

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Beladiri merupakan olahraga pertahanan diri seseorang yang dikenal sejak zaman dahulu dan dipelajari dengan berbagai alasan baik kesehatan maupun untuk penjagaan diri dari sesuatu yang tidak diinginkan. Ada berbagai jenis beladiri yang berkembang sejak dulu sehingga menjadi budaya turun – temurun. Beberapa beladiri berkembang baik di Indonesia, diantaranya pencak silat, karate, taekwondo, dan kick boxing. Beladiri yang namanya cukup dikenal di Indonesia dan banyak yang mempelajarinya adalah taekwondo (Syahrial, 2020).

Secara umum taekwondo memiliki ciri khas menyerang ataupun bertahan menggunakan kaki pada saat pertandingan *kyourugi*, taekwondo juga mengajarkan tentang etika seperti cara berbicara, memasuki ruangan, meninggalkan ruangan. Beladiri taekwondo yang telah memiliki anggota lebih dari 165 negara ini memiliki karakteristik yang kental dengan moral dan mental, bahwa beladiri ini apabila dilakukan dengan sepenuh hati maka akan secara langsung menumbuhkan sikap kepedulian sosial yang dimulai dari penghormatan pada teman hingga menyeluruh ke masyarakat luas, tumbuhnya rasa kemanusiaan, tumbuhnya kekuatan yang ada didalam diri, tumbuhnya kebersamaan, percaya diri, kebaikan sesama dan toleransi (Tirtawirya, 2005). Beladiri taekwondo selain menjadi kebugaran jasmani juga sebagai cabang olahraga prestasi (Tirtawirya, 2011). Atlet taekwondo akan

berusaha berlatih dengan sangat keras untuk mencapai tujuannya (Wijayanti, Hartini, 2016).

Atlet diharuskan untuk mempersiapkan diri mulai dari segi fisik, teknik dan psikis, adanya kebugaran secara fisik dan teknik dalam bidang taekwondo, sekaligus kondisi psikologis yang baik akan membantu memberikan penampilan baik pula pada atlet dan membantu atlet mencapai prestasi, namun dari ketiga hal yang tersebut terdapat satu sisi yang sangat berpengaruh pada penampilan atlet, yakni psikologis/psikis, bahwa tampilan atlet dalam berolahraga khususnya olahraga prestasi sangat dipengaruhi oleh psikis dalam pencapaian prestasi (Gunarsa, 2008. Wijayanti, et al, 2016). Baik atau buruknya kemampuan seorang atlet di arena pertandingan dipengaruhi oleh perasaan psikologis atlet tersebut khususnya pada perasaan seperti kecemasan (Supriyono, Ramli, 2009). Seorang atlet taekwondo yang melakukan pertarungan akan selalu mengalami stress, walaupun tingkat stressnya berbeda - beda tergantung dari tingkat keterlatihannya maupun pengalamannya (Tirtawirya, 2005). Sebanyak 29% kecemasan bertanding atlet taekwondo disebabkan oleh persepsi atlet tersebut, sedangkan sisanya yakni sebanyak 71% disebabkan oleh faktor lainnya seperti keperibadian, lingkungan, kesiapan fisik, mental, dsb (Juniarta, 2014. Wijayanti, et al, 2016). Kecemasan yang terjadi dalam diri atlet dapat mempengaruhi penampilannya dan atlet tersebut mempunyai perasaan takut jika gagal dalam pertandingan serta menimbulkan adanya beban moral jika tidak bisa memenangkan pertandingan tersebut (Miftah, 2017).

Jannah (2016) dalam Jannah, et al (2021) menjelaskan bahwa pengaruh kecemasan terhadap performa atlet terjadi secara bertingkat. Ketika seorang atlet mengalami kecemasan yang tinggi maka hal itu berpengaruh terhadap kondisi fisik atau fisiologisnya, yakni berupa kegangangan otot-otot yang dia akan mempengaruhi kemampuan teknisnya. Atlet akan menjadi lebih sering melakukan kesalahan - kesalahan hingga tidak dapat konsentrasi penuh. Akhirnya alam pikirannya semakin terganggu dan muncul berbagai pikiran negatif seperti ketakutan akan kegagalan. Pikiran negatif tersebut pada akhirnya menimbulkan lebih banyak kesalahan dan

kecemasan yang lebih tinggi pula. Jannah (2019) dalam Jannah, et al (2021) juga mengatakan bahwa adanya kecemasan pada seorang atlet dikarenakan faktor internal dan faktor eksternal. Didalam faktor internal terdapat : bias kognitif, *possitive-negative affect*, kepercayaan diri, kepribadian, *psychological skills*, jenis kelamin, *locus of controls*. Kemudian faktor eksternal terdapat : pelatih, *skills level*, pengalaman bertanding, dan cabang olahraga yang digeluti.

Kecemasan bukanlah suatu penyakit tetapi merupakan suatu gejala, kecemasan muncul atau akan dirasakan seseorang jika di ada perasaan tertekan atau penekanan jiwa yang amat sangat (Ramaiah, 2003). Orang – orang yang mengalami kecemasan bisa mengganggu kepribadian seperti tegang, resah, gelisah, takut, gugup, dan berkeringat, sehingga orang yang mengalami kecemasan akan merasa dirinya terkungkung dan jauh dari kebebasan (Hayat, 2014). Kecemasan seringkali dirasakan atlet memuncak sebelum pertandingan, karena atlet akan memiliki persepsi terkait kekhawatiran pertandingan yang akan dihadapinya (Wijayanti., Hartini, 2016).

Kasus kecemasan atlet taekwondo pada perlombaan POPDA di Kabupaten Kudus bisa menjadi contoh bukti nyata kecemasan seorang atlet itu terjadi, dari hasil observasi peneliti ada beberapa atlet yang menangis sebelum bertanding dan ada juga yang merasa perutnya sakit hingga keringat dingin. Atlet yang dilanda kecemasan bisa mengalami gejala pribadi : tegang, resah, gelisah, takut, gugup, berkeringat, dan sebagainya (Hayat, 2015). Sedangkan, atlet taekwondo dalam perlombaan POPDA di Kabupaten Kudus mengalami gejala tegang, gugup, menangis, dan tidak enak perut, bahkan hal tersebut memberikan dampak negative kepada pertandingan atlet, dilihat dari hasil pertandingan.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 6 Maret 2023 dengan informan berinisial A, yaitu seorang atlet pelajar cabang olahraga beladiri taekwondo yang keamrin mengikuti perlombaan tingkat daerah yaitu POPDA Taekwondo Kabupaten

Kudus. Penulis melontarkan beberapa pertanyaan terkait perasaan dan gejala fisik apa yang dirasakan sebelum bertanding. Kemudian informan menjawab dirinya pasti merasa takut, cemas karena sudah merasa takut dengan lawan mainnya sehingga menangis sebelum bertanding. Informan juga merasa kepalanya pusing dan juga badannya panas dingin berkeringat. Selanjutnya, penulis juga melakukan wawancara pada tanggal 6 Maret 2023 dengan seorang atlet pelajar taekwondo yang berinisial AR. Penulis menanyakan terkait perasaan apa atau gejala fisik apa yang dialami sebelum bertanding. Informan berkata bahwa informan merasa gerogi karena takut dengan llawan bertandingnya yang memiliki sabuk merah, kemudian informan merasa tegang sehingga kesusahan untuk menggerakkan kaki. Dari informan tersebut gejala fisik yang muncul adalah badan terasa kaku sehingga tidak bisa mengangkat kaki.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan penulis pada tanggal 6 Maret 2023 pada narasumber terakhir yaitu informan berinisial E, merupakan atlet pelajar yang mengikuti POPDA Taekwondo Kabupaten Kudus. Penulis juga melontarkan beberapa pertanyaan terkait perasaan apa yang dirasakan sebelum bertanding dan gejala fisik apa yang dialami sebelum bertanding. Dari pertanyaan tersebut, informan mengatakan bahwa dirinya merasa takut, gerogi bahkan menangis sebelum pertandingan. Kemudian terkait gejala fisik yang dialami informan seperti badannya terasa panas dingin dan ingin muntah.

Begitu juga seperti yang diungkapkan oleh atlet taekwondo kota Binjai dari hasil wawancara di akun youtube Arief Mulia Rachman yang diipublikasikan tanggal 9 November 2022 dengan judul wawancara atlet porprov kontingen Binjai cabor Taekwondo. Dari wawancara tersebut ada pertanyaan terkait perasaan atau gejala mental apa yang terjadi sebelum pertandingan, subjeck kemudian mengatakan bahwa “ya yang pastinya berdebar-debar, gerogi, sebelum bertanding”. Penelitian oleh Iva Agustina dan Nurul Hartini pada tahun 2015 tentang Kecemasan Atlet Taekwondo Ditinjau dari Segi Religiusitas, didalamnya

ditemukan hasil wawancara bahwa atlet yang diharapkan membawa pulang medali emas karena telah mengalahkan lawan terberatnya dan kemudian memasuki final kemudian malah harus gugur karena atlet tersebut tidak bisa menahan kecemasan karena takut melihat lawan mainnya yang tinggi dan besar.

Menurut penelitian dari Selpamira dan Roepajadi (2022) yang membahas tentang kecemasan atlet dengan judul Analisis Kecemasan Pada Atlet dalam Olahraga Renang. Menggunakan metode penelitian kualitatif dengan metode *literature review*, mendapatkan hasil bahwa kecemasan oleh atlet renang sering kali terjadi baik sebelum dan selama pertandingan. Kecemasan atlet sebelum pertandingan juga dapat mempengaruhi konsentrasi atlet saat bertanding, kemudian kecemasan seorang atlet perlu diperhatikan tidak hanya oleh diri atlet itu sendiri tetapi juga oleh pelatih.

Selanjutnya, penelitian dari Mahardika dan Suropto (2022) tentang kecemasan atlet dengan judul Tingkat Kecemasan Atlet Judo Kota Salatiga Sebelum Menghadapi Pertandingan. Menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif menunjukkan kesimpulan bahwa atlet judo Kota Salatiga sebelum pertandingan mengalami kecemasan dalam kategori tinggi.

Begitu juga penelitian dari Sari dan Irawan (2020) tentang kecemasan atlet dengan judul Profil Kecemasan Atlet Pencak Silat berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet pencak silat POPDA tingkat Kota Salatiga, 30% berada dalam kondisi rendah, 30% dalam kondisi sedang dan 40% dalam kondisi tinggi. Dari presentase hasil tersebut mendapatkan kesimpulan akhir bahwa atlet POPDA tingkat Kota Salatiga sebagian besar mengalami kecemasan dalam kategori tinggi.

Penelitian dari Hapiani (2020) membahas tentang kecemasan atlet dengan judul Kecemasan Menjelang Acara Pertandingan Taekwondo Di Universitas PGRI Palembang.

Menggunakan metode penelitian dengan teknik *purpose sampling* dengan keseluruhan sampel menggunakan sejumlah 30 atlet. Mendapatkan hasil tingkat presentase 28 mendapatkan hasil 93,3% dengan kategori tinggi dan 2 mendapatkan hasil 6,7% dengan kategori sedang. Maka disimpulkan presentase tingkat kecemasan sebelum bertanding atlet taekwondo universitas PGRI Palembang dalam kategori tinggi.

Berdasarkan uraian dan wawancara di atas penulis menemukan permasalahan kecemasan atlet, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait permasalahan kecemasan atlet pra pertandingan beladiri taekwondo kategori *kyourugi*, yang dikemas dalam skripsi berjudul “Kecemasan Atlet Pra Pertandingan Beladiri Taekwondo Kategori *Kyourugi*”.

## B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor – faktor penyebab kecemasan pada atlet beladiri taekwondo kategori *kyourugi* sebelum bertanding.

## C. Manfaat Penelitian

### 1. Teoritis

Memberikan masukan disiplin ilmu psikologi, khususnya psikologi olahraga terkait kecemasan atlet sebelum bertanding.

### 2. Praktis

#### a. Bagi atlet beladiri taekwondo

Penelitian ini diharapkan mampu membantu dan menambah wawasan terkait kecemasan sebelum bertanding atlet beladiri taekwondo.

#### b. Bagi peneliti

Diharapkan dapat bermanfaat untuk berbagi informasi dan ilmu peneliti selanjutnya terkait kecemasan talet pra pertandingan beladiri taekwondo.

