

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas olahraga merupakan kegiatan yang lazim dilakukan oleh masyarakat untuk memelihara kesehatan dan kebugaran tubuh mereka sehari-hari. Pada awalnya, olahraga dilakukan semata-mata untuk mengisi waktu luang dengan cara yang santai dan penuh kesenangan, tanpa adanya batasan atau aturan yang ketat. Namun, seiring dengan berkembangnya kebutuhan dan kemampuan manusia yang semakin maju, yang tercermin dalam kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang terus berkembang, maka olahraga tidak lagi hanya menjadi kegiatan rekreasi semata tetapi juga menjadi kegiatan yang resmi dan dipertandingkan baik secara individu maupun dalam tim.

Olahraga memiliki tujuan yang berbeda-beda yaitu untuk memperoleh kesenangan, kesehatan, status sosial, dan juga untuk berprestasi sebagai olahragawan profesional (Nurhasan dkk, 2005:4). Ditunjukkan dengan adanya pembangunan sarana dan prasarana oleh pemerintah dan penelitian-penelitian dalam bidang olahraga. Sebagai salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas olahraga, dapat dilakukan dengan melakukan olahraga yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin, dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional. Oleh karena itu dilakukan beberapa upaya pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, sebagai contoh salah satu cabang olahraga ialah cabang olahraga bola voli.

Tujuan orang bermain bola voli berawal dari tujuan yang bersifat rekreatif, kemudian berkembang ke tujuan-tujuan lain seperti untuk mencapai prestasi yang tinggi, memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Sebagai contoh di lingkungan sekolah permainan ini di gunakan sebagai salah satu sarana atau alat untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan. Olahraga di Indonesia kini semakin berkembang. Hal ini di buktikan dengan adanya event-event pertandingan, khusus nya di cabang olahraga bola voli. Bola voli adalah cabang olahraga yang ada di kejuaraan multievent di antaranya seperti: POPDA,

POPNAS, PORPROV/PORDA, PON, ASEAN GAMES, SEA GAMES, dan Olimpiade. Untuk dapat mengikuti kejuaraan di perlukan persiapan yang matang. Dalam latihan perlu di kembangkan aspek psikologi dan fisiologis, selain itu juga harus di kembangkan aspek-aspek yang sangat penting lainnya yaitu aspek fisik, aspek teknik, aspek taktik dan strategi, dan aspek mental. Agar saat bertanding atlet dapat berjalan dengan baik dan pencapaian prestasi atlet yang maksimal.

Bola voli merupakan salah satu olahraga yang dimainkan dalam tim dan menjadi populer di seluruh wilayah Indonesia, dari anak-anak hingga orang dewasa. Dalam permainan bola voli, dua tim dengan enam pemain inti dan beberapa pemain cadangan saling bertanding. Terdapat beberapa teknik dasar dalam permainan bola voli, seperti servis, passing, mengumpan, smash, dan block. Kedua tim harus melewatkan bola di atas net agar jatuh ke area lawan, dan selama permainan, kedua tim diizinkan untuk memantulkan bola sebanyak tiga kali guna mengembalikan bola. Tujuan utama dari permainan bola voli adalah untuk memainkan bola dengan melewati net dan menjatuhkannya ke area lawan guna menghasilkan poin. Seiring dengan perkembangannya, olahraga bola voli telah menjadi sangat populer di Indonesia, terbukti dengan banyaknya diselenggarakannya event atau kompetisi olahraga bola voli di tanah air. Kegiatan kompetisi dan event-event kejuaraan bola voli yang diselenggarakan di Indonesia diharapkan dapat menjadi wadah untuk menemukan bibit-bibit unggul dalam olahraga bola voli. Dengan adanya bibit-bibit unggul ini, diharapkan akan muncul pemain-pemain bola voli yang mampu mewakili tingkat kabupaten/kota, provinsi, dan Indonesia pada ajang kejuaraan regional dan internasional.

Dalam pertandingan bola voli, untuk mencapai prestasi maksimal, tidak hanya faktor kondisi fisik yang sangat baik seperti daya tahan tubuh, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, kekuatan, kecepatan reaksi, daya ledak, dan kelincahan yang perlu diperhatikan. Kondisi psikis olahragawan juga sangat penting untuk mendukung prestasi maksimal dalam pertandingan, baik sebelum maupun saat menghadapi pertandingan. Komarudin (2013:1), untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam olahraga, tidak hanya dibutuhkan kemampuan teknik, fisik, atau taktik saja, tetapi latihan mental juga memegang peranan penting untuk

menghasilkan kondisi mental yang sangat baik.

Dengan kondisi mental yang baik, olahragawan dapat mengatasi tekanan, meningkatkan motivasi, dan membawa pengaruh positif dalam timnya untuk mencapai kemenangan. Jika para pelaku olahraga telah diberikan kelengkapan yang mencakup komponen-komponen seperti teknik, fisik, taktik, dan mental, maka prestasi dalam olahraga bola voli dapat dicapai dengan lebih mudah. Para atlet yang memiliki kemampuan yang memadai dan tangguh akan sangat menentukan keberhasilan sebuah tim dalam sebuah event atau pertandingan olahraga di Indonesia. Meskipun demikian, manusia tidak bisa lepas dari perasaan kecemasan, termasuk seorang atlet.

Oleh karena itu, penting bagi para atlet untuk mempersiapkan kondisi mental mereka agar dapat mengatasi rasa kecemasan tersebut dan tampil maksimal dalam pertandingan olahraga, termasuk dalam olahraga bola voli. Perasaan cemas memang wajar dialami oleh setiap orang terutama dalam menghadapi situasi yang tidak pasti atau peristiwa yang menegangkan.

Freud (dalam Alwisol, 2005:28) “kecemasan adalah sebagai tanda atau peringatan untuk seseorang individu tentang akan datangnya suatu bahaya sehingga tubuh akan bereaksi untuk memperebutkan atau menyesuaikan. Kecemasan berfungsi sebagai cara kerja pertahanan diri dari ego sebab, kecemasan memberikan sinyal terhadap diri bahwa ada ancaman lalu menyiapkan tindakan dengan tepat”. Sedangkan, pendapat dari Gunarsa (2003:27) menyebutkan bahwa, “kecemasan/*anxiety* merupakan kekhawatiran atau ketakutan yang tidak diketahui penyebabnya. Kecemasan adalah kekuatan yang paling besar guna memproduksi tingkah laku. Tingkah laku tersebut baik dalam kategori normal ataupun menyimpang”

Menurut Taylor (dalam Ratih Putri, 2010:1) sementara itu menyebutkan bahwa, “Kecemasan adalah sesuatu yang pernah dialami tentang situasi mental, perubahan yang terjadi umumnya adalah kegelisahan akibat ketidakmampuan diri menghadapi permasalahan. Kecemasan cenderung mempunyai tanda-tanda fisiologis (seperti peningkatan denyut jantung, mengeluarkan keringat, gemetar dan lain sebagainya) serta tanda-tanda psikologis (seperti berkurangnya

konsentrasi, menjadi tegang, kehilangan akal karena panik dan lain-lain).

Cox (2002:67) mengungkapkan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan stress yang dialami oleh seorang atlet, yaitu sebagai suatu kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana seseorang atlet menginterpretasi dan menilai situasi pertandingan. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan bertanding merupakan reaksi emosi negatif pemain bola voli terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan, yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was disertai peningkatan gugahan sistem fatal tubuh, sehingga menyebabkan atlet merasasentiasa berada dalam keadaan yang di persepsi mengancam. Kecemasan tidak dapat diketahui langsung tetapi dapat diketahui melalui gejala-gejala yang nampak.

Namun, jika perasaan cemas tersebut tidak diatasi dengan baik, bisa menyebabkan stres yang berlebihan dan berdampak negatif pada kinerja seseorang, termasuk dalam dunia olahraga. Oleh karena itu, penting bagi atlet untuk memahami dan mengelola perasaan kecemasan mereka agar tidak mengganggu kinerja dan prestasi olahraga mereka.

Bompa (2009:57) menyatakan bahwa ada empat aspek latihan untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal yaitu kemampuan fisik, kemampuan teknik, kemampuan taktik, kemampuan mental/psikologis. Keempat aspek tersebut saling berhubungan satu sama lain. Faktor-faktor ini sangat penting untuk program latihan terlepas dari usia kronologis atlet, Potensi individu, tingkat perkembangan atlet, usia pelatihan, atau fase pelatihan. Namun, penekanan ditempatkan pada setiap faktor bervariasi sesuai dengan periode usia pelatihan, usia biologis atlet, dan olahraga yang dilatih untuk atlet tersebut.

Setiap atlet tentu saja selalu berhadapan dengan pertandingan yang menimbulkan suatu kondisi kompetisi, dan dalam setiap kompetisi atau pertandingan tersebut kecemasan selalu hadir dalam diri atlet. Karena memang pada dasarnya setiap atlet ingin mencapai hasil yang terbaik berdasarkan kemampuan-kemampuan yang dia miliki dalam mencapai prestasi. Hal inilah yang menimbulkan kondisi dimana atlet merasa cemas akan keberhasilan untuk

satu pencapaian tersebut. Perasaan atau kesan seperti ini akan menimbulkan rasa kecemasan yang sangat berpengaruh konsentrasi di lapangan sehingga kemampuan-kemampuan yang ada pada seorang atlet tidak akan keluar atau muncul secara maksimal dalam sebuah pertandingan.

Aspek psikologis atlet sering diabaikan oleh para pembina dan atlet dalam menjalankan latihan. Padahal aspek psikologis ini sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet. Sekalipun seorang atlet telah mempersiapkan fisik sebaik-baiknya, dan telah melakukan latihan teknik secara cermat dan maksimal, namun kalau tidak atau kurang adanya dorongan untuk berprestasi lainnya seringkali akan mengecewakan. Sehubungan dengan ini, Harsono (2007) mengemukakan sebagai berikut, “Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan kemampuan lainnya, sebab berapa sempurnapun perkembangan fisik, teknik, dari atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan di capai.” (Husdarta, 2010:37).

Aspek psikologis sangat berpengaruh terhadap motivasi dan penampilan atlet saat bermain. Kondisi psikologis yang baik dapat meningkatkan motivasi atlet untuk mencapai prestasi yang diinginkan dan juga membantu mengurangi kecemasan saat bertanding. Sebaliknya, kondisi psikologis yang buruk seperti rasa cemas atau resah dapat mempengaruhi kemampuan atlet untuk tampil maksimal di lapangan. Oleh karena itu, penting bagi atlet untuk menjaga kesehatan mental mereka dan mengembangkan kemampuan mengatur emosi dan motivasi diri agar dapat berprestasi dengan baik di lapangan.

Hal ini juga dapat dilakukan melalui konsultasi dengan ahli psikologi olahraga. Selain itu, adanya aspek psikologis yang mendukung motivasi diri atlet bola voli dalam bermain dapat mengurangi kecemasan atlet serta dapat ditanggulangi sehingga tidak merugikan atlet saat bermain. Hal tersebut dikarenakan faktor-faktor ini sering kali sangat menentukan penampilan atlet di lapangan karena banyak sekali atlet yang berbakat namun mengalami kegagalan hanya karena tidak kemampuannya tidak bisa mengatur kecemasan pada tingkat yang stabil dikarenakan motivasi bermain yang kurang. Pernyataan lain juga memaparkan bahwa keadaan mental atlet yang kurang baik contohnya resah

maupun cemas dapat berpengaruh pada kemampuan bertanding.

Perasaan negatif yang sering diidentikkan dengan gejala psikologis adalah kecemasan. kondisi kecemasan bisa terjadi sewaktu-waktu, dan salah satu penyebabnya adalah rasa tegang yang berlebihan dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Menurut pendapat dari Mylsidayu (2014:48) dalam sebuah pertandingan, seorang atlet seringkali mengalami kecemasan dengan gejala-gejala seperti jantung berdebar, wajah pucat, tegang, bingung, serta sering buang air kecil. dan lain sebagainya.

Mylsidayu (2014:42) Kecemasan dapat dibedakan menjadi dua yaitu kecemasan yang dirasakan karena atlet tergolong pengemas (*trait anxiety*) dan kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam waktu tertentu, misalnya menjelang pertandingan (*state anxiety*). Yusup (2008:272) “Seorang atlet yang mengalami kecemasan akan mempengaruhi atlet dalam pertandingan, sebab atlet yang sudah mempersiapkan diri dengan baikpun untuk menghadapi pertandingan bisa mendadak mengalami gangguan fisiologis maupun psikologis, sehingga pertandingan yang sudah direncanakan tidak bisa diikuti dengan baik”.

Berdasarkan uraian tersebut akhirnya peneliti tertarik untuk mengetahui lebih jauh terkait tingkat kecemasan atlet bola voli yang dirasakan selama pertandingan di lapangan. Hal ini dikarenakan atlet yang fisiknya terus diasah memanglah baik namun kecemasan yang tinggi berasal dari tekanan lawan maupun penonton juga dapat berpengaruh dalam prestasi yang diraihnya. maka peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian dengan judul “TINGKAT KECEMASAN ATLET BOLA VOLI CLUB GALAKSI SEBELUM BERTANDING “

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan sebelumnya untuk memudahkan peneliti dalam menyelesaikan penelitian, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah ”Bagaimana besar tingkat kecemasan atlet bola voli club galaksi serasan sebelum bertanding ? “

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas penelitian ini bertujuan “Untuk

mengetahui tingkat kecemasan atlet bola voli *club* galaksi serasan sebelum bertanding!”

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada pihak-pihak yang terkait.

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini di harapkan dapat memberi gambaran tentang dukungan psikologi pada atlet voli, serta menambah pengetahuan dan wawasan pembaca tentang pentingnya mengatasi tingkat kecemasan atlet dalam bertanding.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini di harapkan dapat memberi masukan terhadap ilmu psikologi terutama psikologi olahraga, serta membantu untuk mengetahui tingkat kecemasan pada atlet dalam bertanding.

3. Bagi Pelatih

Sebagai bahan masukan untuk membuat program latihan dan sebagai bahan untuk memahami akan pentingnya pengetahuan tentang psikologi olahraga khususnya tentang tingkat kecemasan atlet. Bagi atlet di harapkan dapat mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan tingkat kecemasan.

4. Bagi Atlet

Diharapkan dapat mengetahui masalah-masalah yang berhubungan dengan tingkat kecemasan.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini bertujuan untuk memperjelas batas-batas penelitian, sehingga dapat dihindari kesalahan presepsi dalam penelitian ini. Agar tidak menimbulkan salah pengertian dalam menafsirkan istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan batasan terhadap istilah yang digunakan. Adapun batasan penelitian ini yaitu :

1. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan variabel tunggal. Menurut

Sugiyono (2012:4) “variabel tunggal adalah variabel yang hanya mengungkapkan variabel untuk di deskripsikan unsur atau faktor-faktor didalam setiap gejala yang termasuk variabel tersebut. Variabel tunggal dalam penelitian ini adalah yaitu, Tingkat Kecemasan.

Menurut Mylsidayu, Apta, (2014:42) menjelaskan bahwa kecemasan adalah “Salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif”. Maka seorang atlet akan merasakan cemas dengan perasaan negatif pada waktu tertentu yang menyebabkan gangguan psikologis dan perubahan tingkah lakunya.

2. Definisi Operasional

Untuk mengindari kesalah penafsiran mengenai istilah-istilah yang terdapat dalam penelitian ini dan permasalahan yang dibicarakan tidak meluas atau menyimpang dari tujuan penelitian maka peneliti memberikan definisi operasional yang meliputi:

1. Tingkat kecemasan

merupakan gejala psikologi yang ditandai dengan rasa kekhawatiran, gelisa, gugup, ketakutan, yang dialami seseorang dengan tingkatan yang berbeda-beda. Perasaan cemas merupakan hal yang wajar dalam kehidupan sehari-hari. Namun apabila rasa cemas yang muncul tidak dapat terkendali, maka besar kemungkinan bahwa itu bukan hanya perasaan cemas yang wajar melainkan sudah menjadi gangguan kecemasan. Kecemasan dibagi menjadi dua yaitu *State anxiety* adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak atau pada waktu tertentu sedangkan *Trait anxiety* adalah rasa cemas yang merupakan sifat pribadi atau bawaan (sifat pencemas). Bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang terdiri dari 6 pemain dari satu tim dan dipisahkan oleh net. Tujuan permainan ini adalah berupaya agar bola melewati net dan jatuh ke lantai lawan untuk mendapatkan poin, juga mencegah usaha yang sama dari lawan.

Peneliti memilih *club* galaksi ini, karena *club* galaksi ini merupakan *club* yang pernah peneliti ikuti dan bergabung semasa SMA.