

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang sudah tidak asing lagi bagi masyarakat, selain baik bagi tubuh dan menyehatkan, olahraga sering dipandang sebagai pembentuk mental sportivitas. Olahraga itu sendiri pada hakikatnya bersifat netral, namun masyarakatlah yang kemudian membentuk kegiatannya dan memberi arti bagi kegiatan itu. Olahraga telah memainkan peranan yang sangat strategis dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia sulit dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik itu untuk pendidikan, rekreasi, kesehatan, rehabilitasi ataupun prestasi. Salah satu kegunaan olahraga adalah untuk mendapatkan prestasi atau biasa disebut dengan olahraga prestasi, hal ini dikarenakan sudah banyak cabang olahraga yang ikut berpartisipasi dalam berbagai pertandingan, mulai dari kejuaraan antar daerah, provinsi, nasional, internasional, bahkan kejuaraan dunia.

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada olahragawan yang berbakat untuk mencapai prestasi optimal. Salah satu olahraga prestasi dan banyak diminati oleh masyarakat Indonesia adalah Taekwondo, Taekwondo merupakan olahraga bela diri yang berasal dari Negara Korea. Dalam bahasa Korea, Taekwondo terdiri dari tiga suku kata, yaitu *Tae* yang berarti menendang, *Kwon* yang berarti tinju, dan *Do* yang berarti jalan atau seni, sehingga Taekwondo dapat diterjemahkan sebagai seni beladiri yang menggunakan pukulan dan tendangan.

Taekwondo mulai berkembang di Indonesia pada tahun 1970an. Awalnya terdapat dua aliran Taekwondo yaitu aliran Taekwondo ITF (*International*

Taekwondo Federation) yang bermarkas besar di Kanada, dan aliran Taekwondo WTF (*The World Taekwondo Federation*) yang berpusat di Kukkiwon, Seoul, Korea Selatan. Pada tanggal 28 Maret 1981 Musyawarah Nasional Taekwondo menyatukan kedua organisasi tersebut menjadi organisasi baru yang disebut Taekwondo Indonesia (Muslima & Himam, 2016). Dalam Taekwondo terdapat dua kategori yang sering dipertandingkan yaitu *Poomsae* dan *Kyorugi*. *Poomsae* adalah seni gerakan dasar atau seni gerakan pertahanan diri dengan lawan imajiner, sedangkan *Kyorugi* adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar atau *poomsae*, di mana dua orang yang bertarung saling mempraktekan teknik serangan dan teknik mempertahankan diri.

Di Indonesia, olahraga Taekwondo telah menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Taekwondo selalu ikut serta dalam berbagai macam pertandingan tingkat Daerah, Nasional maupun Internasional seperti PORPROV (Pekan Olahraga Provinsi), PON (Pekan Olahraga Nasional), KEJURNAS (Kejuaraan Nasional), Asian Games, dan lain-lain. Prestasi para atlet Taekwondo Indonesia sendiri tergolong sangat membanggakan, seperti saat kejuaraan Asian Games 2018 yang diadakan di Jakarta Convention Center, seorang atlet Taekwondo bernama Defia Rosmaniar, berhasil menyumbang emas pertama untuk Indonesia dan menjadi yang terbaik di kategori individu *poomsae* putri (Purba, 2018)

Cox (dalam Setyawati, 2014) bahwa pada dasarnya semua atlet ingin untuk mendapatkan prestasi dalam semua pertandingan yang diikutinya, namun agar bisa berprestasi tentu membutuhkan berbagai macam hal yang perlu dipersiapkan salah satunya adalah kondisi psikologis seorang atlet. Saat seorang atlet mengalami kondisi psikologis yang tidak baik saat menghadapi pertandingan,

maka besar kemungkinan atlet tersebut tidak akan mampu menunjukkan potensi yang dimilikinya secara maksimal.

Bagian dari aspek psikologis yang berperan penting dalam terbentuknya *performance* atlet adalah rasa percaya diri. Rasa percaya diri erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri dan keyakinan diri. Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, karena dengan adanya kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi yang ada di dalam dirinya.

Sifat percaya diri ini juga dapat dipengaruhi oleh kemampuan dan keterampilan yang dimiliki (Syam & Amri, 2017). Menurut Lauster (dalam Supriyanto, 2012) kepercayaan diri adalah suatu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri sendiri. Kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Dengan kata lain, individu yang percaya diri harus mempunyai kemampuan untuk melakukan sesuatu dengan baik.

Menurut Hakim (dalam Syam & Amri, 2017) Kepercayaan diri merupakan salah satu syarat bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas sebagai upaya dalam mencapai prestasi. Namun demikian kepercayaan diri tidak tumbuh dengan sendirinya. Kepercayaan diri tumbuh dari proses interaksi yang sehat di lingkungan sosial individu dan berlangsung secara kontinu serta berkesinambungan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri sangat penting untuk dimiliki oleh setiap individu karena dengan adanya rasa percaya diri maka individu dapat mengaktualisasikan potensinya, mampu memecahkan masalah yang rumit, dapat mengembangkan kreativitas untuk mencapai prestasi, dapat lebih berkonsentrasi, memiliki pengendalian diri atau kontrol diri yang baik dan mampu mengambil keputusan dengan baik.

Peneliti berkesempatan melakukan wawancara pada dua orang atlet Taekwondo kategori Poomsae dan dua orang atlet Taekwondo kategori Kyorugi. Wawancara dilakukan pada tanggal 16 Maret 2020 di Mes Atlet Stadion Jatidiri Semarang. Atlet ini merupakan atlet Taekwondo Pelatda Jawa Tengah yang berlatih di Stadion Jatidiri Semarang. Berdasarkan wawancara yang didapatkan atlet menyebutkan bahwa ada 57 atlet Taekwondo yang saat ini masih berada di Pelatda Jawa Tengah dari yang semula 62 atlet. Pada akhir Juli 2019 dilakukan seleksi untuk memilih atlet yang akan mengikuti pertandingan di POPNAS (Pekan Olahraga Pelajar Nasional), Pra-PON 2019 dan PON 2020 (Pekan Olahraga Nasional). Atlet menceritakan bahwa latihan yang dilakukan setiap harinya adalah empat kali. Latihan diawali dengan latihan subuh pada pukul 04.30 WIB, setiap subuh atlet diminta untuk berlari memutar Stadion Jatidiri sebanyak tiga sampai empat kali, dilanjutkan dengan lari interval dan diakhiri dengan peregangan. Latihan selanjutnya adalah latihan pagi yang dilaksanakan pada pukul 09.00 WIB, pada latihan pagi atlet mendapatkan latihan fisik berupa *sprint* jarak pendek, menendang samsak dan *target* untuk atlet Kyorugi, dan latihan kelenturan untuk atlet Poomsae, lalu diakhiri dengan peregangan. Latihan siang dilakukan pada pukul 15.00 WIB, didalamnya terdapat latihan teknik. Yang terakhir adalah latihan malam, latihan ini dilaksanakan pada pukul 19.00 WIB, pada latihan malam atlet

diberikan materi *sparing* atau latihan bertarung dengan teman sesama atlet untuk atlet Kyorugi dan latihan kekompakan, akurasi, dan tempo untuk atlet Poomsae.

Atlet juga menjelaskan bahwa memiliki rasa percaya diri itu penting karena dengan adanya rasa percaya diri maka seseorang dapat yakin dengan kemampuan diri sendiri dan berusaha melakukan yang terbaik. Namun, saat menghadapi pertandingan seringkali atlet merasa kurang percaya diri sehingga rasa takut terhadap banyak hal mulai muncul seperti, takut kalah, takut mengecewakan orang banyak, takut karena lawan lebih berpengalaman atau lawan banyak memenangkan kejuaraan, dan takut dikeluarkan dari Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda), Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP), dan Pembinaan Sentra Olahraga Jangka Panjang (PSOJP). Rasa takut tersebut muncul ketika atlet merasa tidak yakin dan minder pada kemampuan yang dimiliki, ada juga yang menganggap rasa cemas muncul karena kurangnya dukungan yang diberikan dari orangtua, pelatih, maupun teman satu tim.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan pelatih yang melatih atlet Pelatda, PPLP dan PSOJP di Gor Jatidiri Semarang. Pelatih menjelaskan bahwa kepercayaan diri sangat penting untuk dimiliki oleh setiap atlet, karena dengan adanya kepercayaan diri maka atlet akan lebih bersemangat dalam bertanding, selain itu ketika atlet memiliki kepercayaan diri yang tinggi maka atlet dapat berkonsentrasi pada pertandingan sehingga atlet dapat menyusun strategi, memperhatikan *timing*, dan dapat menampilkan yang terbaik saat bertanding. Pelatih juga menyebutkan bahwa ada beberapa atlet yang sering merasa *down* atau minder saat menghadapi pertandingan, hal ini membuat atlet menjadi cemas, seperti merasa mual, sakit perut, badan bergetar, dan menjadi sulit untuk berkonsentrasi sehingga pada saat bertanding atlet tidak dapat menunjukkan

potensinya secara maksimal, hal ini membuat atlet tidak mendapatkan juara padahal atlet tersebut tergolong atlet yang berprestasi.

Berdasarkan wawancara diatas dapat terlihat bahwa dalam aspek teknik dan fisik pada atlet di Pelatda dan PPLP Jawa Tengah ini sudah matang, hal ini dapat dilihat dari jadwal latihan yang dimiliki atlet serta berbagai macam latihan yang sudah dipersiapkan untuk menunjang kemampuan dan mengembangkan kemampuan atlet. Namun, meski sudah matang dalam aspek fisik dan teknik kadang atlet tetap merasa tidak percaya diri saat menghadapi pertandingan, rasa tidak percaya diri ini menyebabkan atlet merasa cemas dan sulit mengontrol dirinya sehingga menyebabkan performa saat bertanding kurang maksimal.

Kepercayaan diri dibutuhkan sebagai kesiapan mental yang dapat membuat diri menjadi lebih percaya dengan kemampuan sendiri baik saat latihan maupun saat bertanding. Kurangnya kepercayaan diri akan menyebabkan atlet tidak dapat memecahkan masalah yang rumit. Hal tersebut disebabkan oleh situasi dan kondisi para atlet pada saat mengikuti pertandingan.

Menurut Sakti & Rozali (2015) atlet yang tidak memiliki kepercayaan diri akan mengalami kesulitan pada saat bertanding karena atlet akan kesulitan untuk melakukan kontrol terhadap dirinya sendiri sehingga membuat *performance* menjadi kurang maksimal. Rasa percaya diri seorang atlet didukung oleh orang-orang disekitarnya. Artinya, untuk membangun rasa percaya diri seorang atlet dibutuhkan adanya dukungan sosial dari orang sekitarnya seperti orang tua, pelatih, pasangan dan teman sebaya.

Setyawati (2014) berpendapat bahwa kurangnya rasa percaya diri akan mempengaruhi keyakinan dan daya juang sang atlet. Masalah yang muncul saat berlatih maupun bertanding bisa saja memperlemah rasa percaya dirinya, meski

sang atlet sudah berlatih dengan baik. Apalagi jika masalah yang dihadapi berkaitan dengan konsep dirinya. Misalnya, sang atlet selalu memandang dirinya kurang baik, kurang sempurna, maka seruan cemoohan penonton bisa dianggap konfirmasi atas kekurangan dirinya, meskipun pada kenyataannya atlet tersebut tergolong berprestasi.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu kondisi fisik, usia, jenis kelamin, harga diri, tingkat pendidikan, dukungan sosial, dan kesuksesan (Hapsari & Primastuti, 2014). Diantara beberapa faktor tersebut salah satunya adalah *Social Support* atau Dukungan Sosial. Menurut (Mufidah, 2017) dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh siapa saja dalam kehidupan bermasyarakat karena manusia diciptakan sebagai makhluk sosial. Maksud dukungan sosial disini mengacu pada penerimaan rasa aman, peduli, penghargaan atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain atau kelompok.

Dukungan sosial dapat diberikan melalui banyak hal yaitu, motivasi, pujian, informasi, dan saran. Hal ini diberikan agar seseorang merasa nyaman, merasa dicintai dan, merasa dihargai atas segala usahanya. Menurut Johnson dan Jhonson (dalam Saputri & Indrawati, 2011) dukungan sosial merupakan keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian, sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan hidup bagi individu yang bersangkutan.

Dukungan sosial mampu mempengaruhi kepercayaan diri seorang atlet terutama saat menghadapi pertandingan. Atlet yang tidak mendapat dukungan sosial akan merasa kurang percaya diri, tertekan, stres, dan cemas sehingga mempengaruhi *performance* atlet. Peran dukungan sosial merupakan pemicu

semangat bertanding pada atlet. Atlet merasa lebih bersemangat karena adanya kondisi lingkungan yang diciptakan cukup kondusif dengan semangat tandingnya yang tinggi, maka akan merasa memiliki kemampuan yang lebih (Al-Khoiri, 2018). Menurut Hartanti (dalam Al-Khoiri, 2018) menunjukkan bahwa atlet yang berprestasi tidak lepas dari perhatian dan dukungan orang yang berarti bagi subjek. Bila memperoleh dukungan, ia akan melangkah lebih yakin dalam bertindak.

Berdasarkan wawancara yang dikaitkan dengan dukungan sosial, atlet mengaku merasa lebih percaya diri ketika mendapat dukungan dari orangtua, teman, maupun pelatihnya. Seringkali pertandingan dilaksanakan di luar kota dan luar provinsi yang membuat orangtua atlet tidak dapat hadir dan menemani atlet saat bertanding. Namun, atlet merasa bersemangat dan percaya diri ketika mendapatkan dukungan dari orangtua atau keluarganya meski hanya melalui telepon. Percaya diri atlet juga muncul ketika pelatih memberikan pujian dan motivasi pada atlet. Selain itu, adanya *supporter* dan kondisi lingkungan yang diciptakan oleh *supporter* juga mampu memunculkan rasa percaya diri pada atlet. Rasa cemas yang dirasakan oleh atlet akan berkurang saat atlet mendengar pujian, motivasi dan *suara riuh supporter* yang mendukungnya, atlet menjadi yakin pada diri dan kemampuan yang telah dikuasai sehingga atlet akan terus fokus dan berusaha memberikan penampilan terbaiknya.

Dukungan sosial dapat diberikan oleh orang-orang terdekat atlet seperti keluarga, teman dan pelatih. Pada penelitian ini, dukungan sosial difokuskan pada dukungan yang diberikan oleh pelatih, karena atlet tinggal di mes dan jauh dari orangtua, selain itu atlet juga sering mengikuti kejuaraan diluar kota bahkan luar provinsi yang membuat atlet lebih sering bertemu dengan pelatih dan teman

dibanding dengan orangtua sehingga pelatih memiliki tanggung jawab besar untuk senantiasa memberikan perhatian dan dukungan pada atlet

Penelitian yang dilakukan oleh Kholid Hidayat Al-Khoiri (2018) mendapatkan hasil ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri atlet pencak silat Jawa Tengah. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula kepercayaan diri, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah pula kepercayaan diri.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Galuh Fitriana Sakti dan Yuli Azmi Rozali (2015) mendapatkan hasil ada hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada Atlet Taekwondo Club BJTC. Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial mempengaruhi kepercayaan diri atlet.

Memberikan dukungan kepada atlet sangatlah penting, dengan adanya dukungan dari orang-orang sekitar maka atlet akan mempunyai rasa percaya diri tinggi akan senantiasa selalu berfikir positif dan optimis untuk menampilkan sesuatu yang terbaik, disamping itu atlet mampu memanfaatkan rasa percaya diri yang dimilikinya untuk memperoleh keberhasilan dalam setiap pertandingan yang dilakukan dengan baik dan tepat sasaran. Andriato (2016) menjelaskan bahwa atlet yang memiliki kepercayaan diri berarti atlet dapat melakukan tugas-tugasnya dengan baik, atlet percaya kepada kemampuan dirinya untuk memperoleh berbagai kompetensi dan ketrampilan yang dibutuhkannya baik fisik maupun mental.

Berdasarkan fakta-fakta dan referensi yang telah dijelaskan diatas peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan yang terjadi antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet taekwondo?

1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet taekwondo.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan ilmu pada psikologi sosial dan psikologi olahraga yang berkaitan dengan hubungan dukungan sosial terhadap rasa percaya diri pada atlet taekwondo.

1.3.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet saat bertanding yang ditinjau dari dukungan sosial.

