

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Keberhasilan seorang atlet selalu disertai dukungan dari beberapa pihak. Salah satu diantaranya adalah peran seorang pelatih. Pelatih sendiri sering dipahami sebagai seseorang yang dianggap ahli untuk membentuk dan mempersiapkan seseorang atau kelompok guna menguasai suatu ketrampilan tertentu. Selain itu pelatih juga menaruh harapan kepada atlet didikannya agar memiliki pribadi yang disiplin, gigih, dan juga pantang menyerah (Firdaus, 2012).

Harapan kepada atlet juga muncul dari negara dengan bentuk yang berbeda. Kementerian Pemuda dan Olahraga atau yang sering disebut Kemenpora mengirimkan atlet pilihan dalam kejuaraan Islamic Solidarity Games (ISG) pada tahun 2017 lalu. Indonesia pernah sukses menjadi juara umum ketika menjadi tuan rumah. Indonesia mengikut pertandingan dalam 13 dari 20 cabang olahraga yang ada. Terkait dengan anggaran yang dikeluarkan. Pemerintah menyiapkan dana 10 miliar yang akan digunakan untuk transportasi, akomodasi, dan uang saku (Sucipto, 2017).

Harapan juga muncul dari Legenda Bulu Tangkis Indonesia, Susy Susanti. Pada saat menghadiri acara Anugerah Legenda Olahraga Indonesia yang diselenggarakan Kemenpora RI. Susy berharap pemerintah memberikan jaminan masa depan, terutama setelah pensiun guna menarik antusiasme generasi muda untuk menjadi atlet berprestasi. Acara tersebut mengundang atlet legendaris

nasional sekitar 286 orang dari 26 cabang olahraga dengan memberikan penghargaan berupa piagam dan uang senilai 40 juta rupiah (Wistowo, 2017)

Penampilan seorang atlet dalam pertandingan tidak dapat lepas dari tingkah laku dan aspek psikis yang mendasarinya. Kondisi fisik meliputi kekuatan, kelenturan otot, struktur anatomis-fisiologis, ketrampilan teknis merupakan faktor yang memengaruhi penampilan. Namun kondisi fisik itu saja tidak cukup, seorang atlet harus mampu mengendalikan dan mengarahkan pikiran, emosi, dan perilakunya untuk menampilkan performa terbaiknya, hal tersebut dapat terjadi dengan adanya perpaduan berbagai faktor, dan faktor psikologis memiliki peran besar dalam hal tersebut (Gunarsa, 1989). Wawancara yang pernah dilakukan oleh seorang pelatih pada atlet basket di sebuah universitas negeri di Surabaya, menemukan bahwa pada saat atlet mulai lelah, motivasi atlet juga mulai menurun. Dampak yang dapat dilihat setelah itu adalah permainan atlet menjadi tidak serius dan membuat pola bermain yang memburuk. Kondisi tersebut sangat berbeda pada saat berlatih, dimana para atlet mampu menunjukkan permainan yang baik dan kemampuannya secara optimal, tetapi lain halnya pada saat pertandingan terjadi, dimana tidak sesuai dengan harapan dan target yang ditetapkan (Yanti & Jannah, 2017).

Kejadian serupa tidak hanya terjadi pada atlet bola basket saja. Selain motivasi, kecemasan juga memiliki pengaruh saat atlet bertanding. Ketika atlet menghadapi suatu pertandingan, terkadang mengalami kekhawatiran yang cukup serius yang berakibat negatif pada penampilannya (Firdaus, 2012). Pernah dilakukan wawancara oleh seorang peneliti pada atlet pencak silat. Atlet sendiri

menceritakan pengalamannya, dimana sebelum bertanding, sempat merasakan jantung berdebar-debar pada saat akan memasuki arena pertandingan. Pada saat itu sempat berpikir mengenai lawan bertandingnya dan mengenai hasil akhirnya yang tidak sesuai dengan harapan. Pada atlet lain juga mengaku merasa takut apa bila kehilangan konsentrasi, perasaan beban karena dianggap unggulan dan juga takut mendapat cedera pada saat pertandingan berlangsung. Hal itu didukung oleh hasil penelitian yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara ketangguhan mental dengan kecemasan saat bertanding. Setelah dilakukannya penelitian, hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata atlet yang pernah mengikuti kejuaraan baik tingkat provinsi maupun nasional memiliki ketangguhan mental yang tinggi. Ketangguhan mental sendiri memiliki kontribusi sebesar 37,7% dalam mengurangi kecemasan bertanding pada atlet (Raynaldi dkk, 2016). Ditambah lagi Mylsidayu (dalam Maulana & Khairani, 2017) menyatakan semakin tinggi tingkat pertandingan yang diikuti, akan semakin membuat tekanan semakin besar dan meningkatkan kecemasan pada atlet.

Mengenai kasus diatas, kita dapat mengetahui dimana pada saat atlet akan bertanding sering merasa cemas dan jantung berdebar-debar. Kurang yakin akan kemampuan yang telah dimiliki selama berlatih. Ketika pertandingan dimulai, atlet merasa motivasinya menurun dan kesulitan dalam mengeluarkan performa terbaiknya. Selain itu membuat tubuhnya merasa berat dan mudah merasa lelah. Dampak yang paling dirasakan oleh atlet adalah permainan yang menjadi buruk dan tidak sesuai dengan harapannya pada saat atlet melakukan latihan. Melihat kejadian tersebut dapat dilihat bahwa baik jenis olahraga individu ataupun beregu

sama-sama membutuhkan ketangguhan mental, terlebih pada tingkat pertandingan yang bergengsi. Peristiwa di atas menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami atlet pada saat bertanding merupakan tanda dari ketangguhan mental yang rendah (Clough dkk, 2015).

Anderson dan Cohen dalam penelitiannya memperlihatkan hubungan antara faktor psikologis dan kemampuan fisik seorang atlet dalam tingkat yang berbeda dalam suatu olahraga. Pada tingkat klub dapat dilihat bahwa kemampuan fisik sangatlah dominan. Sementara pada tingkat profesional psikologis seseorang mulai memiliki peran untuk seorang atlet. Pada tingkat dunia, faktor psikologis memiliki peran penting selain kemampuan fisik yang tidak boleh dianggap sebelah mata. Seorang pemegang medali emas dan rekor cabang olahraga maraton, Joan Benoit memberikan keterangan mengenai rahasia keberhasilannya, ia menjelaskan secara singkat bahwa “*my mental concentration, my mental toughness*”(Gunarsa, 1989).

Ketangguhan mental dapat mengukur semangat dan kepercayaan diri individu, dan mampu memprediksi kesuksesan dalam ranah pendidikan, tempat kerja, atau olahraga sebagai konsep yang luas. Ketangguhan mental di dalam konteks olahraga muncul sebagai sekumpulan atribut yang memungkinkan seseorang untuk menjadi atlet yang lebih baik dan mampu mengatasi bentuk latihan dan situasi persaingan yang sulit, sehingga atlet mampu tampil prima tanpa kehilangan kepercayaan dirinya (Kumar, 2017). Ketangguhan mental merupakan salah satu hal yang sering digunakan, namun tidak banyak yang mengetahui istilahnya pada psikologi olahraga. Secara luas, ketangguhan mental sendiri

dikenal sebagai komponen yang mengantarkan pada kesuksesan dalam olahraga. Menjaga performa atlet selama menghadapi kesulitan, perasaan tertekan saat bertanding, menjaga pikiran, perasaan dan mengontrol perilaku dalam keadaan yang dapat menimbulkan stres (Cowden, 2017). Ketangguhan mental sendiri adalah kumpulan dari nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang mampu bertahan dan menghadapi berbagai hambatan, rintangan, atau tekanan yang dialami. Namun tetap menjaga konsentrasi, motivasi, dan konsistensi seseorang dalam mencapai tujuan (Gucciardi dkk, 2008).

Legenda tenis Roger Federer memenangkan kejuaraan bergengsi Wimbledon di usianya yang menginjak 35 tahun setelah sempat beristirahat selama enam bulan pasca cedera kaki yang dialami. Kemenangan tersebut menjadikan Federer tercatat sebagai petenis tertua yang memenangkan pertandingan dalam sejarah Wimbledon (Mitchell, 2016). Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian Nicholls dkk, (2009) yang menunjukkan bahwa bertambahnya usia dan pengalaman, memberikan kontribusi pada ketangguhan mental, komitmen, dan kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya. Seorang atlet dengan kemampuan mengontrol emosi yang baik dapat beradaptasi dalam keadaan positif maupun negatif, mampu bertahan menghadapi perasaan cemas, stres, dan frustrasi, karena dapat mengganggu keseimbangan psikofisiologi (gemetar, lemas, atau kejang otot) dan membuyarkan konsentrasi. Selain itu, penelitian lain juga menjelaskan, dengan seiring bertambahnya usia seseorang, meningkat pula keseluruhan aspek pada ketangguhan mental, terlebih pada

komitmen, pengendalian emosi, dan kontrol hidup orang tersebut (Marchant dkk, 2009).

Selain pengalaman para atlet, kemampuan kontrol diri juga memiliki peran penting. Baik mengontrol perilaku maupun pikiran negatif saat bertanding. Hal ini didukung dengan adanya eksperimen yang menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan ketangguhan mental pada kelompok eksperimen yang diberikan mind control training. Dimana hal tersebut efektif digunakan atlet baik sebelum dan selama pertandingan yang berguna mengelola ketangguhan mental (Yanti & Jannah, 2017).

Pada temuan lain, menunjukkan bahwa ketangguhan mental sendiri dipengaruhi proses jangka panjang yang mencakup banyak mekanisme mendasar yang kompleks. Hal tersebut terkait dengan motivasi (kenyamanan dan keahlian), keunikan individu (pelatih, teman sebaya, orang tua, kakek-nenek, saudara kandung, atlet senior, psikolog olahraga, rekan satu tim.) pengalaman baik didalam maupun dalam lingkup olahraga, ketrampilan dan strategi psikologi, keinginan yang besar, dan motivasi diri (Connaughton dkk, 2008).

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti ingin mengetahui:

1. Apakah ada perbedaan antara ketangguhan mental atlet berdasarkan usia
2. Apakah ada perbedaan antara ketangguhan mental berdasarkan jenis kelamin
3. Apakah ada perbedaan antara ketangguhan mental berdasarkan pengalaman bertanding.

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Perbedaan ketangguhan mental pada atlet ditinjau dari usia
2. Perbedaan ketangguhan mental pada atlet ditinjau dari jenis kelamin
3. Perbedaan ketangguhan mental pada atlet ditinjau dari pengalaman bertanding.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat teoritis**

Memperkaya ilmu psikologi dalam bidang Psikologi Olahraga dan Psikologi Klinis bagi ilmuwan.

#### **2. Manfaat praktis**

Diharapkan dapat memberi masukan kepada pelatih dan atlet mengenai ketangguhan mental, dan menjadi pertimbangan dalam upaya peningkatan ketangguhan mental.