

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang**

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan semua manusia di dalam kehidupan (Prasetyo, 2013). Melalui olahraga diharapkan memiliki tubuh yang sehat dan bugar sehingga mampu meningkatkan produktivitas kerja (Sumarjo, 2017). Olahraga menjadi daya tarik bagi kebanyakan masyarakat di era sekarang. Masyarakat menjadikan olahraga sebagai gaya hidup sehat karena memiliki banyak manfaat (Malm, Jakobsson, & Isaksson, 2019). Menurut Prasetyo (2013), olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan dapat menghindarkan berbagai penyakit termasuk serangan jantung, diabetes, osteoporosis, penyakit kanker, obesitas, dan mengurangi resiko cedera. Kontribusi seseorang dalam berolahraga juga dapat mengurangi depresi, stres dan kecemasan. Olahraga juga meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan energi, menjaga kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi (Arifin, 2018). Oleh sebab itu, manfaat yang dihasilkan olahraga dapat menjaga daya fisik sekaligus meningkatkan kualitas psikologis manusia agar tetap sehat.

Olahraga memiliki ranah atau bagian dalam sebuah prestasi atau gelar. Menurut Zufri dan Jaluanto (2017) olahraga prestasi adalah olahraga yang dibuat untuk pembinaan bagi atlet sekaligus berguna meningkatkan prestasi olahraga di daerah, nasional maupun internasional. Olahraga prestasi berkaitan dengan atlet yang akan bertanding dan berlomba untuk mendapatkan gelar juara. Definisi atlet menurut KBBI (2019), atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti

perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan). Menurut Setiyawan (2017) atlet adalah orang yang melakukan latihan agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan dan kekuatan dalam mempersiapkan diri jauh-jauh sebelum pertandingan dimulai. Berdasarkan definisi di atas, dapat dikatakan atlet adalah olahragawan yang melakukan latihan fisik untuk tujuan prestasi.

Prestasi didapatkan karena adanya pertandingan, pertandingan diadakan sebagai sarana dan prasarana pembinaan atlet yang berguna untuk uji kemampuan olahraga. Seorang atlet harus berhasil menaklukan lawan atau musuh-musuhnya dalam pertandingan (Komarudin, 2016). Pada tahap ini, atlet menggunakan segala kemampuannya untuk mendapatkan prestasi.

Peneliti mengambil dua contoh atlet dari klub gulat Garuda Semarang (CGGS) yang pernah berprestasi dibidang olahraga gulat. Pertama, Atlet Muhammad Rokhan berusia 25 tahun pernah memenangkan Kejurnas PPLP tahun 2012 sebagai juara 3 di Jambi, tahun 2013 juara 2 pada pertandingan POPNAS, 2018 pertandingan PORPROV senior juara 2 di Solo. Atlet kedua adalah Yoga Trywibowo berusia 22 tahun pernah menjuarai beberapa pertandingan, antara lain 2015 Kejurnas junior juara 3 di Bandung, 2016 Kejurda junior juara 2 di Brebes, dan 2017 Kejurda junior juara 3 di Ungaran. Prestasi yang dikejar seorang atlet membuat dirinya mengalami kecemasan jika beberapa kemungkinan buruk terjadi seperti resiko cedera keras dan gagal atau kalah dalam pertandingan (Hapilan, Kusmaedi, & Fitri, 2017). Alasan peneliti mengambil subjek wawancara di atas, karena kedua subjek sudah memiliki pengalaman pertandingan yang banyak, sehingga dapat diketahui bahwa orientasi atlet olahraga adalah pada kemenangan. Kecemasan pada atlet seharusnya sebagai

tanda waspada akan datangnya bahaya atau ancaman tetapi jika kecemasan sebagai stressor yang berlebihan maka akan mempengaruhi dampak psikologis yang buruk bagi atlet yang menjalani pertandingan itu sendiri.

Kecemasan dapat dialami oleh semua manusia, termasuk atlet olahraga. Setiap manusia mengalami kecemasan sebagai bentuk yang wajar dan merupakan bagian yang ada di dalam kehidupan manusia. Kecemasan merupakan bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan (Hurlock dalam Suratmi, Abdullah & Taufik, 2017). Pendapat di atas sesuai dengan pendapat Kartono (dalam Annisa & Ildil, 2016), bahwa cemas adalah bentuk ketidakberanian ditambah kegelisahan atau kekacauan perasaan terhadap hal-hal yang tidak jelas. Seperti yang telah diungkapkan teori di atas, bahwa kecemasan terjadi karena individu berhadapan pada situasi yang tidak menyenangkan. Kecemasan pada atlet berkaitan dengan persiapan atlet menjelang pertandingan, saat pertandingan dan setelah pertandingan menunggu pengumuman. Penelitian ini berfokus pada kecemasan atlet menjelang pertandingan, Menurut KBBI (2020), menjelang memiliki arti hampir, jika disatukan maka arti dari menjelang pertandingan merujuk pada kegiatan yang hampir pertandingan atau tepat sebelum pertandingan dilaksanakan. Penelitian ini membatasi menjelang pertandingan ketika atlet berada di matras tunggu pertandingan dan persiapan sebelum pertandingan.

Menurut Prabowo dan Sihombing (2010), kebanyakan orang yang mengalami kecemasan akan menyangkal atau memberikan tekanan pada perasaan emosinya. Ketika itu juga seseorang yang menekan perasaan emosinya untuk jangka waktu yang lama, maka akan timbul ke permukaan dalam bentuk gejala-gejala yang mengganggu pada tubuh. Kenyataannya seseorang harus

memiliki kemampuan mengekspresikan emosinya agar dapat menurunkan kecemasan.

Seorang atlet menjelang pertandingan harus memiliki kemampuan mengontrol emosinya agar mengatasi kecemasan yang timbul sebagai gejala-gejala (Pradipta, 2017). Gejala tersebut bermacam bentuk mulai gejala fisik, gejala kognitif dan gejala perilaku. Menurut Yane (2013) ketika kecemasan menyerang seorang atlet, biasanya tubuh memberikan reaksi melawan atau lari yang pada akhirnya mengarah pada gejala fisik yang jelas. Gejala kecemasan bervariasi pada setiap individu, tetapi umumnya dapat dikenali (Suratmi, Abdullah, & Taufik, 2017). Gejala kognitif berkaitan pada proses berpikir, seperti rasa takut, keraguan, menurunnya konsentrasi, dan hilangnya kepercayaan diri. Gejala fisik atau gejala somatik termasuk gejala ketegangan otot, tangan dan kaki berkeringat, meningkatnya detak jantung dan tubuh mengeluarkan keringat yang banyak. Gejala perilaku seperti postur dan kemampuan menjadi lambat dan menghindari kontak mata. Gejala-gejala kecemasan tersebut biasanya terjadi pada orang termasuk pada atlet itu sendiri.

Seorang atlet berpotensi menyebabkan gejala - gejala kecemasan itu timbul ke permukaan. Seorang atlet memandang bahwa suatu pertandingan atau kompetisi sebagai sesuatu yang penting. Karena ketika seorang atlet diminta untuk mengeluarkan kemampuannya sampai diambang batas yang sampai melampaui kemampuannya itu sendiri pasti seorang atlet akan timbul perasaan - perasaan cemas.

Dilansir dari Bola Net (2010), masalah kecemasan yang tinggi membuat atlet Indonesia gagal raih target pada ajang Asian Games di Guangzhou, China.

Tingkat kecemasan yang tinggi menjadi faktor yang mempengaruhi tidak tercapainya prediksi raihan medali emas dari beberapa cabang unggulan, kata Ketua Umum KONI/ KOI Rita Subowo. Tingkat persaingan yang ketat mempengaruhi mental juang atlet. Rita Subowo mencontohkan kegagalan Lindswell di cabang wushu. Hal yang sama juga di cabang olahraga karate, Umar Syarif diharapkan emas tetapi gagal di tangan karateka Iran.

Peneliti telah mengambil data sementara sesuai fenomena kecemasan pada saat menghadapi pertandingan di beberapa atlet olahraga. Peneliti melakukan wawancara dengan tiga atlet olahraga yang berasal dari cabang olahraga gulat. Subjek satu berinisial S, diwawancarai pada tanggal 11 Juli 2020, subjek dua berinisial R, diwawancarai pada tanggal 11 Juli 2020, dan subjek ketiga berinisial F, diwawancarai pada tanggal 11 Juli 2020.

Subjek pertama yaitu S, berusia 21 tahun yang sudah menekuni dunia atlet gulat sejak S kuliah semester 1 akhir. Subjek S menceritakan bahwa sebelum menekuni atlet gulat, dirinya adalah seorang pesilat namun saat masuk perkuliahan berganti menjadi atlet gulat. Saat ini S sudah tidak aktif latihan gulat, dikarenakan tugas kuliah yang semakin kompleks dan tugas-tugas lapangan yang tidak bisa ditinggalkan S. Saat menjadi atlet gulat, S mendapatkan banyak cedera, seperti ankle, bahu, dan tulang belakang, sebagian adalah cedera lama ketika S menjadi seorang pesilat. Subjek S beberapa kali mengikuti pertandingan, dan S menceritakan hal yang membuat dirinya *nervous*, hilang konsentrasi, pikiran kacau adalah ketika S tertinggal point dari lawan bertandingnya. Kecemasan ini biasa timbul dikarenakan pula oleh ketakutan diri sendiri ataupun ketika S sedang mengalami cedera. Subjek S mendapatkan nasehat dari pelatih untuk tidak

cengeng dan berani dalam menghadapi lawan bertanding, hal ini ia pegang agar kecemasan yang muncul dapat teratasi dan tidak mengganggu performa S.

Subjek S menceritakan bahwa kecemasan muncul ketika akan bertanding, saat bertanding dan masih menetap hingga setelah pertandingan. Hal yang dilakukan oleh S untuk mengatasi kecemasannya adalah dengan mengatur napas dan berdoa.

Subjek R berusia 21 tahun dan sudah menekuni olahraga gulat selama kurang lebih 7 tahun, sejak R SMP. Subjek R pun termasuk atlet gulat yang sangat aktif hingga saat R peneliti wawancarai, hal ini dibuktikan dalam satu tahun kurang lebih 4 kali R mengikuti pertandingan gulat dari berbagai tingkatan. Subjek R menceritakan waktu yang dipersiapkan untuk mengikuti pertandingan beragam, namun berkisar 2-3 bulan sebelum hari pertandingan. Subjek R menjelaskan bahwa dirinya mengalami *nervous* pada saat pertandingannya, bukan saat persiapan pertandingan. *Nervous* akan bertambah ketika menghadapi musuh yang belum pernah dirinya lawan. Subjek R menceritakan bahwa kekhawatiran dan kegelisahan hilang saat pertandingan dan R fokus terhadap teknik dan lawan. Hal ini dikarenakan, subjek R dibiasakan memiliki cara berpikir bahwa semua lawan itu sama saja oleh pelatih R. Hal ini selalu menjadi pegangan subjek R ketika akan bertanding.

Subjek R mengalami tegang atau gelisah, biasanya R menenangkan diri dengan minum kopi, makan coklat atau mendengarkan musik favorit. Subjek R mengatakan dirinya tidak pernah mengalami tegang otot atau cedera yang serius selama menjadi atlet.

Subjek terakhir adalah F, berusia 21 tahun asal dari Boyolali. Subjek F telah menekuni dunia gulat sejak SMK kelas satu, atau sekitar 6 tahun. Selama 6 tahun menjadi atlet F telah mengikuti pertandingan lebih dari 20 pertandingan, dengan tingkat paling tinggi adalah tingkat provinsi. Ketika peneliti mewawancarai subjek F, dirinya mengatakan bahwa F telah pensiun sebagai atlet gulat. Subjek F menceritakan pengalaman ketika masih menjadi atlet gulat dan akan mengikuti sebuah pertandingan. Gejala yang sering muncul justru pada saat latihan antara lain hilang konsentrasi dan pikiran kacau.

Subjek F mengatakan bahwa faktor-faktor yang biasa membuat dirinya cemas antara lain ditonton langsung oleh keluarga, banyak sekali atlet lain yang mengenal dirinya atau bisa dikatakan F merupakan atlet yang cukup populer di olahraga gulat dan tentunya berat atau tidaknya lawan bertanding. Peran pelatih pun seperti dua atlet yang peneliti wawancara memiliki peran penting untuk memotivasi dan menurunkan kecemasan. Subjek F selalu berpegang pada nasihat pelatih bahwa ketika subjek F dapat menjatuhkan lawan bertandingnya, itu artinya F memenangkan pertandingan.

Berdasarkan hasil wawancara awal peneliti dengan ketiga subjek, ditemukan beragam masalah, faktor dan kebiasaan yang membuat seorang atlet gulat mengalami kecemasan. Pada subjek pertama yaitu S ditemukan bahwa S mengalami banyak sekali cedera, dan cedera menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan S saat bertanding, dan tentunya mempengaruhi performanya pula. Selain karena cedera, kecemasan pada subjek S juga di picu oleh ketertinggalan point S dari lawan bertandingnya. Akibatnya S sering hilang konsentrasi, *nervous* dan pikirannya kacau saat bertanding. Cara yang biasa

dilakukan S ketika kecemasan muncul adalah mengatur napas dan terus berdoa. Pelatih pun turut berperan menurunkan kecemasan pada subjek S.

Berbeda dengan S, subjek kedua yaitu R yang menjelaskan bahwa faktor yang paling memengaruhi kecemasan R adalah ketika R bertemu dengan lawan bertanding yang baru atau belum pernah ia lawan di pertandingan sebelumnya. Kecemasan muncul pada saat bertanding, ketika latihan persiapan R tidak mengalami kecemasan. Kondisi yang sedikit memengaruhi R saat latihan seperti masalah pribadi R tidak menjadi faktor yang berpengaruh besar. Ketika bertanding R dapat memfokuskan dirinya dan melupakan sejenak permasalahan-permasalahannya.

Subjek terakhir adalah F, subjek F sudah pensiun dari atlet gulat. Subjek F menceritakan pengalaman-pengalaman saat dirinya mengikuti sebuah pertandingan, dimana kecemasan muncul justru saat F latihan mempersiapkan pertandingan. Hal ini dikarenakan hal-hal pribadi seperti hubungan dengan pasangan. Hal ini menyebabkan hilang konsentrasi dan pikiran kacau. Saat bertanding F mengalami kecemasan ketika keluarga F datang untuk menonton, atau ketika atlet lainnya mengenali F. Peran pelatih cukup signifikan dalam menurunkan kecemasan, selain itu F biasanya makan coklat atau minum kopi untuk menurunkan kecemasan.

Berdasarkan pembahasan wawancara di atas, peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan muncul di ketiga atlet. Gejala yang muncul antara lain kehilangan konsentrasi, pikiran kacau, jantung berdebar, dan berkeringat. Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan antara lain, lawan baru, pengalaman, berat atau tidaknya lawan bertanding, ditonton langsung oleh keluarga, cedera ataupun



permasalahan pribadi seperti asmara. Kemunculan kecemasan pun terjadi pada saat latihan, menjelang bertanding, saat bertanding dan setelah pertandingan. Cara mengatasi kecemasannya antara lain mendapat motivasi dan nasehat dari pelatih, berdoa, makan coklat, minum kopi dan mendengarkan musik favorit.

Menurut Sarason, dkk (dalam Kristanto & Setyorini, 2014), faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu keyakinan diri, dukungan sosial dan modelling. Bila seorang atlet mempunyai kepercayaan diri yang tinggi pada saat menghadapi pertandingan akan dapat mengurangi kecemasan. Dukungan sosial juga dapat mengurangi tingkat kecemasan pada atlet saat menghadapi pertandingan. Karena diharapkan dukungan sosial seperti diperhatikan dan dinilai baik oleh lingkungan terutama tim dapat menimbulkan motivasi yang positif bagi atlet. Modelling dapat mengubah perilaku seseorang yaitu dengan melihat orang lain melakukan sesuatu. Kecemasan juga disebabkan oleh karena adanya proses modelling. jika suatu individu belajar dari model yang mengalami kecemasan maka yang menirukan akan menghadapi masalah kecemasan.

Berbagai faktor dapat menyebabkan atlet mengalami kecemasan pada saat menghadapi pertandingan. Hal ini seturut dengan penelitian Hardiyono (2020) ditemukan bahwa adanya pengaruh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik pada atlet saat menghadapi pertandingan, untuk analisis kecemasan faktor intrinsik dalam kategori rendah 14.78% dan faktor ekstrinsik dalam kategori tinggi 85.22%. hal tersebut menunjukkan bahwa kecemasan atlet sebelum menghadapi pertandingan sangat dipengaruhi faktor ekstrinsik. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 atlet daerah. Metode yang digunakan seperti survei dengan angket sebagai instrumen pengambilan data. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif dengan persentase.

Penelitian yang di atas sejalan dengan penelitian Kusumajati (2011), terdapat hubungan signifikan antara kecemasan menghadapi pertandingan dengan motivasi pada atlet anggar DKI Jakarta. Arah hubungan pada penelitian Kusumajati berkorelasi negatif, artinya semakin cemas seorang atlet dalam menghadapi pertandingan maka motivasi berprestasi akan menurun dan sebaliknya. Penelitian tersebut menggunakan skala untuk mengukur tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan dan motivasi berprestasi. Terdapat 60 atlet anggar DKI Jakarta yang diteliti. Peneliti melihat adanya dampak kecemasan bagi motivasi seorang atlet pada saat menghadapi pertandingan.

Penelitian sementara yang dilakukan peneliti dapat menunjukkan bahwa adanya permasalahan kecemasan pada atlet. Oleh sebab itu, seorang atlet harus mampu mengatasi kecemasan tersebut, sehingga dalam menghadapi pertandingan dapat berjalan dengan baik. Pada kenyataannya tidak semua atlet dapat mengatasi permasalahan kecemasan tersebut. Pada akhirnya pula, seorang atlet harus mengalami kecemasan saat bertanding dan mengalami penurunan performa pada saat menjalani pertandingan. Hasilnya, atlet yang mengalami kecemasan terganggu oleh berbagai faktor yang menyebabkan atlet tersebut mengalami kekalahan atau tidak tercapainya target dalam pertandingan.

Kecemasan dapat disadari sebagai sesuatu yang mendorong seseorang untuk tanggap dan lebih waspada terhadap suatu ancaman atau bahaya. Sebagai bentuk mengatasi permasalahan kecemasan seorang atlet harus dapat meminimalisir gejala-gejala yang dapat memicu permasalahan kecemasan tersebut pada saat menghadapi pertandingan.

Berdasarkan uraian di atas permasalahan kecemasan dapat menimbulkan gejala masalah psikologis yang memengaruhi perilaku atau tingkahlaku seseorang terutama atlet. Peneliti ingin melakukan penelitian mengenai kecemasan yang dialami atlet pada saat menghadapi pertandingan di suatu asrama olahraga cabang beladiri gulat yaitu di Club Gulat Garuda Semarang (CGGS).

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik ingin meneliti kecemasan atlet gulat menjelang pertandingan, dengan fokus penelitian pada faktor-faktor, gejala dan cara mengatasi kecemasan pada atlet.

## **1.2. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecemasan atlet gulat menjelang pertandingan.

## **1.3. Manfaat Penelitian**

### **1.3.1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pikiran dalam ilmu psikologi terkhusus bidang psikologi olahraga. Karena penelitian ini menyangkut masalah kecemasan pada atlet gulat menjelang pertandingan.

### **1.3.2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjawab pertanyaan penelitian tentang kecemasan atlet gulat menjelang pertandingan.