

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu pendukung pembentukan manusia yang berkualitas adalah melalui olahraga, olahraga sendiri mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia, melalui olahraga dapat membentuk manusia yang sehat secara jasmani, Rohani, serta mempunyai kepribadian disiplin, dan sportifitas yang tinggi hingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Salah satu olahraga yang banyak diminati dan cukup berkembang adalah seni bela diri. Olahraga bela diri pada awalnya dikembangkan sebagai alat pertahanan diri seperti kekuatan mental dan fisik, hal ini telah dilakukan oleh jutaan orang didunia (Hidayatulloh et al. 2024). Pada umumnya cabang olahraga bela diri mempertandingkan dua kategori yaitu ada pada kategori seni keindahan Gerak/ jurus dan kategori pertarungan. Pada kategori seni penilaian yang dilihat adalah ketepatan teknik dan juga keindahan Gerak. Sedangkan pada kategori pertarungan pada umumnya penilaian yang dilihat adalah ketepatan teknik yang mengenai sasaran atau lawan, baik teknik pukulan, tendangan, maupun bantingan serta kunciian (Hidayatulloh et al. 2024).

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang menuntut kemampuan fisik dan mental, oleh sebab itu kemampuan fisik dan mental sangat berperan penting dalam mencapai performa yang optimal bagi atlet, terutama saat pertandingan. Menurut Peluso, dkk latihan mental dilaksanakan atlet dalam rangka untuk mengatur maupun mengurangi perilaku dalam menyesuaikan diri, mengendalikan pikiran negatif dan untuk meningkatkan konsentrasi atlet serta fokus (Aqobah and Rhamadian, 2022). Bahkan didalam kondisi tertentu 80% keberhasilan seorang atlet sangat bergantung pada ketangguhan mental atlet itu sendiri. Menurut Gunarsa dalam aspek mental ini memiliki pengaruh paling besar dengan presentase yaitu 80% pada penampilan atlet, sisanya dengan presentase 20% dilihat dari aspek lain. Hal ini bisa terjadi jika aspek fisik, teknik dan taktik yang baik

akan hancur apabila aspek mental tidak dilatih (Aqobah and Rhamadian, 2022).

Masalah kecemasan sendiri merupakan faktor yang sangat mempengaruhi performa atlet saat di lapangan. Menurut Endler, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan munculnya kecemasan ketika menghadapi pertandingan seperti ketakutan dan kegagalan, yang dimana itu merupakan suatu ancaman terhadap ego atlet yang muncul ketika takut dikalahkan oleh lawan (Zulkarnaen and Rahmasari, 2013).

Dalam penelitian ini, memfokuskan subjek penelitian dalam lingkup olahraga, yaitu atlet. Jika dalam lingkup mahasiswa terjadinya kecemasan membuat performa fokus mahasiswa menurun terhadap materi yang sedang berlangsung di kelas. Namun, jika pada atlet membuat performa fisik, teknik, dan taktik menurun saat menghadapi pertandingan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (L. Zhang 2023) menunjukkan bahwa kecemasan yang tinggi menyebabkan gangguan pada ketegangan otot, penurunan kepercayaan diri dalam pelaksanaan teknik, serta kesalahan dalam pengambilan keputusan saat bertanding. Atlet dengan kecemasan tinggi juga cenderung mengalami performa yang lebih rendah dibandingkan atlet yang mampu mengelola tekanan kompetisi dengan baik. Oleh karena itu, kecemasan memiliki dampak menyeluruh terhadap kualitas permainan atlet.

Dalam konteks kecemasan yang dialami atlet, terdapat 3 kategori yang telah diidentifikasi oleh (Smith et al. 2006), yaitu *Somatic Anxiety*, *Cognitive Anxiety (Worry)*, dan *Concentration Disruption*. *Somatic Anxiety* menunjukkan gejala fisik seperti ketegangan otot, detak jantung cepat, tremor, dan keringat berlebih. Sementara itu, *Cognitive Anxiety (Worry)* terdiri dari pikiran negatif, kekhawatiran akan gagal, tekanan sosial, dan ketakutan dinilai buruk, dan terakhir *Concentration Disruption* Gangguan dalam memusatkan perhatian selama pertandingan.

Kecemasan yang dialami pada atlet merupakan salah satu hambatan atlet dalam menghadapi pertandingan. Ada beberapa faktor internal yang memengaruhi tingkat kecemasan, di antaranya adalah efikasi diri dan konsep diri fisik. Menurut (Feltz 1988), atlet dengan tingkat efikasi diri yang tinggi

cenderung memiliki kecemasan yang lebih rendah ketika menghadapi situasi kompetitif. Disampaikan oleh Aliyyah, Andiyarto, dan Wahyudi dalam penelitiannya terhadap atlet futsal perempuan, di mana ditemukan hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan menjelang pertandingan ($r = -0,334$; $p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri seorang atlet, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan.

Selain itu, pada konsep diri fisik juga ikut dalam memengaruhi kondisi psikologis atlet. Atlet yang memiliki pandangan positif terhadap tubuh dan kemampuannya cenderung lebih siap secara mental dalam menghadapi tekanan pertandingan. Namun, adanya keterbatasan penelitian yang secara khusus tentang konsep diri fisik dan kecemasan masih sangat terbatas, peneliti menemukan jurnal yang diungkapkan oleh Wittig et al. menyampaikan bahwa persepsi positif terhadap fisik dapat mengurangi kekhawatiran dan ketegangan selama kompetisi. Oleh karena itu, membangun efikasi diri dan memperkuat konsep diri fisik menjadi bagian penting dalam upaya menurunkan kecemasan kompetitif dan meningkatkan performa atlet secara keseluruhan.

Penelitian serupa dilakukan oleh (Akbar and Alficandra 2023) membahas tentang Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Kuansing. Dari hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa Tingkat kecemasan atlet PSHT Kuansing secara keseluruhan memperoleh presentase pada kategori Sangat Tinggi sebesar 7,14%, kategori Tinggi sebesar 21,43%, kategori Sedang sebesar 14,29%, kategori Rendah sebesar 57,14%, dan tidak ada pada kategori Sangat rendah. Dari hasil tersebut disimpulkan, tingkat kecemasan atlet pencak silat PSHT Kuansing sebagian besar mempunyai kecemasan yang Tinggi dan sebagiannya lagi memiliki kecemasan yang Rendah.

Dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap 5 atlet pencak silat yang pernah mengikuti pertandingan terdapat pengaruh yang signifikan terkait kecemasan yang dialami atlet baik sebelum atau saat pertandingan terhadap Efikasi Diri Atlet dan Konsep Diri Fisik Atlet. Saat dilakukannya

wawancara terhadap 5 atlet pencak silat, mereka menyatakan bahwa kecemasan akan terus dirasakan oleh mereka meskipun sudah beberapa kali mengikuti pertandingan. Hal ini terjadi karena efikasi diri atlet dan konsep diri fisik atlet yang menurun sehingga menimbulkan pikiran-pikiran negatif mereka terhadap dirinya, ketakutan mereka akan kekalahan, serta melihat kemampuan lawan yang dirasa melebihi mereka. Tujuan diadakannya wawancara ini untuk mengetahui lebih jauh tentang ada tidaknya pengaruh dari variabel – variabel yang akan diteliti oleh peneliti.

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang diatas, dari beberapa penelitian terdahulu terdapat beberapa perbedaan penelitian diantara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti. Setelah dilihat dari hasil wawancara pre-liminary maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam mengenai hubungan dan pengaruh efikasi diri atlet dan konsep diri fisik atlet dengan kecemasan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana hubungan Efikasi Diri Atlet terhadap Kecemasan pada Atlet Pencak Silat?
2. Bagaimana hubungan Konsep Diri Fisik Atlet terhadap Kecemasan pada Atlet Pencak Silat?
3. Bagaimana hubungan Efikasi Diri Atlet dan Konsep Diri Fisik Atlet terhadap Kecemasan pada Atlet Pencak Silat?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana hubungan Efikasi Diri Atlet terhadap Kecemasan pada Atlet Pencak Silat
2. Untuk mengetahui bagaimana hubungan Konsep Diri Fisik Atlet terhadap Kecemasan pada Atlet Pencak Silat

3. Untuk mengetahui bagaimana hubungan Efikasi Diri Atlet dan Konsep Diri Fisik Atlet terhadap Kecemasan pada Atlet Pencak Silat

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi olahraga.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam memberikan pemahaman bagi atlet maupun pelatih untuk mengatasi permasalahan kecemasan yang biasa dialami oleh atlet baik sebelum maupun saat bertanding. Sehingga membantu meningkatkan performa mereka dalam pertandingan.

