

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu objek yang sangat luas. Ruang lingkungannya mencakup sebuah pemikiran dan pengalaman yang dilakukan manusia pada umumnya tentang pendidikan. Pendidikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran bagi peserta didik agar secara aktif mengembangkan potensi dirinya agar memiliki kekuatan spiritual keagamaan, penghargaan diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Dalam hal ini pendidikan memiliki peranan sangat penting untuk membina manusia yang bisa mencapai minat dan bakatnya sehingga dapat tercapai prestasi olahraga yang optimal, karena hanya melalui pemenuhan Pendidikan lah didapat manusia-manusia baru yang berorientasi pada pembangunan.

Menurut Paramitha & Anggara, (2018) menjelaskan pendidikan jasmani dimulai pada tahap usia dini untuk merangsang pertumbuhan organik, motorik, intelektual, dan perkembangan emosional. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem Pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek Kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan Tindakan moral melalui aktifitas jasmani dan olahraga (Widiawati L dkk, 2021)

Pendidikan jasmani di bagi menjadi 2 bentuk proses belajar mengajar yaitu intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Kegiatan intrakurikuler merupakan kegiatan akademik yang dilakukan di lingkungan sekolah, biasanya kegiatan intrakurikuler sudah terstruktur dan diatur dalam sebuah kurikulum yang akan dilaksanakan selama jam pembelajaran di sekolah. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan non-akademik yang diselenggarakan di luar jam belajar mengajar di sekolah untuk menunjang minat dan bakat peserta didik dan untuk menguasai bakat itu maka di butuhkan komitmen dan ke

disiplinan dari peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler dapat memancing tumbuhnya ketertarikan untuk mengikuti banyak hal, jika sudah menemukan ekstrakurikuler yang sesuai dengan bakat dan minat maka peserta didik akan merasa senang dalam melakukan setiap aktivitas.

Menurut Noor Yanti dkk,(2016) mengatakan Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan diluar jam pelajaran yang ditunjukkan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh peserta didik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah .Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan terorganisasi dan terstruktur dan terjadwal sesuai dengan cangkupan dan tingkat kompetensi muatan atau mata pelajaran (Saipul Ambri Damalik, 2014) Menurut Dwiky Dermawan & Reza Adhi Nugroho,(2019 /2020) mengatakan bahwa Kegiatan ekstrakurikuler dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bagi siswa namun juga dapat memperdalam pengetahuan yang berkaitan dengan suatu pembelajaran.

Sehingga tidak jarang disekolah–sekolah akan mengadakan ekstrakurikuler salah satu nya adalah ekstrakurikuler olahraga. Olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia sehari-hari, sebab dengan olahraga manusia mendapatkan kesenangan dan kepuasan batin, selain itu dengan olahraga secara rutin dan tepat dapat membuat manusia menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Motto yang berbunyi “mens sana en corpore sano” yang artinya dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat merupakan bukti bahwa sudah sejak jaman dahulu manusia menyadari betapa pentingnya badan dan jiwa yang sehat. Olahraga merupakan salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia yang telah ikut berperan dalam mengharumkan nama daerah dan bangsa, baik melalui kompetisi di tingkat nasional maupun internasional. Setiap bangsa diseluruh dunia berlomba-lomba menciptakan prestasi dalam kegiatan olahraga, karena prestasi olahraga yang baik akan meningkatkan citra bangsa di dunia internasional. Berbagai cabang

olahraga dipertandingkan dalam turnamen antar wilayah sampai antar negara. Salah satu yang dipertandingkan adalah olahraga Bola Voli.

Olahraga bola voli merupakan olahraga yang sangat diminati oleh masyarakat banyak, hal ini dibuktikan dengan banyaknya event-event yang diselenggarakan dari antar klub sampai tingkat nasional. Banyaknya event-event kejuaraan bola voli dapat memunculkan bibit-bibit unggul yang diharapkan dapat mewakili tingkat Kab/Kota, Provinsi dan Indonesia di ajang kejuaraan regional maupun internasional. Permainan bola voli termasuk salah satu cabang olahraga bola besar. Permainan ini masuk ke dalam kategori pertandingan karena melibatkan dua tim yang saling berhadapan untuk mendapatkan hasil pertandingan. Cara memainkan bola voli adalah dengan memukul bola agar melewati bagian atas net yang ada di tengah lapangan. Agar mendapatkan skor, para pemain dalam satu tim harus mengarahkan bola ke area lawan, sehingga bola terjatuh di daerah pertahanan lawan.

Perkembangan bola voli di Indonesia juga dipengaruhi oleh berbagai hal, salah satunya adalah mengenai kompetensi atlet dan pelatih yang kemudian dapat mendukung keberhasilan voli. Seorang pemain voli diharapkan memiliki jasmani yang sehat dan kuat. Harapan tersebut akan tercapai apabila sebuah klub dapat menerapkan latihan fisik yang mencukupi, baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya. Maksud dari pernyataan tersebut adalah latihan fisik bukan hanya harus rutin, tetapi juga harus variatif dan menyenangkan. Akan tetapi dalam olahraga, khususnya voli bukan sisi jasmani saja yang berpengaruh, melainkan juga faktor psikis pemain.

Hal ini membuktikan adanya hubungan timbal balik psikis-fisik. Bila aspek psikis terganggu maka fungsi fisik juga ikut terganggu yang kemudian akan mengganggu keterampilan motorik. Menurut Bayu Hardiyono, (2020) mengatakan bahwa salah satu faktor yang memberikan kontribusi dalam pencapaian prestasi adalah faktor psikis. Faktor psikis adalah faktor yang muncul dari psikis seseorang seperti ketegangan, kegaerahan, percaya diri dan kecemasan. Atlet harus memiliki psikis yang stabil dan dapat mengalahkan segala

tekanan non teknis, seperti halnya atmosfer pertandingan, penonton, atau supporter .

Menurut Alfian Rinaldy dkk, (2016) Mengatakan pada seorang atlet kecemasan dapat menjadi masalah yang serius terhadap performa permainan dilapangan dalam sebuah pertandingan. Terkadang seorang atlet akan merasa cemas ketika saat bertanding melawan tim tim besar yang memiliki kemampuan yang hampir sama bahkan bias melebihi kemampuan tim yang dia perjuangkan.

Banyak atlet yang tidak sukses mewujudkan kemampuan optimalnya hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan. Kenyataan berdasarkan pengamatan ketika turnamen bergulir, sering nampak seorang atlet atau tim yang sudah mempunyai kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna, dan sudah dibekali berbagai taktik, tetapi tidak dapat mewujudkannya dengan baik di arena pertandingan atau perlombaan, dan akhirnya mengalami kekalahan. Kecemasan pada atlet tidak hanya merugikan diri sendiri, namun juga mengakibatkan permainan dalam tim terganggu. Misalnya saat pertandingan berlangsung penonton yang datang sangat ramai hingga menyebabkan atlet cenderung merasa cemas dan bermain tidak maksimal.

Prestasi olahraga menurut Gunarsa, (2008) tidak cukup dinilai dengan berapa banyak piala atau uang yang diperoleh, karena meningkat atau merosotnya prestasi atlet justru banyak ditentukan oleh faktor psikologis. Gejala-gejala psikologis yang biasanya menyebabkan prestasi atlet menurun 4 adalah rasa jenuh, kelelahan, tertekan, stress, kecemasan dan ketakutan akan gagal, dan emosi yang meledak-ledak. Ketenangan atlet dalam bertanding seringkali mempengaruhi performa mereka dalam mengalahkan lawan main di lapangan. Kejadian rasa cemas yang berlebihan pada atlet seringkali mengakibatkan hilangnya fokus pada pemain sehingga seringkali diawal pertandingan atlet mulai melupakan teknik bermain ataupun strategi bermain yang sudah disusun bersama antara pelatih dan team. Kecemasan yang sering dialami oleh pemain biasanya dimulai dari euforia penonton yang terlalu ramai

atau anggapan mengenai kompetensi lawan yang melebihi kompetensi team yang dimiliki.

Kecemasan pada atlet voli saat bertanding seringkali dianggap suatu kejadian yang wajar terjadi tanpa perlu adanya tindak lanjut dalam mengatasinya. Zulpikar Ilham dkk, (2018) menyatakan kecemasan adalah reaksi dari rasa takut terhadap atau didalam suatu situasi kondisi kesehatan mental yang membutuhkan pengobatan yang dimunculkan karena gejala psikologi akibat keadaan yang baru saja muncul. Kecemasan merupakan bentuk suatu respon terhadap kondisi tertentu yang dianggap sebagai ancaman. Kondisi tertentu itu belum tentu yang pernah dialami seseorang, tetapi juga beberapa kondisi yang belum pernah dijumpai dan dialaminya. (Zulfan Maulana & Maya Khairani, 2017). Bayu Hardiyono, (2020) kecemasan merupakan aksi biasa atau suatu yang normal terjadi, misalnya dalam menghadapi suatu pertandingan. Kecemasan dapat dibedakan menjadi 2 yaitu kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam waktu tertentu, misalnya menjelang pertandingan dan kecemasan yang dirasakan karena atlet tergolong pecemas.

Jadi dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa Kecemasan merupakan gejala psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir, gugup, rasa gelisah, ketakutan yang dialami seseorang pada tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan memiliki dua komponen yaitu kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) dan kecemasan somatik (*somatic anxiety*). Kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, sedangkan yang kedua adalah kecemasan somatik (*somatic anxiety*) ditandai ukuran tingkat aktivasi fisik yang dirasakan. Atlet ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Belitang Hulu merupakan salah satu kelompok atlet yang aktif diberbagai kegiatan olahraga. Namun dalam menghadapi pertandingan, banyak atlet yang mengalami Kecemasan. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari wawancara pada pemain tim voli putri SMP Negeri ! Belitang Hulu, sering kali yang menjadi hambatan dalam pencapaian prestasi adalah kecemasan, Hal ini di buktikan dengan hasil pra observasi yang telah dilakukan peneliti pada bulan lalu diturnamen antar sekolah sekecamatan

Belintang tepatnya disekolah yang berada ditapang pulau pada saat pertandingan dimulai atlet yang biasanya performanya bagus jadi menurun , contohnya pada saat melakukan *smash* tidak masuk bukan hanya sekali bahkan berulang ulang kali, hal ini membuat poin tertinggal atau bahkan bisa mengalami kekalahan.

Kecemasan pada atlet bola voli secara keseluruhan sering terjadi dengan gejala, faktor dan tingkatan masing-masing begitu juga dengan atlet ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Belintang Hulu tim voli Estrakurikuler SMP Negeri 1 Belintang Hulu saat ini tergolong dalam tim yang baru, jam terbang, bertanding maupun *sparring* pada tim voli masih dapat dikatakan pada tingkat rendah. Hal ini dikarenakan fokus pada team masih pada kegiatan latihan dasar, dan lebih mengutamakan dalam hal kerjasama team, dan *skill* voli pada masing-masing pemain. Sehingga dalam prakteknya ketika atlet dihadapkan dalam situasi sparing atau kompetisi voli para atlet sering mengalami beberapa gejala kecemasan seperti tangan berkeringat, tubuh bergetar, rasa khawatir yang berlebihan, hingga hilangnya rasa percaya diri yang akhirnya menyebabkan terganggunya fokus ketika bertanding. Kondisi yang demikian akhirnya sering dimanfaatkan oleh team lawan, maupun supporter dari team lawan untuk menurunkan mental pemain sehingga berakibat pada munculnya kecemasan yang susah dikendalikan ketika bertanding. Berdasarkan latar belakang dan data-data pendukung diatas maka mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan Judul “**Identifikasi Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Belintang Hulu Kabupaten Sekadau**”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas maka dapat disimpulkan permasalahan dalam penelitian ini yaitu “Seberapa Besar Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Pertandingan Pada atlet ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Belitang Hulu Kabupaten Sekadau ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas maka dapat disimpulkan permasalahan dalam penelitian ini yaitu “ Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Pertandingan Pada atlet ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Belitang Hulu Kabupaten Sekadau ?

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan masukan bagi perkembangan ilmu pendidikan jasmani n kesehatan khususnya yang berkenan dengan proses pembelajaran pendidikan jasmani dan dapat dijadikan bahan referensi.

2. Manfaat Prakti

a. Bagi pelatih

Dapat memberikan gambaran hubungan tingkat kecemasan dengan prestasi pada saat bertanding. Sehingga, pelatih akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk memberikan psikologis olahraga yang sesuaidengan kreadaan pemain untuk menjaga psikologi pemain agar tetap baik

b. Bagi Pemain

Dapat mengetahui seberapa besar pengaruh penonton, wasit, dan situasi lapangan terhadap pertandingan.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Penelitian adalah suatu proses mencari tahu sesuatu secara sistimatis dalam waktu yang relative lama dengan menggunakan metode ilmiah serta aturan-aturan yang berlaku. Supaya proses penelitian akan berjalan dengan lancar, dan dapat berhasil dengan baik maka peneliti ditekankan untuk membuat rancangan penelitian. Dalam menentukan rancangan penelitian, hal yang perlu diingat adalah seluruh komponen penelitian itu harus terjalin secara serasi dan tertib. Salah satu komponen penelitian yang mempunyai arti penting dalam kaitannya dengan proses studi secara komprehensif adalah variabel penelitian.

Menurut Walizen & Wiener dalam Garaika Darmana,(2019 :17) apabila suatu konsep memiliki lebih dari satu keadaan,nilai dan kondisi,konsep tersebut merupakan variabel. Hatch & Farhady dalam Garaika Darmana,(2019:17) secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau objek yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan orang lain atau satu objek dengan objek lain.

Berdasarkan definisi-definisi di atas dapat ditegaskan bahwa variabel merupakan obyek yang bervariasi dan dapat dijadikan sebagai titik perhatian suatu penelitian. Menurut Nawawi (2006:45) Variabel tunggal adalah variable yang hanya mengungkapkan satu variabel untuk dideskripsikan unsur-unsur atau faktor-faktor didalam setiap gejala yang termasuk variabel tersebut. Arikontu,(2010:58) menjelaskan bahwa Variabel tunggal adalah himpunan yang memiliki berbagai aspek atau kondisi didalamnya yang berfungsi mendominasi dalam kondisi atau masalah tanpa dihubungkan dengan lainnya. Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu “Identifikasi tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Belitang Hulu”

F. Definisi Oprasional

Definisi operasional merupakan suatu yang didasarkan pada karakteristik yang dapat di observasi dari apa yang sedang didefinisikan atau mengubah konsep-konsep yang berupa konstrak dengan kata-kata yang menggambarkan perilaku atau gejala yang dapat diamatai dan yang akan dilakukan dalam penulisan desain yang mencakup didalam penelitian. Sugiyono dalam Jufrizen, (2021:25), mengemukakan “Definisi operasional adalah penentuan kontrak atau sifat yang akan dipelajari sehingga menjadi variabel yang dapat di ukur”. Untuk memperjelas ruang lingkup penelitian dan menghindari adanya penafsiran yang keliru terhadap istilah yang digunakan maka, perlu adanya penjelasan istilah penelitian sebagai berikut:

a. Kecemasan

Suatu kondisi psikologis seseorang dalam menghadapi pertandingan yang dilihat dari faktor intrinsik dan ekstrinsik .