

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Atlet adalah seorang olahragawan, diutamakan olahragawan yang mengikuti pertandingan atau perlombaan dalam aspek kekuatan, ketangkasan dan juga kecepatan. Seseorang dapat disebut sebagai atlet adalah karena orang tersebut melakukan kegiatan latihan agar dirinya mendapatkan atau menjaga kekuatan daya tahan tubuh, kelincahan, kecepatan, kelenturan, dan keseimbangan untuk menyiapkan dirinya jauh sebelum pertandingan (Setiyawan, 2017).

Dalam UU Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragawan pasal 1 ayat (6), olahragawan adalah peolahraga yang mengikuti pelatihan dan kejuaraan olahraga secara teratur, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan untuk mencapai prestasi. Pada pasal 28 ayat (1), pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional, lalu pasal 28 ayat (6) melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan, dan pengembangan bakat sebagai proses regenerasi. Dapat disimpulkan seseorang dapat disebut atlet jika dirinya melakukan kegiatan latihan agar dirinya mendapatkan atau menjaga kekuatan daya tahan tubuh, kelincahan, kecepatan, kelenturan, dan keseimbangan untuk menyiapkan dirinya jauh sebelum pertandingan atau

perlombaan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional hingga internasional.

Tujuan atlet melakukan pelatihan dan pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai atau menunjukkan puncak performa (*peak performance*) pada saat bertanding. *Peak Performance*, menurut Scheider, Bugental, dan Pierson (dalam Faturachman, 2017), merupakan kondisi yang sangat menguntungkan bagi atlet ketika pikiran dan tubuh bekerja secara sinkron sesuai dengan sebagaimana mestinya dengan apa yang diinginkan oleh atlet. Bermain di bawah tekanan menjadi salah satu faktor kekalahan unggulan ganda putra Indonesia Marcus Fernaldi Gideon/Kevin Sanjaya Sukamulyo. “The Minions” dipaksa mengubur asa untuk mengukir prestasi di Olimpiade 2020 Tokyo setelah terhenti di perempat final usai kalah dari Aaron Chia/Wooi Yik Soh (Malaysia). Marcus menjelaskan, mereka sebenarnya sudah menjalani persiapan Olimpiade Tokyo dengan baik. Hanya saja, ia menilai tekanan di Olimpiade cukup memengaruhi penampilan mereka, “Faktor tekanan ke kami banyak, diharapkan menang atau membawa pulang medali. Tapi, sebenarnya semua pemain yang tampil di Olimpiade ini kan (kemampuannya) seimbang dan kita semua tidak ada yang tahu seperti apa,” kata Marcus.

Berdasarkan uraian diatas terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi puncak performa pada atlet, faktor tersebut jika atlet dapat menghadapinya, atlet dapat menampilkan puncak performa didalam pertandingan yaitu faktor dari diri atlet seperti, minat dan bakat, lalu motivasi, dan kesehatan, begitu pula dengan kesehariannya. Lalu faktor dari luar atlet

yaitu program latihan yang dijalani oleh atlet, dukungan yang diberikan orangtua serta kerabat, perhatian, sikap dan perlakuan yang diberikan oleh pelatihnya dan juga sarana prasarana yang mendukung.

Salah satu hal yang harus diperhatikan untuk seorang atlet adalah faktor psikologis atlet tersebut. Eka, dkk (2013) memberikan contoh yang penyebab terjadinya rasa cemas pada atlet, pada faktor eksternal adalah lingkungan, penonton, lawan tanding dan wasit, sedangkan faktor internal adalah motivasi atlet, emosinya, dan kecemasan. Hal tersebut sudah dilakukan penelitian oleh Eka, dkk (2013) dengan judul “Dampak Kecemasan Pada Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding” yang mana kecemasan yang dialami atlet sebelum bertanding disebabkan karena konsentrasi yang mengganggu perhatiannya untuk tetap fokus pada pertandingan lalu mempengaruhi gejala psikologis yang lainnya. Maka dari itu gejala fisik seorang atlet terganggu dikarenakan pengaruh dari gejala psikologis yang dapat menimbulkan rasa cemas sehingga atlet tersebut tidak dapat mengeluarkan *peak performance* pada pertandingan.

Faturochman (dalam Imam Fakhurri, 2018) Perasaan takut akan kekalahan dalam pertandingan dapat menimbulkan beban moral pada seorang atlet. Hal tersebut sebelumnya sudah dilakukan penelitian oleh Miftah Faturochman (2017) dengan judul “Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap *Peak Performance* Pada Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta”, hasil penelitian yang menunjukkan kecemasan bertanding mempengaruhi *peak performance* atlet bahwa dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan juga emosi yang berlebihan sehingga hal tersebut

dapat mengganggu konsentrasi para atlet dalam menghadapi lawannya menjadi berkurang.

Penelitian selanjutnya yang diteliti oleh Imam (2018) tentang *peak performance* dengan variabel kecemasan bertanding pada atlet basket didapatkan hasil yang signifikan antara pengaruh tingkat kecemasan bertanding terhadap *peak performance* -0.794, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa cemas saat bertanding yang dirasakan oleh atlet basket semakin rendah *peak performance* dan berlaku juga untuk variabel sebaliknya, lalu pada variabel kecemasan bertanding juga mendapatkan hasil persentase 63,1%. Hal ini dapat menurunkan kinerja atlet maka dapat menurunkan kecermatan dan juga prestasi atlet, karena ketika bertanding jika para atlet tidak dapat mengendalikan rasa kecemasan saat pertandingan berlangsung, kondisi fisik, lalu teknik atau pola yang sudah dilatih saat latihan tidak dapat dilakukan dengan benar karena kondisi atlet dipenuhi dengan rasa kecemasan.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh para peneliti terdapat pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* pada atlet olahraga, baik itu olahraga futsal, sepakbola, basket ataupun yang lainnya, tetapi penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kuantitatif yaitu berdasarkan data yang diisi oleh para atlet. Oleh karena itu sebagai pembeda dengan peneliti sebelumnya, penelitian selanjutnya menggunakan metode penelitian kualitatif dengan judul “Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap *Peak Performance* Di Sekolah Sepakbola Persada Bekasi Utara”

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### **1. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identitas masalah yang telah di uraikan diatas, serta untuk menghindari salah penulisan dalam penelitian ini maka dibuat batasan masalah. Adanya pembatasan masalah dari pokok permasalahan ini adalah pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* di sekolah sepakbola Persada Bekasi Utara.

### **2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah dan batasan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* di sekolah sepakbola Persada Bekasi Utara

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah diatas tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* di sekolah sepakbola Persada Bekasi Utara.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi untuk penelitian selanjutnya, serta dapat berkontribusi dalam ilmu olahraga khususnya pada bidang psikologi olahraga yang terkait pada kecemasan bertanding dan *peak performance* di sekolah sepakbola Persada Bekasi Utara.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Manfaat bagi pelatih untuk mengambil langkah-langkah yang tepat untuk para atlet dalam mengatasi kecemasan bertanding yang dirasakan dan meningkatkan performanya.
- b. Manfaat bagi peneliti adalah menambahnya wawasan peneliti tentang kecemasan bertanding dan pengaruhnya terhadap *peak performance* di sekolah sepakbola Persada Bekasi Utara.

## **E. Definisi Operasional**

### **1. Kecemasan Bertanding**

Kecemasan tersebut datang karena adanya pemikiran ataupun persepsi yang berkaitan dengan sesuatu seperti pertandingan yang akan dihadapi para atlet, karena pertandingan sangatlah penting bagi atlet dalam menunjukkan hasil dari berusaha berlatih untuk mencapai kemampuan agar dapat memenangkan setiap pertandingan (Verawati, 2015).

### **2. *Peak Performance***

*Peak Performance* terjadi ketika pikiran dan tubuh seorang atlet sinkron dan tampil sebagaimana mestinya. Ini berarti bahwa atlet di puncak permainannya dapat menggerakkan seluruh tubuhnya sesuai dengan keinginan sadarnya sendiri, membuat gerakannya bermakna menurut Scheider, Bugental, dan Pierson (dalam Faturachman, 2017).