

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 dan ketrampilan terknis merupakan faktor yang memengaruhi penampilan seorang atlet. Namun kondisi fisik saja tidak cukup, seorang atlet harus mampu mengendalikan dan mengarahkan pikiran, emosi, serta perilakunya untuk menampilkan performa terbaiknya. Dengan begitu para atlet harus memiliki *mental toughness* yang tinggi karena ketika mereka dihadapkan oleh suatu masalah entah itu dari fisik maupun psikis mereka dapat mengendalikannya dengan pikiran yang positif.¹

Maksum menegaskan bahwa ambisi berprestasi, kerja keras, ketekunan, keuletan, ketekunan, kemandirian, komitmen, kecerdasan, dan pengendalian diri merupakan ciri-ciri psikologis atau kepribadian yang memungkinkan atlet mencapai kesuksesan.² Sementara pandangan Utama lebih dominan berpendapat bahwa program pelatihan mental, motivasi, kecerdasan, ketegangan atau kecemasan, dan faktor psikologis lainnya mempengaruhi kinerja atlet. Senada dengan itu, Ravaie menegaskan bahwa faktor psikologis seperti kebosanan, tekanan, stres, takut gagal, emosional

¹ Gunarsa, Singgih D. Prof. Dr.Dkk. *Psikologi Olah Raga*. (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia 1989).

² Toho Cholik Mutohir, Ali Maksum *Sport Development Indeks*. (Jakarta: PT. Indeks, 2007).

ledakan, kepercayaan diri rendah, kecemasan, dan perasaan serupa lainnya dapat berkontribusi pada penurunan kinerja atlet.³

Salah satu faktor psikologis yang sangat mempengaruhi dan juga mental para atlet dalam menghadapi suatu pertandingan yaitu *anxiety* (kecemasan). *Anxiety* merupakan salah satu persoalan yang sering dihadapi oleh para atlet, dimana *anxiety* merupakan respon dari individu berupa emosi ketika dihadapkan dalam situasi yang dipresepsikan mengancam dan tidak mengenakan serta tidak diketahui dari mana sumbernya. *Anxiety* adalah gejala psikologis yang identik dengan emosi negatif. Itu bisa terjadi kapan saja, dan ketegangan yang berlebihan dan terus-menerus menjadi salah satu penyebab kemunculannya. Gambar pertandingan sebelum, selama, atau setelah acara biasanya memicu perasaan cemas (*anxiety*). Hal ini terjadi akibat tekanan psikologis yang dialami atlet saat bertanding maupun sifat pertandingan olahraga yang sarat dengan perubahan kondisi permainan atau kondisi alam yang menurunkan tingkat kepercayaan diri atlet.⁴

Weinberg, R.S., & Gould, D mengemukakan jika atlet yang memiliki kecemasan tinggi saat belum menghadapi pertandingan akan menyebabkan perubahan emosi yang tidak stabil, seperti takut berlebihan dan ketegangan dalam menghadapi lawan. Sebuah perasaan negatif yang memiliki ciri gugup, rasa gelisah, ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, dan yang terjadi pergerakan atau kegairahan dalam tubuh. Dalam keadaan ini kelompok akan terbebani, sehingga mempengaruhi rekan-rekannya, misalnya kekompakan,

³ Kumolohadi, R.A.R., Ravaie, Y. R.F. *Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Olahraga*. (Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia. 2006).

⁴ Ibid. 153-154.

pelipur lara dalam bekerja sama, kemandirian dan kemampuan pesaing saat bersaing. Dengan begitu kesimpulannya individu yang memiliki kecemasan bertanding tinggi cenderung akan menganggap situasi sebagai ancaman dan memprihatinkan baginya, namun Sebaliknya individu dengan kecemasan bertanding rendah biasanya akan melihat keadaan sebagai tantangan yang diperlukan.⁵

Adapun pendapat lain mengatakan bahwa *competitive anxiety* salah satu hal yang dapat menimbulkan stres dan kecemasan serta keinginan untuk memahami setiap permainan. Atlet yang menderita kecemasan persaingan biasanya mengalami perasaan takut gagal, yang menghambat kinerja mereka atau memberikan beban moral pada mereka jika mereka tidak dapat memenangkan pertandingan.⁶

Pada penelitian ini subjek yang digunakan ialah atlet bola voli. Bola voli adalah salah satu olahraga yang paling populer di dunia, penuh persaingan dan kesenangan. Gerakannya cepat, tegang, dan mengasyikkan. Selain itu permainan bola voli juga dapat melatih seluruh fungsi tubuh dan selain itu bola voli juga melatih untuk bekerja secara tim atau kelompok.⁷ Bola voli adalah olahraga di mana dua tim yang terdiri dari enam pemain saling berhadapan. Setiap tim berusaha untuk memukul dan menjatuhkan bola ke lapangan melalui net atau jaring dan menghentikan lawannya untuk memukul

⁵ Weinberg, R. S., & Gould, D, *Foundations Of Sport And Exercise Psychology*. (Champaign: IL Human Kinetics 2003), 79.

⁶ Jamshidi, A., Hossien, T., Sajadi, S. S., Safari, K., & Zare, G. *The Relationship Between Sport Orientation And Competitive Anxiety In Elite Athletes. Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 30. (Iran : Elsevier 2011), 1161–1165.

⁷ PP PBVSI, *Peraturan Permainan Bola Voli*. (Jakarta : PP PBVSI 2010).

dan menjatuhkan bola ke dalam lapangan bidang.⁸ Olahraga bola voli lahir di Indonesia pada tahun 1928 ketika Indonesia masih menjadi negara Belanda.⁹ Hingga awal kemerdekaan Indonesia, bola voli dengan cepat menyebar ke seluruh negeri. Setelah itu, bermunculan beberapa klub bola voli, khususnya di kota-kota besar Indonesia. PBVSI yang merupakan singkatan dari Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia didirikan untuk memajukan olahraga bola voli. Pada tanggal 22 Januari 1955, yang didirikan di Jakarta.¹⁰

Pada dasarnya laki-laki dan perempuan memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda dengan cara penanganan yang berbeda pula. Biasanya laki-laki cenderung lebih bisa mengontrol emosi dalam dirinya dengan bersikap acuh dan tidak peduli ketika dihadapkan dalam suatu pertandingan dan mendapatkan tekanan dari pelatih atau penonton. Berbeda halnya dengan perempuan yang cenderung merasa dan pemikir pada hakekatnya. Perempuan pada umumnya, ketika mendapatkan tekanan oleh pelatih atau penonton akan lebih gampang stress dan berujung pada performa yang kurang baik. Sehingga perilaku yang ditimbulkan yaitu membuat kesalahan sendiri, tidak fokus dalam menangkis bola, adapun yang merasa tidak kuat mendapatkan tekanan sehingga menangis dan masih banyak lainnya.¹¹ Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa perbedaan jenis kelamin mempengaruhi penampilan dan tingkat kecemasan para atlet. Perbedaan jenis kelamin juga diketahui

⁸ Aip Syarifuddin Dan Muhadi. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. (Jakarta : Depdikbud 1992). Hlm 183.

⁹ Abdul Haris (Berita Sportstars) <https://www.sportstars.id/read/sejarah-bola-voli-di-indonesia-dipengaruhi-penjajahan-belanda-84wla7>. Diakses Pada Tanggal 16 Januari 2023.

¹⁰ Mochamad Sdheli (Sejarah Bola Voli) <https://sumbersejarah1.blogspot.com/2018/11/sejarah-bola-voli-di-dunia-dan-indonesia.html>. Diakses Pada Tanggal 16 Januari 2023.

¹¹ Observasi Saat Pertandingan Kampong Baru *Tournament* Pada 9 Januari 2023.

berhubungan dengan tingkat kepercayaan diri dan manajemen kecemasan pada atlet. perempuan memiliki tingkat ketangguhan mental dan manajemen kecemasan yang lebih rendah dibanding laki-laki. Atlet perempuan cenderung menunjukkan sikap yang kurang percaya diri dan kurang mampu mengontrol emosi, sehingga perempuan secara umum memiliki skor ketangguhan mental yang lebih rendah dan tingkat kecemasan yang lebih tinggi.¹²

Dari pendapat diatas peneliti menyimpulkan bahwa aspek psikologis sangat berpengaruh pada prestasi atlet. Aspek psikologis tersebut merupakan ambisi prestatif, kerja keras, tekun, ulet, gigih, mandiri, komitmen, cerdas dan swakendali. Selain itu ada juga spek yang dapat mempengaruhi penampilan atlet yaitu motivasi, intelegensi, ketegangan atau kecemasan dan program latihan mental. Jika aspek diatas tidak terdapat dalam diri atlet maka prestasi atlet akan menurun hal ini disebabkan karena perasaan jenuh, tertekan, stress, ketakutan gagal, emosi yang meledak-ledak, kurangnya percaya diri, kecemasan dll.

Dari fenomena diatas peneliti tertarik untuk meneliti *competitive anxiety* pada atlet laki-laki dan perempuan pada club nalendra nganjuk. Nalendra club merupakan academy pembinaan bola bali yang bertempat di RT:04, RW:01 Desa Bandung, Kecamatan Prambon, Kabupaten Nganjuk. Club ini berdiri pada tanggal 22 September 2019 dan masih aktif hingga saat ini. Nalendra memiliki kurang lebih 60 atlet siap tanding dimana 30 perempuan dan 30 laki-laki yang setiap tahunnya selalu bertambah sehingga

¹² Hays K., Thomas O, Maynard I, & Bawden M. *The Role Of Confidence In World-Class Sport Performance.* (Journal Of Sports Sciences: 27, 2009), 1185-1899.

memunculkan bibit-bibit baru untuk melanjutkan generasi penerus bangsa yang membanggakan dan mengharumkan nama bangsa. Nalendra sudah banyak menyumbangkan atlet-atlet yang berprestasi dari tingkat kecamatan, kabupaten/kota hingga tingkat provinsi. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Perbedaan *competitive anxiety* pada atlet voli laki-laki dan perempuan club Nalendra Nganjuk”. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang bagaimana pengaruh ketangguhan mental baik laki-laki maupun perempuan dengan kecemasan bertanding yang dialami pada atlet voli club Nalendra Nganjuk.

B. Rumusan Masalah

Berikut adalah rumusan masalah dalam penelitian ini berdasarkan permasalahan sebelumnya:

1. Seberapa tinggi *competitive anxiety* pada atlet laki-laki club Nalendra Nganjuk?
2. Seberapa tinggi *competitive anxiety* pada atlet perempuan club Nalendra Nganjuk?
3. Adakah perbedaan *competitive anxiety* atlet laki-laki dan perempuan pada club Nalendra Nganjuk?
4. Bagaimana gambaran *competitive anxiety* pada atlet laki-laki dan perempuan club Nalendra Nganjuk?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini ialah:

1. Untuk mengetahui seberapa tinggi *competitive anxiety* pada atlet laki-laki club Nalendra Nganjuk.
2. Untuk mengetahui seberapa tinggi *competitive anxiety* pada perempuan club Nalendra Nganjuk.
3. Untuk mengetahui perbedaan *competitive anxiety* atlet laki-laki dan perempuan pada club Nalendra Nganjuk.
4. Untuk mengetahui bagaimana *competitive anxiety* pada atlet laki-laki dan perempuan club Nalendra Nganjuk.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan dari hasil penelitian ini, diharapkan bisa memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Diharapkan temuan penelitian ini akan membantu memajukan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi, serta menawarkan bantuan psikologis, khususnya dalam psikologi olahraga, mengingat efek berbasis gender dari *mental toughness* dan *competitive anxiety* pada atlet.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi peneliti

Ilmu yang diperoleh selama belajar di IAIN Kediri dapat dipraktekkan dalam temuan penelitian.

b. Bagi atlet

Atlet harus mendapatkan wawasan dan pengetahuan dari temuan studi tentang bagaimana mencapai kesuksesan melalui pelatihan yang konsisten, dan dapat mengatasi *competitive anxiety* yang dialaminya.

c. Bagi club Nalendra Nganjuk

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan evaluasi bagi atlet-atlet masa depan yang berkualitas.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Temuan penelitian ini diantisipasi untuk dijadikan model bagi peneliti selanjutnya dan dapat diperbaiki.

E. Penelitian Terdahulu

Peneliti mengandalkan sejumlah penelitian sebelumnya sebagai titik awal dan panduan saat melakukan penelitian ini. Beberapa dari investigasi masa lalu ini meliputi:

1. Artikel oleh Eko Wahyu Nurdiansyah tahun 2021, Jurnal penelitian Psikologi “Perbedaan Kecemasan Atlet Laki-Laki Dan Perempuan Pada Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan kecemasan antara atlet laki-laki dan perempuan pada mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *purposive sampling*. Subyek penelitian berjumlah 80 orang mahasiswa dan mahasiswi aktif. Alat ukur penelitian menggunakan skala kecemasan. Analisis data

menggunakan *independent sample t-test*. Instrumen penelitian dalam penelitian ini menggunakan koesioner dengan skala psikologi tentang kecemasan. Persamaan pada penelitian yang akan dilakukan yaitu sama-sama meneliti atlet berdasarkan jenis kelamin dan menggunakan variabel independen *competitive anxiety*. Dan perbedaannya yaitu penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode penelitian mixed method, lalu penelitian ini menggunakan kuantitatif.¹³

2. Jurnal oleh Widhiyanti, Ariawati, Rusitayanti & Kresnayadi, tahun 2020, Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi “Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Putra Semester Genap 2018/2019 IKIP PGRI Bali Sebelum, Pada Saat Istirahat Dan Sesudah Pertandingan”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan tujuan untuk mengetahui gambaran dan perbedaan tingkat kecemasan atlet bola voli putra semester genap 2018/2019 sebelum, pada saat istirahat dan sesudah pertandingan. Sampel pada penelitian ini adalah 40 atlet bola voli putra semester genap 2018/2019 IKIP PGRI Bali dengan menggunakan teknik *random sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala level kecemasan SCAT (*Sport Competition Anxiety Test*). Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif komparatif dengan analisis uji *one way anova* dari *software* SPSS versi 22. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu sama menggunakan variabel kecemasan dengan subjek penelitian atlet voli. Namun perbedaannya yaitu

¹³ Eko Wahyu Nurdiansyah. “Perbedaan Kecemasan Atlet Laki-Laki Dan Perempuan Pada Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya”. *Character : Jurnal Psikologi* Vol 8 No.9, (2021). Hal 60.

penelitian yang akan dilakukan bertujuan mengetahui perbedaan kecemasan atlet laki-laki dan perempuan namun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pada atlet putra (laki-laki) saja, kemudian untuk sampel yang digunakan penelitian ini yaitu 40, sedangkan penelitian yang akan dilakukan berjumlah 60 dengan kategori 30 atlet laki-laki dan 30 atlet perempuan.¹⁴

3. Artikel oleh Aisyah Sal Sabilla tahun 2022, Fakultas Psikologi Dan Kesehatan “Hubungan antara *Mental Toughness* dan Intimasi Pelatih-Athlet dengan *Competition Anxiety* pada Atlet Bulutangkis”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan teknik pengumpulan data kuesioner berdasarkan aspek *competitive anxiety*, *mental toughness*, dan intimidasi pelatih. Subjeknya yaitu atlet bulutangkis di kabupaten Sidoarjo dengan jumlah populasi 84. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan regresi linier dengan bantuan SPSS 16.0. kemudian hasilnya yaitu terdapat hubungan anatara *mental toughness* dan intimidasi pelatih dengan *competitive anxiety* pada atlet bulu tangkis. Kemiripan penelitian ini dengan yang akan dilakukan adalah bahwa para peneliti melibatkan subjek dari pubertas akhir hingga dewasa awal sebagai subjek pemeriksaan. Namun penelitian ini berbeda, karena menggunakan atlet bulu tangkis sebagai subyek penelitian dan menggunakan Kabupaten Sidoarjo sebagai lokasi penelitiannya. Pada penelitian yang akan

¹⁴ Widhiyanti, K. A. T., Ariawati, N. W., Rusitayanti, N. W. A., & Kresnayadi, I. P. E. Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Putra Semester Genap 2018/2019 IKIP PGRI Bali Sebelum, Pada Saat Istirahat Dan Sesudah Pertandingan”. *Character : Jurnal Psikologi* Vol 6 No.1, (2020). Hal 37-40.

dilakukan akan mencari perbedaan competitive anxiety dan hanya menggunakan satu variabel saja, dan atlet bola voli akan dijadikan sebagai subjek penelitian, dengan lokasi di Kabupaten Nganjuk.¹⁵

4. Artikel penelitian olahraga oleh Eka kurnia darisman tahun 2020, “Hubungan antara *Mental Toughness* dan *Competitive Anxiety* Atlet UKM Softball Universitas PGRI Adi Buana Surabaya”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan 49 pemain softball berusia antara 19-25 berpartisipasi dalam studi kuantitatif ini. Jawaban diisi dengan lengkap, dan SPSS 21.0 digunakan untuk menganalisis data. Ketangguhan mental dan kecemasan bertanding memiliki korelasi negatif yang signifikan, menurut temuan tersebut. Kecemasan seorang atlet saat bertanding berkurang saat dia lebih mampu menangani tekanan. Perbedaan dari penelitian ini adalah hanya menggunakan satu variabel yaitu *competitive anxiety* dan dengan mencari perbedaan berdasarkan jenis kelamin sebagai alat ukur, kemudian atlet bola voli sebagai subjek, dan Kabupaten Nganjuk sebagai lokasi penelitian.¹⁶
5. Artikel oleh Achmad Ma'mun murod & Miftakhul Jannah tahun 2021, “Perbedaan Ketangguhan Mental Atlet Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa Sma”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan sampel jenuh yaitu semua populasi digunakan dalam penelitian.

¹⁵ Aisyah Sal Sabilla. “Hubungan Antara Mental Toughness Dan Intimasi Pelatih-Athlet Dengan Competition Anxiety Pada Atlet Bulutangkis”. *Character : Jurnal Psikologi* Vol 2 No.1, (2022). Hal 1-6.

¹⁶ Eka Kurnia Darisman. “Hubungan Antara Mental Toughness Dan Competitive Anxiety Atlet UKM Softball Universitas PGRI Adi Buana Surabaya”. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol.6 No.2, (2020), Hal 4-13.

Jumlah sampel yaitu 60 orang atlet dengan 38 laki-laki dan 22 perempuan. Para atlet berasal dari cabang olahraga basket, futsal, voli, karate, judo taekwondo, silat, bulutangkis, sepakbola dan atletik dengan usia 16-18 tahun. Pengumpulan data yang dilakukan menggunakan instrument skala ketangguhan mental olahraga dan tehnik analisis data yaitu menggunakan *independent sample t-test*. Hasil dari penelitian ini terdapat perbedaan yang signifikan antara ketangguhan mental laki-laki dan perempuan. Dimana laki-laki cenderung lebih dapat mengontrol dirinya terhadap emosi serta kecemasan yang muncul. Persamaan pada penelitian yang akan dilakukan yaitu sama-sama menggunakan subjek di kategori usia remaja akhir dan menggunakan satu variabel independen, namun perbedaannya dalam penelitian ini menggunakan ketangguhan mental dan penelitian yang akan dilakukan menggunakan kecemasan bertanding dan sama-sama berdasarkan jenis kelamin.¹⁷

F. Definisi Operasional

Definisi operasional berdasarkan variabel dalam penelitian ini yaitu :

1. Competitive Anxiety

Competitive Anxiety merupakan perasaan negatif yang memiliki ciri gugup, rasa gelisah, ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, dan yang terjadi pergerakan atau kegairahan dalam tubuh.

¹⁷ Achmad Ma'mun Murod, Miftakhul Jannah. "Perbedaan Ketangguhan Mental Atlet Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa Sma". *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol.8 No.9, (2021), Hal 1-7.

2. Jenis Kelamin

Perbedaan biologis yang dimiliki laki-laki dan perempuan sejak lahir dan sebuah perilaku yang dibentuk secara kultural pada laki-laki dan perempuan. Konstruksi sosial dan kultural yang menghasilkan gender menjadi satu pembeda antara kaum laki-laki dan perempuan secara sosial.