

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang dan Permasalahan

Olahraga di Indonesia sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Meski dengan tujuan yang beragam, Sebagian besar masyarakat sudah menyadari pentingnya berolahraga mulai dari menjaga kesehatan hingga mencapai prestasi tertinggi dalam cabang olahraga yang digelutinya. Tidak terkecuali cabang olahraga bela diri, meski tidak semasif dan sebanyak olahraga permainan, olahraga bela diri tetap memiliki penggemarnya masing-masing yang setia dan fanatik terhadap olahraga yang ditekuninya.

Salah satu olahraga bela diri yang cukup banyak digemari oleh hampir semua kalangan adalah Taekwondo. Taekwondo adalah seni bela diri asal Korea yang dikenal karena kombinasi gerakan tendangan dan pukulan yang canggih, serta teknik pertahanan dan serangan yang efektif. Taekwondo sendiri berasal dari bahasa Korea yang secara harfiah dapat diartikan sebagai berikut: “Tae yang berarti menyerang menggunakan kaki, Kwon yang berarti memukul atau menyerang dengan tangan, dan Do yang berarti disiplin atau seni (Puspodari & Muharram, 2020: 45).

Taekwondo merupakan salah satu olahraga prestasi dan populer di Indonesia. Partisipasi taekwondo di Indonesia sangat tinggi. Jumlah peminatnya makin meningkat dari tahun ke tahun meliputi segala usia mulai dari usia dini hingga dewasa. Taekwondo mulai berkembang di Indonesia pada tahun 70-an. Hingga kini telah berkembang di seluruh propinsi di Indonesia dan diikuti aktif oleh lebih dari 200.000 anggota, angka ini belum termasuk yang tidak secara aktif

berlatih. (Hanifa, Dantes, and Tirka 2020) berpendapat bahwa taekwondo telah dipertandingkan sebagai cabang olahraga resmi di arena O2SN, PORPROV, PON, hingga Olimpiade tingkat internasional. Perkembangan taekwondo di Indonesia saat ini sangat baik, hal tersebut didukung dengan adanya organisasi yang disebut PBTI (Pengurus Besar Taekwondo Indonesia) dan berpusat di Jakarta.

Dari data yang diperoleh dari hasil wawancara pengurus KONI Kabupaten Badung – Bali, Kabupaten ini telah memiliki 7 Dojang dengan 750 atlet terdaftar di TIKONI Badung. Bali merupakan salah satu provinsi penyumbang atlet berprestasi seperti Ni Kadek Heni Prikasih Under 46 Kg (Medali Emas), Ni Kadek Surya Febriantari Under 67 Kg (Medali Perak), Muhammad Abdurahman Wahyu (Poomsae Putra) Medali Perunggu, Putu Desya Srinadi Putri under 57 Kg putri (Medali Perunggu) dalam ajang PON XX Papua 2021. Hasil dari tujuan kejuaran tersebut untuk menjaring bibit-bibit atlet berprestasi dan mendukung pembinaan atlet mulai dari usia dini, sehingga dapat menciptakan pemain-pemain muda bagi perkembangan olahraga taekwondo di masa yang akan datang.

Mempelajari taekwondo tidak hanya menyentuh aspek keterampilan teknik bela dirinya saja, namun harus meliputi aspek mental, fisik dan spiritualnya. Untuk itu, seseorang yang berlatih atau mempelajari taekwondo sudah seharusnya menunjukkan kondisi mental yang kuat, semangat yang tinggi dan fisik yang baik. Namun, hal itu harus mampu juga ditunjukkan dalam sikap dan tindakan sehari-hari yang baik. Dengan begitu barulah seseorang dapat dikatakan berhasil dalam berlatih Taekwondo.

Penampilan atlet pada saat bertanding dipengaruhi oleh sejumlah komponen, yakni: Fisik, teknik, dan psikis. Kekuatan fisik adalah faktor kunci

dalam olahraga apa pun. Semakin kuat atlet, semakin besar kemampuan mereka untuk menghasilkan tenaga yang diperlukan dalam berbagai situasi (Gunarsa, 2008: 98). Kekuatan juga diperlukan untuk menjalankan teknik olahraga dengan baik. Selain itu, daya tahan fisik penting untuk menjaga performa tinggi selama lomba atau pertandingan yang berlangsung lama. Pengaruh teknik juga sangat penting dan dapat berdampak besar pada performa seorang atlet. Teknik melibatkan keterampilan dan pengetahuan khusus yang diperlukan dalam suatu olahraga.

Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan tetap dapat bermain dengan baik, lebih leluasa dan menunjukkan performa yang baik walaupun berada di bawah tekanan, karena mereka yakin dengan kemampuan yang dimiliki dapat mencapai tujuan yang diinginkan (Juriana and Tahki 2020: 65). Kompetisi atau pertandingan erat kaitannya dengan penampilan atlet. Pelatih dan atlet memiliki target dan tujuan dalam setiap pertandingan, namun permasalahan yang terjadi di lapangan sering terjadi hasil dari pertandingan tidak sesuai dengan harapan. Kegagalan seorang atlet dalam pertandingan adalah tidak tercapainya performa terbaiknya. Dijelaskan (Putra et al. 2023) bahwa pemberian beban latihan fisik dan mental secara teratur, meningkat, dan berulang-ulang dapat membantu atlet dalam mencapai prestasi.

Permasalahan terkait kepercayaan diri atlet adalah hal yang sering dihadapi oleh banyak atlet dalam berbagai olahraga. Permasalahan ini dapat memengaruhi kinerja atlet dan kesejahteraan mental mereka. Beberapa permasalahan umum terkait kepercayaan diri atlet meliputi; kecemasan kompetitif, kegagalan dalam kompetisi sebelumnya, perbandingan diri dengan orang lain, kritik diri yang berlebihan, tekanan eksternal, kurangnya persiapan mental dan berbagai banyak

faktor lainnya. Lauster dalam (Ghaffar et al., 2022: 19) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Terbentuknya kemampuan percaya diri adalah suatu proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya.

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. Kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang. Hal tersebut dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu untuk mengaktualisasikan segala potensinya. Kepercayaan diri merupakan urgen untuk dimiliki setiap individu.

Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seseorang anak maupun orang tua, secara individual maupun kelompok. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan kepercayaan diri adalah kesadaran individu akan kekuatan dan kemampuan yang dimilikinya, meyakini adanya rasa percaya dalam dirinya, merasa puas terhadap dirinya baik yang bersifat batiniah maupun jasmaniah, dapat bertindak sesuai dengan kepastiannya serta mampu mengendalikannya dalam mencapai tujuan yang diharapkannya. Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan cenderung mampu mengatur emosi, konsentrasi, sasaran, usaha, strategi, dan momentum. Atlet yang mampu mengatur keenam hal tersebut akan mampu menunjukkan permainan yang konsisten didalam latihan maupun pertandingan. Prestasi maksimal dapat dicapai oleh atlet dengan adanya kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik khususnya kepercayaan diri. Percaya diri dapat diartikan suatu kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

Banyak cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan disiplin bagi atlet olahraga yang akan melakukan latihan dan pertandingan. (Agustina and Priambodo 2020) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan sebuah keyakinan bahwa diri atlet memiliki kemampuan untuk menampilkan apa yang diinginkan dengan sukses. *The American Heritage Dictionary* mendefinisikan kepercayaan diri sebagai keyakinan yang kuat akan kekuatan, kemampuan, atau kapasitas seseorang.

Pemahaman tentang percaya diri perlu dipilih dalam dua hal, yaitu kepercayaan diri global dan kepercayaan diri pada situasi tertentu. Kepercayaan diri global lebih banyak di munculkan karena aspek kepribadian atau kecendrungan

yang melekat. Berdasarkan uraian diatas, percaya diri adalah keyakinan pada diri sendiri baik itu tingkah laku, emosi, dan kerohanian yang bersumber dari hati nurani untuk mampu melakukan segala sesuatu sesuai dengan kemampuannya untuk memenuhi kebutuhan hidup agar hidup lebih bermakna. Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa pelatihan psikologis atau latihan mental tidak boleh dilewatkan.

Permasalahan yang ditemukan di lapangan berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih Gede Ananda Agasthya, SH., dan observasi yang dilakukan peneliti antara lain atlet sering dihadapkan pada ekspektasi tinggi dari pelatih, tim, sponsor, dan media. Tekanan untuk selalu tampil baik dan memenangkan kompetisi dapat menyebabkan stres dan kecemasan. Tekanan ini bisa mengganggu konsentrasi dan membuat atlet merasa tertekan, yang akhirnya menurunkan performa. Banyak atlet juga yang fokus pada persiapan fisik dan teknik, namun mengabaikan pentingnya persiapan mental. Tanpa strategi mental yang baik, atlet mungkin kesulitan mengatasi tekanan dan stres, yang dapat mengganggu performa atlet. Berikut hasil wawancara lengkap penulis dengan pelatih taekwondo Dojang Udayana:

Menurut pelatih, sebagian besar atlet sudah latihan rutin di atas lima tahun, paling rendah tiga tahun di Dojang Udayana. Pelatih juga menyampaikan bahwa secara umum atlet sudah siap tanding, tetapi tidak sedikit atlet yang mengalami gugup, takut, cemas dan kondisi psikologis lainnya yang dapat menyebabkan hasil pertandingan tidak maksimal. Penulis menanyakan apakah atlet mengalami kendala saat bertanding, pelatih menyampaikan bahwa pastinya terdapat kendala dari atlet, karena belum semua atlet memiliki pengalaman bertanding yang cukup. Pelatih juga menyampaikan bahwa kendala yang sering dialami atlet, yakni atlet sering

merasakan gugup, cemas, takut yang berlebihan. Pelatih mengutarakan bahwa kendala-kendala yang menghambat atlet berprestasi lebih tinggi. Penulis menanyakan solusi yang dilakukan oleh pelatih dalam mengatasi kendala tersebut, pelatih memberikan motivasi tambahan kepada atlet ketika akan bertanding agar kendala tersebut setidaknya dapat diminimalisir. Akan tetapi, solusi tersebut tidak selalu berhasil tergantung dari kondisi atletnya. Maka diperlukan solusi alternatif yang dapat meningkatkan sisi psikologis atlet agar siap bertanding dan memenangkan pertandingan.

Dari hasil wawancara tersebut dapat penulis analisis bahwa atlet taekwondo di Dojang Udayana sudah berlatih cukup lama pada kisaran tiga hingga lima tahun, namun lamanya masa latihan tidak menjadi jaminan bahwa atlet akan siap bertanding pada kondisi apapun. Sebagian besar atlet masih mengalami kendala dalam bertanding, seperti gugup, cemas, takut yang berlebihan. Meski sudah diberikan motivasi tambahan oleh pelatih ketika atlet bertanding, namun tidak selalu berhasil dalam mengatasi kendala tersebut saat atlet bertanding. Simpulan dari hasil wawancara tersebut yakni, diperlukan bentuk latihan yang sesuai agar dapat meningkatkan sisi psikologis atlet agar siap dalam pertandingan dan berprestasi lebih baik.

(Juriana and Tahki 2020: 66) menyebutkan ada beberapa teknik membangun kepercayaan diri, yaitu relaksasi, *imagery*, *goal setting*, dan *selftalk* sangat efektif digunakan selama kompetensi yang merupakan metode untuk belajar apa yang akan digunakan dalam kompetensi tersebut. Masalah kepercayaan diri ini bukan tidak mungkin untuk diatasi, sebenarnya untuk meningkatkan kepercayaan diri salah satunya dengan latihan mental *imagery* dan relaksasi. Hasil observasi

penulis di lapangan ketika melihat atlet taekwondo Dojang Udayana berlatih, terlihat bahwa ketika para atlet masih terlihat ragu-ragu dan kurang percaya diri dalam latihan. Hasil diskusi dengan pelatih yang memegang langsung para atlet di Dojang Udayana juga menyatakan hal yang sama. Tidak sedikit atlet yang masih memiliki masalah dalam kepercayaan dirinya. Untuk itulah diperlukan latihan-latihan yang dapat menguatkan dan meningkatkan kepercayaan diri atlet, serta mampu meningkatkan motivasi berprestasi dari atlet-atlet tersebut.

Latihan *imagery* merupakan salah satu metode latihan yang efektif untuk diberikan kepada siapapun, tidak terkecuali seorang pemain basket pemula yang ingin meningkatkan keterampilan yang sulit dalam cabang olahraga yang ditekuni. Dalam latihan *imagery* seseorang akan membayangkan dan meletakkan setiap gerakan sesuai dengan anggota tubuh yang bekerja, sehingga syaraf yang menggerakkan anggota tubuh tersebut akan terbiasa pada suatu teknik yang sedang dipelajari dalam pikirannya. Rangsangan *neuromuscular* yang berhubungan dengan otak dalam tubuh kita akan memudahkan orang yang bersangkutan untuk mentransmorfasikan sesuatu yang dibayangkan ke dalam tindakan fisik atau gerakan sesungguhnya. Pada akhirnya gerakan-gerakan yang telah tersimpan dalam pikiran atlet dapat menjadi jauh lebih mudah dilakukan saat berlatih teknik sesungguhnya di arena pertandingan.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penulisan makalah ini, maka diidentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1.2.1. Atlet taekwondo Dojang Udayana cemas saat menjelang pertandingan, yang biasanya disebabkan oleh ketakutan menghadapi lawan atau takut

mengalami kekalahan.

1.2.2. Keadaan atlet yang frustrasi karena kegagalan yang diraih di puncak prestasi. Hal tersebut disebabkan karena tidak sesuainya prestasi yang diharapkan oleh atlet ketika sudah berlatih dengan keras dan rutin, dimana hal tersebut terjadi berulang kali.

1.2.3. Atlet taekwondo Dojang Udayana mengalami tidak percaya diri dalam dalam pertandingan, yang terlihat ragu-ragu untuk melakukan penyerangan kepada lawan ketika bertanding.

1.2.4. Kepercayaan diri dan motivasi berprestasi penting bagi penampilan atlet taekwondo Dojang Udayana

1.2.5. Atlet mengalami kecemasan ketika akan tampil pertandingan di puncak prestasi

1.2.6. Metode latihan yang kurang variatif menimbulkan kurangnya rasa percaya diri dan tingginya kecemasan atlet taekwondo Dojang Udayana

1.2.7. Atlet taekwondo di Dojang Udayana belum pernah diberikan metodelatihan mental *imagery* untuk meningkatkan penampilan atlet

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dibatasi pada:

1.3.1. Pengaruh latihan *imagery* dan konsentrasi terhadap percaya diri dan motivasi berprestasi. Penelitian hanya fokus pada bentuk latihan *imagery* dan konsentrasi yang dapat memberikan pengaruh terhadap percaya diri dan motivasi berprestasi atlet.

1.3.2. Latihan yang diberikan difokuskan pada latihan *imagery* dan konsentrasi

1.3.3. Percaya diri dan motivasi berprestasi difokuskan karena berkaitan

langsung dengan penampilan atlet ketika bertanding untuk mencapai puncak prestasi.

1.4. Rumusan Masalah

Beberapa rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1.4.1. Apakah terdapat pengaruh pelatihan *imagery* terhadap percaya diri dan motivasi berprestasi atlet taekwondo Dojang Udayana?
- 1.4.2. Apakah terdapat pengaruh pelatihan konsentrasi terhadap percaya diri dan motivasi berprestasi atlet taekwondo Dojang Udayana?
- 1.4.3. Apakah terdapat pengaruh latihan *imagery* dan latihan konsentrasi terhadap percaya diri dan motivasi berprestasi atlet taekwondo Dojang Udayana?

1.5. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.5.1. Tujuan Penelitian

Beberapa tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui pengaruh pelatihan *imagery* terhadap percaya diri dan motivasi berprestasi atlet taekwondo Dojang Udayana.
- b. Untuk mengetahui pengaruh pelatihan konsentrasi terhadap percaya diri dan motivasi berprestasi atlet taekwondo Dojang Udayana.
- c. Untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* dan latihan konsentrasi terhadap percaya diri dan motivasi berprestasi atlet taekwondo Dojang Udayana.

1.5.2. Manfaat Penelitian

Manfaat dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan untuk pihak-pihak terkait diantaranya:

a. Secara Teoritik

Hasil penelitian ini akan sangat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya terkait dengan psikologi olahraga. Melalui penemuan aspek psikologis yang selanjutnya dapat menjadi referensi bagi perkembangan ilmu psikologis olahraga.

b. Secara Praktis

1. Bagi Pelatih

Secara praktis hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pelatih dalam mempersiapkan atlet dalam mencapai puncak prestasi.

2. Bagi Atlet

Memberikan informasi terkait aspek psikologis yang mempengaruhi penampilan atlet dan membantu atlet mengembangkan keterampilan mental, seperti fokus, percaya diri, motivasi dan konsentrasi.

3. Bagi Organisasi Taekwondo Udayana

Sebagai sarana untuk mengembangkan olahraga taekwondo agar lebih dikenal dan mampu berprestasi lebih baik dengan hasil penelitian yang dilakukan penulis.

4. Bagi Pemda

Membantu Pemda dalam meningkatkan sistem pendidikan, memahami kebutuhan siswa, dan mengidentifikasi strategi pendidikan yang lebih efektif.

c. Secara Umum

Secara umum hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan yang selanjutnya dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam aspek psikologi olahraga dan menentukan latihan mental yang tepat bagi atlet.

