

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan dunia olahraga khususnya pada olahraga prestasi saat ini semakin hari semakin modern didukung dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi tinggi yang dapat mempengaruhi perkembangan olahraga, serta kemajuan perkembangan tersebut tidak terlepas dari hasil-hasil penelitian melalui kajian berbagai subbidang ilmu pendukung yang erat kaitannya dengan kegiatan olahraga. Olahraga prestasi pada prinsipnya merupakan olahraga yang lebih menekankan pada pencapaian prestasi secara maksimal sesuai dengan cabang olahraga yang diikuti. Oleh karena itu, untuk dapat mencapai suatu hasil prestasi yang maksimal pada cabang olahraga prestasi, penerapan pola pembinaan dan penyusunan suatu program latihan haruslah berpedoman pada teoridan prinsip latihan yang benar dan sudah diterima secara universal, serta rancangan program latihan tersebut harus terencana, terstruktur, berjenjang, dan berkelanjutan sesuai dengan bidang cabang olahraga, serta memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi olahraga. Olahraga angkat besi merupakan cabang olahraga prestasi perorangan yang mengutamakan persaingan dalam mengangkat beban berat (*barbell*), seperti yang diungkapkan bahwa angkat berat“(*weightlifting*) adalah suatu cabang olahraga tersendiri, dimana para atlet berlomba-lomba untuk mengangkat beban seberat mungkin dalam kelas

masing-masing oleh karena hal ini akan menentukan apakah akan keluar sebagai juara atau tidak.

Olahraga angkat besi merupakan salah satu cabang olahraga prestasi unggulan di Indonesia yang cukup fenomenal, karena mampu mengukir pencapaian prestasi secara maksimal dan berkelanjutan, mulai dari tingkat Nasional, Asia, maupun Internasional. Namun, walaupun secara prestasi olahraga angkat besi di Indonesia telah menorehkan hasil pencapaian prestasi yang tinggi hingga level tingkat Internasional, untuk kalangan masyarakat umum cabang olahraga tersebut tidak cukup familiar, dan tidak jarang juga setiap daerah-daerah di Indonesia memiliki Sasana atau Padepokan pemusatan latihan serta sarana dan prasarana olahraga angkat besi yang memadai untuk mengembangkan dan memunculkan bibit-bibit lifter angkat besi unggulan di masa yang berikutnya, sehingga hal tersebut, sekiranya perlu mendapatkan suatu perhatian khusus dalam mengembangkan kualitas mutu olahraga prestasi yang baik. Salah satu daerah yang berhasil mencetak lifter-lifter angkat besi unggulan hingga mampu mempertahankan eksistensinya dalam menorehkan pencapaian maksimal untuk mengharumkan bangsa dan negara adalah Provinsi Lampung dengan tempat pemusatan latihan bernama Padepokan Gajah Lampung. Padepokan yang bertempat di Provinsi Lampung, tepatnya di Kabupaten Pringsewu dan sudah berdiri sejak tahun 1963 yang didirikan oleh Imron Rosadi. Padepokan Gajah Lampung telah banyak melahirkan bibit-bibit lifter unggulan dan beberapa diantaranya mampu menuai prestasi gemilang pada ajang kejuaran olahraga prestasi tingkat Internasional. Seperti yang

diungkapkan Imron Rosadi (2008) bahwa, dari padepokan inilah lahir puluhan lifter juara yang mengharumkan nama Lampung.

Olahraga di Indonesia kini semakin berkembang hal ini dibuktikan dengan adanya *event-event* pertandingan khususnya dicabang olahraga angkat besi. Seperti yang dilaksanakan satu tahun sekali, Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) yang dilaksanakan satu tahun sekali, Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) yang dilaksanakan dua tahun sekali, dan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) yang dilaksanakan dua tahun sekali. Banyaknya *event-event* kejuaraan atlet ini dapat memunculkan bibit-bibit unggul yang diharapkan dapat mewakili tingkat Kab/Kota, Provinsi dan Indonesia diajang kejuaraan regional maupun internasional.

Tujuan diadakannya pertandingan renang baik resmi maupun tidak resmi selain meningkatkan motivasi untuk berprestasi, dapat memperkenalkan cabang olahraga angkat besi pada khalayak umum agar dapat lebih dikenal dan dinikmati masyarakat umum. Walau demikian, cabang olahraga angkat besi yang sudah banyak peminatnya dan pesaing-pesaing untuk menuju menjadi atlet yang berprestasi, sehingga atlet harus melatih mental sejak dini agar kelak menjadi atlet yang dapat mengendalikan kecemasan dan stres pada saat menghadapi suatu pertandingan.

Usaha dalam mencapai prestasi maksimal membutuhkan banyak sekali pengetahuan pendukung, menurut Bompa (Sukadiyanto, 2011: 1) pengetahuan pendukung itu antara lain tentang: anatomi, fisiologi, kedokteran olahraga, biomekanika, statistik, tes dan pengukuran, psikologi, pembelajaran motorik,

ilmu pendidikan, ilmu gizi, sejarah dan sosiologis. Disebutkan bahwa dalam proses berlatih-melatih membutuhkan ilmu psikologi dalam melatih, dalam prosesnya psikologis menjadi ilmu tersendiri yang bisa membantu olahragawan atau atlet mencapai prestasi maksimal.

Penampilan seorang atlet adalah hasil dari kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, koordinasi, keterampilan dan kemampuan, karenanya jika pikiran seseorang atlet dikuasai pikiran yang mengganggu seperti emosi negatif yang berlebihan maka akan mengganggu konsentrasi dan tidak akan maksimal dalam suatu pertandingan. Pada umumnya atlet akan mengalami gejala-gejala rasa cemas dan stress dalam pertandingan misalnya rasa cemas, rasa khawatir, ketegangan, kebingungan, kurang atau hilangnya konsentrasi dan kepercayaan diri yang menurun dalam suatu perlombaan. Salah satu faktor yang menyebabkan sering timbulnya kegagalan dalam suatu pertandingan adalah kurangnya pembinaan mental dan mental atlet itu sendiri.

Penelitian ini lebih mengarah pada aspek mental menjelang pertandingan, karena salah satu pengaruh aspek mental tersebut secara khusus terlihat saat menjelang pertandingan. Demikian besar pengaruh aspek mental sehingga seorang atlet yang telah mempersiapkan fisik sebaik-baiknya, mempersiapkan latihan teknik, taktik dengan baik dan telah di prediksi untuk mendapat kemenangan. Atlet pada kenyataannya terlalu cemas saat menghadapi suatu pertandingan sehingga harapan yang seharusnya dapat dicapai dengan mudah menjadi sulit, contoh lainnya yang mempertegas bahwa peranan aspek mental merupakan salah satu diantara aspek-aspek lainnya

seperti fisik, teknik, strategi dan taktik yang menentukan penampilan atlet dalam pertandingan. Misalnya jadwal pertandingan yang mundur atau tidak sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan, maka akan cenderung terjadi rasa cemas pada diri atlet yang selanjutnya dapat berpengaruh negatif terhadap prestasinya jika atlet harus mampu mengendalikan kecemasan dan atlet dalam menghadapi suatu pertandingan agar dapat menampilkan prestasi yang optimalnya sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Setiap atlet dalam menghadapi suatu pertandingan pasti mengalami rasa cemas juga stressnya kadar yang dialami masing-masing atlet berbeda. Perbedaan rasa cemas dan stress dikarenakan kemampuan sertacara dari masing-masing atlet dalam menangani situasi dan juga dikarenakan perbedaan kepekaan toleransi atlet terhadap suatu yang mungkin timbul menyebabkan kecemasan dan stres. Atlet diharapkan bisa melatih aspek mental sejak dini agar dapat mengatasi kendala-kendala rasa cemas dan stress pada saat menjelang pertandingan.

Untuk itu diperlukan adanya suatu penelitian mengenai aspek mental. Dalam hal ini penelitian lebih mengarah padatingkat kecemasan yang dialami atlet angkat besi Papua.

Pada saat bertanding aspek mental yang mempengaruhi atlet antara lain kecemasan dan stres, karena kenyataan di lapangan tidak semua atlet mampu mengatasi kecemasan dan stres yang dihadapi. Hal ini juga menjadikan aspek mental mengenai tingkat kecemasan. Dengan adanya penelitian mengenai Profil Tingkat Kecemasan Atlet Angkat Besi Papua

diharapkan hasilnya dapat dijadikan sebagai informasi atlet maupun pelatih untuk meningkatkan prestasi, dengan asumsi bahwa atlet, pelatih dan juga semua pihak dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk diaplikasikan dalam proses berlatih-melatih.

Berdasarkan uraian di atas bahwa aspek mental akan mempengaruhi prestasi atlet sehingga tekanan mental yang terjadi pada seorang anggota dalam suatu pertandingan perlu ditangani oleh atlet bersangkutan maupun pihak-pihak terkait. Salah satunya dikarenakan aspek mental yang kurang dikuasai oleh atlet. Sehingga dalam pertandingan atlet belum bisa mengatasi kendala-kendala untuk mengurangi tingkat kecemasan dan stress pada dirinya

Di dalam penelitian ini diharapkan para atlet mampu dalam mengatasi gejala yang ada. Gejala tersebut meliputi gejala pada kecemasan yang atlet alami. Selain itu para pelatih juga harus mampu dan memberikan berbagai informasi tentang bagaimana cara atlet dalam mengatasi atau mengurangi rasa kecemasan tersebut.

Untuk itu perlu adanya suatu penelitian mengenai aspek mental dalam hal ini penelitian lebih mengarah pada profil tingkat kecemasan atlet angkat besi Papua.

B. Identifikasi Masalah

Banyak permasalahan yang timbul berdasarkan latar belakang yang erat kaitannya dengan permasalahan kecemasan dan stress yang dialami atlet

dalam menghadapi pertandingan, oleh karena itu dapat diidentifikasi sejumlah permasalahan sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya tingkat kecemasan atlet angkat besi Papua
2. Belum diketahuinya tingkat stress atlet angkat besi saat menjelang pertandingan.
3. Banyak atlet yang belum bisa mengatasi kendala-kendala untuk mengurangi tingkat kecemasan saat menjelang pertandingan.
4. Tingkat kecemasan dan stress dapat mempengaruhi penampilan atlet angkat besi pada pertandingan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah terdapat berbagai masalah yang mendukung terhadap pencapaian prestasi pada atlet angkat besi Papua, namun peneliti membatasi permasalahan pada aspek “Profil Tingkat Kecemasan Atlet Angkat Besi Papua.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah diatas, penulis akan mengajukan perumusan masalah yang nantinya akan terjawab melalui penelitian yang akan penulis lakukan. Adapun perumusan yang penulis ajukan adalah:

1. Berapa besar tingkat kecemasan yang dapat mempengaruhi penampilan atlet angkat besi Papua?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet angkat besi Papua
2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dapat mempengaruhi penampilan atlet angkat besi Papua.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kecemasan adalah kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu sebelum menghadapi pertandingan. Kecemasan ini meliputi ketakutan akan kekalahan, cedera, ejekan penonton, tuntutan pelatih dan takut terhadap lawan yang bukan tandingannya.
2. Stress adalah tekanan yang dialami secara terus menerus pada diri seseorang. Stress ini akan mempengaruhi psikis anggota seperti gemetar, keringat dingin, pernapasan tidak teratur dalam menghadapi suatu pertandingan.
3. Atlet angkat besi adalah seseorang yang menekuni dan aktif dalam latihan olahraga angkat besi dengan tujuan untuk meraih prestasi. Atlet dalam penelitian ini adalah atlet angkat besi Papua.

G. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada pihak-pihak yang terkait:

1. Bagi bidang kepelatihan, pengurus cabang olahraga atlet angkat besi Papua

- a. Dapat memberikan data dan informasi tentang tingkat kecemasan dan stress atlet lain.
- b. Sebagai bahan masukan untuk membuat progam kerja.

Yaitu susunan rencana kegiatan kerja yang sudah dirancang dan telah disepakati bersama untuk dilaksanakan dalam jangka waktu tertentu

2. Bagi Pelatih:

- a. Sebagai bahan masukan untuk membuat rencana progam latihan.
- b. Sebagai bahan untuk memahami akan pentingnya pengetahuan tentang psikologi olahraga khususnya tingkat kecemasan.

3. Bagi atlet:

Diharapkan dapat mengurangi kendala-kendala yang berhubungan dengan tingkat kecemasan.