prestasi tertentu. Olahraga ini untuk tujuan ini sering disebut olahraga prestasi atau olahraga kompetitif.

Pencapaian olahraga prestasi tidak bisa didapatkan begitu saja, melainkan harus melalui proses latihan. Latihan ini dilakukan secara teratur, sistematis dan terprogram. Begitu pula pada olahraga woodball perlu diperhatikan beberapa aspek latihan dalam upaya peningkatan keterampilan seperti yang telah diungkapkan oleh Harsono (1988 : 100) sebagai berikut :

“ Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu. Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu (a) latihan Fisik (b) latihan teknik (c) latihan taktik (d) latihan mental.”

Keempat aspek tersebut merupakan satu kesatuan yang utuh dan tidak bisa dipisahkan dalam merencanakan dan melaksanakan program latihan yang berkesinambungan.

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang populer diberbagai daerah. Hal ini berkaitan dengan skor dan waktu yang dijadikan patokan dalam pencapaian target lomba atau pertandingan. Untuk dapat berprestasi secara maksimal, dibutuhkan kualitas dari berbagai aspek latihan yang dimaksud meliputi aspek fisik, teknik, taktik, dan mental. Sedangkan mengenai faktor faktor penunjang dan mempengaruhi pencapaian prestasi adalah faktor endogen dan eksogen atlet. Hal ini dijelaskan oleh Rusli Lutan (1988: 13) sebagai berikut :

“Faktor faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi digolongkan menjadi 2 kategori yaitu : 1) faktor endogen dan 2) faktor eksogen. Yang dimaksud dengan faktor endogen adalah atribut atau ciri-ciri yang melekat pada aspek fisik dan psikis seseorang, sedangkan faktor eksogen diartikan semua faktor diluar diri individu baik yang terdapat di lingkungan tempat berlatih maupun dilingkungan yang lebih umum pengertiannya”.

Selain faktor fisik, teknik, taktik dan strategi, salah satu faktor yang penting pada semua pencapaian prestasi dalam olahraga adalah kesehatan mental atau kondisi

psikologis seseorang. Sehubungan dengan hal itu Harsono mengemukakan pendapat sebagai berikut.

Kesalahan umum dari para coach dan atlet adalah bahwa aspek kesehatan mental yang sangat penting artinya itu sering kali diabaikan atau kurang di perhatikan pada waktu melatih atau berlatih, oleh karena dalam mempersiapkan diri tersebut mereka selalu hanya menekankan penguasaan teknik, taktik serta pembentukan skills yang sempurna.

Tentang sejauh mana pengaruh kondisi psikologis terhadap prestasi seseorang, Rusli mengemukakan pendapatnya bahwa “ kecenderungan kesimpulan yang di peroleh adalah 90 – 95 % variasi dari prestasi seseorang dipengaruhi kondisi psikologis.

Harapan untuk sukses merupakan satu bentuk motivasi berprestasi yang harus dimiliki oleh setiap atlet, sedangkan ketakutan akan kegagalan merupakan salah satu bentuk masalah psikologis yang menyebabkan munculnya kecemasan (*Anxiety*). Kondisi seperti ini sering dihadapi atlet dalam pertandingan, baik sebelum maupun saat bertanding.

Dari penjelasan tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa peranan kesehatan mental atau kondisi psikologis seseorang adalah penting untuk pencapaian prestasi dalam olahraga, termasuk di dalamnya masalah *Anxiety* yang selalu timbul pada atlet, baik atlet yang sudah berpengalaman maupun yang belum berpengalaman.

Masalah kecemasan tersebut sering dialami atlet sebelum dan saat pertandingan, bahkan merupakan salah satu penyebab kegagalan atlet atau tim. Indikasi kecemasan yang sering muncul sebelum dan saat bertanding adalah ketidakmampuan melepaskan diri dari tekanan pertandingan, keragu-raguan dalam mengambil keputusan strategis, hilangnya rasa percaya diri dan sering melakukan kesalahan yang tidak semestinya (*unforced error*). Kondisi demikian menyebabkan kontrol emosi menjadi menurun sehingga berpengaruh terhadap mental bertanding.

Woodball adalah olahraga permainan yang dimainkan perorangan seperti halnya dengan permainan Golf, olahraga ini modifikasi dari olahraga Golf oleh karena teknik teknik dalam olahraga woodball ini hampir sama dengan teknik Golf, pada woodball Mallet atau stik, gawang (*gate*) dan bolanya terbuat dari kayu. Olahraga woodball merupakan olahraga yang memerlukan koordinasi yang baik, selain harus memiliki taktik dan teknik yang baik juga harus mempunyai mental bertanding yang kuat. Pada olahraga woodball dibutuhkan kesabaran dan konsentrasi yang tinggi, misalnya pada saat akan memasukan bola ke dalam gawang (*Gate*), selain itu juga harus bisa mengendalikan tekanan dalam diri dan dari lawan. Pada olahraga woodball ini seseorang yang tidak bisa mengendalikan kecemasannya pada saat pertandingan bisa berakibat fatal, misalnya pada saat akan melakukan pukulan pertama, apabila tidak bisa mengendalikan emosi, bola yang dipukul bisa berakibat perkenaan bolanya tidak tepat, sehingga bola yang di pukul keluar dari lintasan. Dalam olahraga woodball ini ayunan atau swing adalah salah satu teknik yang sangat dominan, oleh karena itu

atlet yang akan melakukan swing atau ayunan pada saat melakukan pukulan dibutuhkan konsentrasi dan koordinasi yang baik. Apabila seorang atlet tidak bisa mengendalikan ketegangan ketika akan melakukan pukulan, maka otot-otot sekitar tubuhnya menjadi kaku, konsentrasi dan koordinasinya pun menjadi terganggu sehingga hasil pukulan tidak akan maksimal sehingga dapat memunculkan masalah kecemasan misalnya, takut tidak bisa menampilkan permainan yang terbaik, rasa percaya menurun, otot-otot sekitar tubuh menegang, dan konsentrasi menjadi pudar sehingga hasil pertandingan atau prestasinya menurun. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan - pendekatan atau teknik untuk menanggulangi masalah kecemasan atlet, misalnya pemusatan perhatian pada tugas yang sedang dihadapinya, serta pengaturan pernapasan dengan cara menarik napas yang dalam dan pelan, sehingga irama pernapasan yang semula cepat atau meninggi secara berangsur-angsur melambat atau menurun.

Seorang atlet yang sudah mempersiapkan diri menghadapi suatu pertandingan, baik fisik, teknik, taktik tetapi tidak bisa mengendalikan perasaan takut dan cemas, maka atlet tersebut biasanya tidak bisa menunjukkan prestasi yang tinggi. Akan tetapi seorang atlet yang bisa mengendalikan perasaan cemas ataupun rasa takut dan perasaan-perasaan lainnya dan mempunyai tekad yang tinggi untuk memenangkan pertandingan, biasanya atlet tersebut dapat memperlihatkan prestasinya. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Cratyy yang dikutip Harsono (2008:267) bahwa “ atlet yang *relax* dan mempunyai *a low Anxiety* (tidak begitu

tegang) serta *high achievement needs* (hasrat besar untuk sukses) biasanya akan memperlihatkan prestasi yang tinggi.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis mencoba melakukan sebuah penelitian dengan judul : “ **Hubungan Kecemasan (*Anxiety*) Dengan Hasil Bertanding Pada Olahraga Woodball**”.

B. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Sebagaimana telah diuraikan dalam latar belakang masalah, yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana tingkat kecemasan seorang atlet woodball pada waktu menjelang dan pada saat pertandingan.
2. Apakah terdapat hubungan antara kecemasan (*Anxiety*) dengan hasil bertanding pada olahraga woodball.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang diajukan di atas, maka tujuan dari penelitian yaitu :

1. Untuk menggambarkan tingkat kecemasan atlet woodball, pada waktu menjelang dan pada saat pertandingan.

2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kecemasan (*Anxiety*) dengan hasil bertanding pada olahraga Woodball.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Bahan informasi dan referensi bagi para peneliti yang ingin atau hendak meneliti hal-hal yang berhubungan dengan masalah masalah woodball terutama masalah kecemasan (*Anxiety*).
2. Bagi Pembina dan pelatih dapat menerapkan aspek aspek psikologis kepada atlet atletnya dalam meningkatkan prestasi.
3. Meminimalisir kecemasan yang terjadi pada atlet sebelum dan saat pertandingan.