

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia sehari-hari, sebab dengan olahraga manusia mendapatkan kesenangan dan kepuasan batin, selain itu dengan olahraga secara rutin, manusia dapat menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Salah satu olahraga yang dapat dilakukan adalah sepak takraw.

Psikologi olahraga adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor diluar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (performance) atlet tersebut (Gunarsa, 2008). Psikologi olahraga juga berkaitan dengan perasaan nyaman dan bugar, serta keharmonisan kepribadian seseorang. Artinya, berolahraga secara teratur memiliki pengaruh tertentu terhadap kondisi psikis seseorang, yang berpengaruh terhadap kualitas kepribadian. Kondisi psikis akan berpengaruh secara positif dengan berolahraga, dan membentuk aspek/ciri kepribadian yang positif. Pengetahuan dan pemahaman tentang sejumlah faktor psikologis tersebut dapat dijadikan bahan untuk memecahkan problem-problem aplikatif dalam pembinaan anak didik/atlet.

Menurut Hanif (2015) mengemukakan bahwa sepak takraw merupakan salah satu olahraga tradisonal yang berasal dari bumi Indonesia dan telah lama berkembang di tanah air, dengan banyak dimainkan oleh masyarakat Indonesia terutama yang berdomisili pantai, seperti Kepulauan Riau, Sumatera bagian Barat dan Makassar. Permainan sepak takraw tersebut dahulu di Makassar sering disebut sepak raga yang banyak dimainkan oleh para nelayan sebagai pengisi waktu luang sebelum mereka melaut. Olahraga sepak takraw merupakan cabang olahraga pertandingan dimainkan oleh dua regu atau tim dan dimainkan dengan keahlian-keahlian khusus (Fadli & Ansho, 2019).

Sepak takraw sebagai suatu permainan yang didominasi oleh kaki yang memainkan bola takraw di atas lapangan seluas lapangan bulu tangkis dan dipertandingkan antara dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah pemain masing-masing 3 orang. Seiring

dengan berkembangnya zaman dengan dukungan dari daerah , yaitu Sumatera Utara, Sumatera Barat,

Riau dan Sulawesi Selatan, dalam pertemuan di Jakarta pada tahun 1971 telah dibentuk persatuan sepak raga seluruh Indonesia, yang disingkat PERSERASI. Selama 15 tahun (1971-1986) sepak raga diisi dengan kegiatan pengenalan dan pemassalan cabang olahraga ini segenap masyarakat.

Setelah 5 tahun berlangsung usaha pemassalan, maka pada tahun 1976 dilangsungkan Kejuaraan Nasional (Kejurnas) pertama di Jakarta diikuti 4 daerah dan pada tahun 1981 sepak takraw untuk pertama kalinya mengikuti PON X diikuti 5 daerah dengan jatah 52 orang yang merupakan seleksi pemain untuk SEA Games 1981 di Manila.

Usaha untuk menunjang pemassalan dilakukan dengan menyelenggarakan berbagai pelatihan, seperti pelatihan pelatih, wasit dan pembuatan bola. Status PERSERASI selama 10 tahun (1971-1981) merupakan anggota fungsional KONI. Setelah memerhatikan kegiatan pembinaan yang cukup terencana, maka tahun 1981 PERSERASI resmi diterima sebagai anggota KONI. Kemudian pada tahun 1987-1996 selama 9 tahun, PERSERASI berganti nama dan mulai tahun 2005 sesuai hasil munas PERSERASI berubah nama menjadi PSTI (Persatuan Sepak Takraw Indonesia) (Hanif, 2015).

Perkembangan tersebut berkaitan dengan munculnya pembinaan yang terarah dan berkesinambungan, yaitu dengan adanya pusat-pusat Latihan pelajar. PPLP Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar) dan SKO (Sekolah Khusus Olahraga). Banyaknya tugas sebagai atlet dan sebagai mahasiswa menjadikan para atlet berada dalam tekanan. Maka dari itu menjadi atlet sangat membutuhkan kesiapan mental tidak hanya itu kesiapan mental saja bahkan tidak cukup karena juga butuh kesiapan fisik yang prima tentunya.

Olahraga yang bersifat kompetitif, sudah tentu mengahrapkan tercapainya suatu prestasi puncak. Kompetisi tidak hanya terjadi Ketika sedang bertanding tetapi juga sudah sedari masa Latihan. Bersaing menjadi yang terbaik didalam Latihan dengan sesama rekan tim juga menjadikan atlet berkembang, akan tetapi persaingan ini juga dapat membuat atlet yang tidak memiliki keyakinan diri

terhadap kemampuannya akan merasa minder dan cemas.

Baik atau buruknya kemampuan seorang atlet dilapangan akan mempengaruhi keadaan psikologis atlet tersebut khususnya pada perasaan seperti kecemasan. Hal ini sejalan dengan (Utama, 2020) menyatakan bahwa performa atlet dalam pertandingan dapat ditentukan oleh faktor psikologis. Baik buruknya penampilan seorang atlet dilapangan tergantung pada kemampuan atlet dan juga dapat dipengaruhi oleh keadaan psikologis atlet tersebut khususnya pada perasaan kecemasan.

Hal ini diperjelas oleh pendapat Harsono (2011) yaitu lapangan olahraga bisa penuh dengan kecemasan dan konflik-konflik, penuh dengan ketakutan-ketakutan dan bentrokan-bentrokan mental. Jarang ada seorang atlet, meski dia seorang juara sekalipun, yang dapat mengontrol dan menyesuaikan kondisi psikologisnya, kecemasannya dan konflik-konfliknya dalam menghadapi suatu pertandingan. Apalagi jika pertandingan tersebut adalah pertandingan yang menentukan misalnya partai final atau ajang bergengsi yang banyak mendapat sorotan.

Kecemasan adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif. Kecemasan dapat timbul kapan saja, dan salah satu penyebab terjadinya kecemasan adalah ketegangan yang berlebihan yang berlangsung lama (Mylsidayu, 2018). Ketegangan dan kecemasan saling terkait dan selalu muncul dalam pertandingan. Ketegangan yang dialami oleh setiap individu akan berbeda-beda. Perasaan cemas diakibatkan karena bayangan sebelum bertanding dan saat menjelang pertandingan. Hal tersebut terjadi karena adanya tekanan-tekanan secara kejiwaan ketika bertanding dan sifat kompetisi olahraga yang didalamnya penuh dengan perubahan dari keadaan permainan ataupun kondisi alam yang membuat menurunnya kepercayaan diri dari penampilan.

Menurut Mylsidayu (2018) mengungkapkan Kecemasan memiliki dua komponen, yaitu terdiri dari kecemasan kognitif yang ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, sedangkan yang kedua adalah kecemasan somatik yang ditandai dengan ukuran keadaan fisik seseorang. Menurut Maulana & Khairani, (2017) mengungkapkan bahwa sumber Kecemasan berasal dari dua hal yaitu Sumber dari dalam merupakan kecemasan yang dari dalam individu itu sendiri, seperti trauma cedera

bertanding, biasanya atlet yang pernah mengalami cedera akan lebih merasa cemas dan trauma ketika menghadapi pertandingan, sedangkan sumber dari luar merupakan kecemasan yang berasal dari luar individu, seperti jenis olahraga, tingkat pertandingan yang diikuti, tuntutan dan harapan untuk menang, dan tidak jelasnya instruksi dari pelatih sehingga mengakibatkan kecemasan dan ketegangan bagi atlet ketika bertanding.

Komaruddin (2015) membagi kecemasan ke dalam dua hal yaitu kecemasan somatik merupakan perubahan-perubahan fisiologis yang berkaitan dengan munculnya rasa cemas. Kecemasan somatik ini merupakan tanda-tanda fisik saat seseorang mengalami kecemasan. Tanda-tanda tersebut antara lain: perut mual, keringat dingin, kepala terasa berat, muntahmuntah, pupil mata melebar, otot menegang, dan sebagainya. Atlet harus selalu sadar dengan kondisi fisik yang mereka rasakan. Sedangkan kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) adalah pikiran-pikiran cemas yang muncul bersamaan dengan kecemasan somatis. Pikiran-pikiran cemas tersebut antara lain: kuatir, ragu-ragu, bayangan kekalahan atau perasaan malu. Pikiran-pikiran tersebut yang membuat seseorang selalu merasa dirinya cemas. Kedua jenis rasa cemas tersebut terjadi secara bersamaan, artinya ketika seorang atlet mempunyai keraguan saat akan bertanding, maka dalam waktu yang bersamaan dia akan mengalami kecemasan somatis, yakni dengan adanya perubahan-perubahan fisiologis. Selain itu ketika atlet tampil buruk, lawannya akan dipandang superior dan atlet akan mengalami kekalahan, kekalahan tersebut menyebabkan atlet mendapatkan cemooh dari teman-temannya dan seterusnya sehingga dapat membentuk kecemasan berantai(Larasati, 2017).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti, menemukan tiga subjek dua orang atlet perempuan dan satu atlet laki-laki merangkap sebagai seorang pelatih. Di mana mereka merupakan atlet binaan Bangka Belitung semua, tepatnya memperkuat cabang olahraga sepak takraw di kabupaten Bangka Tengah. Sudah seharusnya sebagai atlet beregu mereka mempunyai sifat berinteraksi sosial yang baik, agar dapat berinteraksi dengan atlet yang berada di kabupaten sendiri maupun atlet di kabupaten lain di provinsi Bangka Beling. Peneliti melakukan pengamatan dan wawancara awal terhadap ketiga atlet cabang olahraga sepak

takraw. Pada subjek "V" merupakan salah satu mantan atlet Sumatera Selatan tepatnya di kota Palembang. Yang saat ini berusia 27 tahun dan sekarang subjek memperkuat sepak takraw Provinsi Bangka Belitung. Subjek "V" mengatakan bahwa setelah tamat dari Sekolah Dasar pada tahun 2007 subjek melanjutkan Sekolah Menengah Pertama di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya Palembang dan di arahkan guru penjaskes Sekolah Dasar untuk mengikuti tes awal cabang olahraga sepak takraw. Selama tiga tahun bersekolah di sekolah atlet tersebut, selama itu juga subjek di bina oleh pelatih untuk latihan fisik dan tehnik sepak takraw. Namun SMA subjek melanjutkan pendidikan di sekolah umum SMA Negeri 19 Palembang guna mendapatkan pelajaran akademik yang lebih baik. Ternyata sekolah di SMA umum tidak membuat subjek fokus untuk menekuni akademik. Karena subjek masih dituntut untuk latihan sepak takraw di Sekolah Olahraga yang tidak jauh dari rumahnya. Karena subjek termasuk binaan yang di andalkan daerahnya tersebut. Subjek "V" telah banyak mengikuti pertandingan sepak takraw dari tingkat daerah, provinsi bahkan Asia. Terakhir subjek "V" memenangkan kejuarann daerah di Koba-Bangka Tengah.

Penelitian melakukan observasi lebih lanjut kepada subjek kedua yang berinisial "W", atlet "W" sekarang sedang melakukan studi di Universitas Tertubka Bangka Belitung jurusan Administrasi Negara. Atlet "W" mengatakan awal ia mengikuti cabang olahraga sepak takraw berawal dari di ajak sepupu dan saya coba-coba, tes pertama adalah kelenturan dan alhamdulillah saya lentur, akhirnya di suruh ikut latihan terus persiapan kejuaraan pelajar. Ia terus berlatih meski sering berlatih meski sering belum beruntung saya tetap latihan hingga saat ini, ungkap subjek. Sampai kamibertemu dengan parner lapangan yang baru dan mau bergabung dengan kami nenperkuat Bangka Belitung ialah subjek pertama dengan teman lainnya dari Sumatera Selatan. Dan subjek "W" terakhir memenangkan kejuaraan daerah. Membuat semangatnya semakin meningkat menjelang akan di adakannya Praporprov.

Pengamatan dan wawancaralebih lanjut pada subjek ketiga dilakukan oleh peneliti guna mendapatkan informasi yang tepat dan akurat. Subjek "J" merupakan seorang laki-laki kelahiran Bangkalan Madura tahun 1993. Mulai mengikuti sepak takraw pada tahun 2008 dan bersekolah di SAMANOR (SMA Negeri Olahraga) Jawa Timur.

Sempat memperkuat tim pelajar Jawa Timur di Popwil dan juara, setelah itu subjek di coret menjelang PON Riau 2012.

Setelah kejuaraan daerah itu para atlet yang memenangkan pertandingan akan mengikuti seleksi Porprov dengan di adakannya kejuaraan Pra Porprov guna melihat skil terbaik dari para atlet dan mencocokkan regu masing-masing atlet di bulan mendatang. Dan atlet yang terpilih sudah pasti diharuskan untuk lebih giat berlatih. Meski para atlet memiliki kesibukan lain diluar latihan sebagai atlet. atlet yang tidak menetap di Bangka Tengah pun harus tetap mengisi absensi latihan dengan cara mengirimkan foto dan video beserta keterangan waktu dan tempat latihan.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti pada saat pertandingan kejurda di Koba-Bangka Tengah memang para atlet mengalami kecemasan saat menjelang pertandingan. Namun kecemasan yang muncul bukan karena melihat skil lawan yang lebih kuat, kecemasan atlet di akibatkan karena takut ia tidak dapat mengeluarkan segala skil kemampuannya dengan maksimal. "karena ini kejuaraan daerah kami sudah mempunyai tolak ukur dengan lawan di sini "ucap atlet berinisial V". di lain sisi atlet juga merasa fisiknya tidak seperti saat subjek di usia 17-22 tahun lagi, subjek mengalami kecemasan pada fisiknya di usia 27 tahun saat ini.

Kecemasan itu muncul saat mendapatkan tekanan dari daerahnya untuk mencapai target tertentu. Setidaknya medali perunggu di kejuaraan-kejuaraan yang di ikuti. Dengan tidak lupa berdoa, pemanasan yang cukup, saling percaya kepada teman satu regu serta berlatih yang keras dan sungguh-sungguh akan membantu mengurangi kecemasan atlet pada saat pertandingan. Salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif, kecemasan dapat timbul kapan saja apa lagi saat atlet mulai tidak percaya diri dan salah satu penyebab terjadinya kecemasan adalah ketegangan yang berlangsung lama. Kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stress (Mylsidayu, 2018).

Dari fenomena tersebut diperlukan alternatif pemecahan masalah untuk mengurangi kecemasan pada atlet sepak takraw menjelang pertandingan tersebut. Maka hal yang harus dilakukan agar dapat menjadi atlet yang memiliki ketenangan saat menjelang pertandingan dengan cara meningkatkan skil kemampuan atau tehnik bermain yang sempurna dalam sepak takraw dan fisik yang

baik. Menurut Evi Chintia Oktaviani dkk (2022) Menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh.

Berdasarkan penelitian yang terjadi di lapangan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian bagaimana kecemasan para atlet saat di lapangan yang dituangkan dalam penelitian berjudul **"KECEMASAN PADA ATLET SEPAK TAKRAW MENJELANG PERTANDINGAN"**.

1.2. Pertanyaan Penelitian

Rumusan penelitian dalam penelitian ini adalah Bagaimana gambaran kecemasan atlet sepak takraw menjelang pertandingan ?

1.3. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kecemasan atlet sepak takraw menjelang pertandingan

1.4. Manfaat Penelitian

Dari tujuan dilaksanakannya penelitian ini, peneliti mengharapkan ada manfaat dari hasil penelitian ini, antara lain:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ialah sebagai pengembangan keilmuan khususnya di bidang psikologi terutama psikologi olahraga serta menambah pengetahuan bagi pembaca dan juga dapat dijadikan sumber referensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi atlet sepak takraw Bangka Betengah. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi acuan bagi para atlet sepak takraw secara umum dan secara khusus atlet sepak takraw Bangka Betengah untuk meminimalisir kecemasan yang dialaminya.

b. Memberikan masukan kepada pelatih yang belum memperhatikan kesiapan mental dalam meminimalisir kecemasan dan dapat meningkatkan prestasi untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya.

1.5. Keaslian Penelitian

Berikut adalah beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh para penelitian sebelumnya, hal ini akan bermanfaat sebagai pembandingan untuk menentukan keaslian penelitian. Penelitian pertama dilakukan oleh Dharmawan (2016) yang berjudul Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Futsal. Penelitian ini berjumlah 4 orang yang diambil dengan menggunakan Teknik wawancara dan observasi dari hasil wawancara yang telah dilakukan diketahui bahwa kecemasan muncul pada saat sebelum pertandingan dan pada saat awal-awal pertandingan. Sedangkan hasil observasi menunjukkan bahwa informan pada saat akan memulai pertandingan sering melakukan kesalahan pada saat pemanasan.

Penelitian kedua yang dilakukan oleh Oktaviani dkk (2022) yang berjudul Tingkat Kecemasan Menjelang Pertandingan Pada Atlet Cabang Olahraga Tenis di Kota Samarinda. Penelitian ini berjumlah 62 orang yang diambil dengan menggunakan Teknik Angket yang berisi pernyataan dengan skala penilaian berkisar 1 sampai 3. Sedangkan hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata atlet cabang olahraga tenis di kota Samarinda memiliki skor kecemasan 36,90 (37) yang berada pada kategori tingkat kecemasan yang sedang.

Penelitian ketiga yang dilakukan oleh Masa'iz (2022) yang berjudul Hubungan Efikasi diri Dengan Kecemasan Atlet Pencak Silat PPLPD Kabupaten Musi Banyuasin. Penelitian ini berjumlah 35 orang dengan 19 laki-laki dan 16 perempuan yang diambil dengan menggunakan Teknik Skala Likert hasil penelitian bahwa terdapat ada hubungan negative antara efikasi diri dengan kecemasan pada atlet pencak silat PPLPD Kabupaten Musi Banyuasin yang berarti semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan, sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi kecemasan.

Penelitian keempat yang dilakukan oleh Permana dkk (2022) yang berjudul Kecemasan Dan Percaya Diri Atlet Atletik Menjelang Pertandingan. Penelitian ini berjumlah 30 orang yang diambil dengan Teknik skala hasil penelitian pada aspek kecemasan (internal) diketahui memiliki level rendah yaitu sebesar 27,8%, kemudian aspek kecemasan (eksternal) berada pada level tinggi sebesar 72,2%. Sedangkan aspek percaya diri pada faktor internal sebesar 76,94% dalam kategori tinggi, selanjutnya pada aspek percaya diri secara internal sebesar 23,06% kategori rendah

Penelitian kelima, penelitian ini dilakukan oleh Iskandar dkk (2023) terkait dengan pengaruh religiusitas dan keterampilan sosial terhadap kecemasan bertanding. Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara religiusitas terhadap kecemasan bertanding dan ada pengaruh keterampilan sosial terhadap kecemasan bertanding atlet perguruan pencak silat Tadulako kecamatan Banawa Tengah, Kabupaten Donggala. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *ex-post facto*. Subjek yang digunakan berjumlah 28 atlet pencak silat. Analisis data menggunakan analisis deskriptif serta pengujian hipotesis melalui analisis uji regresi linear dan tidak dilakukan uji asumsi karena bukan aspek yang wajib menurut pandangan para ahli. Hasil penelitian diperoleh bahwa hipotesis pertama menunjukkan ada pengaruh religiusitas terhadap kecemasan bertanding yang berarti hipotesis ditolak, sedangkan hipotesis kedua diterima yang menunjukkan ada hubungan keterampilan sosial terhadap kecemasan bertanding.

Penelitian keenam, penelitian yang dilakukan Larasati (2017) yang berjudul pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet futsal putri tim Muara Enim United. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet futsal putri tim Muara Enim United. Metode penelitian adalah kuantitatif quasi eksperimental dengan model *nonequivalent control group design*. Analisis data menggunakan analisis deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas dan uji t. Hasil penelitian diperoleh ada perbedaan yang signifikan pterapi musik antara kelompok perlakuan dan kontrol terhadap kecemasan sebelum bertanding pada atlet futsal putri tim Muara Enim United.

Penelitian ketujuh, penelitian yang dilakukan Maulana & khairani (2017) yang berjudul perbedaan kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh ditinjau dari jenis aktivitas olahraga. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan pendekatan kausal komparatif subek berjumlah 60 atlet terdiri dari 30 jenis olahraga body contact dan 30 atlet dari jenis olahraga non body contact. Analisis data menggunakan *independent sample test* dengan nilai signifikansi 0,311. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh ditinjau dari jenis aktivitas olahraga.

Adapun perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti berkaitan dengan judul penelitian yaitu "*Kecemasan Pada Atlet Sepak Takraw Menjelang Pertandingan*".