

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas masyarakat yang dilakukan sehari-hari sehingga berguna untuk kebugaran serta kesehatan di tubuh orang tersebut. Pada mulanya olahraga dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang, sehingga olahraga dilakukan dengan penuh kegembiraan dan santai serta tidak ada Batasan dan aturan yang digunakan. Olahraga dilakukan secara tidak formal baik dari segi tempat pelaksanaan, peraturan maupun waktu kegiatan. Namun seiring perkembangan kebutuhan dan kemampuan manusia yang semakin maju, ditandai dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi yang terus dilakukan oleh manusia, maka kegiatan olahraga tidak lagi dilakukan hanya untuk kegiatan rekreasi melainkan bertambah menjadi kegiatan yang dipertandingkan secara resmi baik individu maupun dalam tim. Olahraga tim termasuk olahraga yang melibatkan kerjasama guna meraih kemenangan secara sportif. Salah satu olahraga yang dimainkan dalam tim ialah bola voli.

Permainan bola voli ialah cabang olahraga yang populer mulai dari anak-anak hingga orang dewasa di seluruh wilayah Indonesia menggemari permainan ini. Pada dasarnya permainan bola voli dimainkan oleh 2 tim berlawanan dengan 6 orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan dalam setiap timnya. Bola voli juga memiliki teknik dasar permainan antara lain servis, passing, mengumpan, smash, dan block. Kedua tim harus

melewatkan bola di atas net agar jatuh ke area lawan, dan selama permainan berlangsung, kedua tim dapat memantulkan bola sebanyak tiga kali untuk mengembalikan bola. Tujuan permainan bola voli adalah memainkan bola dengan melewati net, agar jatuh di area lawan untuk menghasilkan poin. Ada pula posisi atau peran pemain dalam tim guna membentuk tim yang solid, yaitu Tosser atau pengumpan adalah orang yang bertugas untuk mengumpankan bola kepada rekan-rekannya dan mengatur jalannya permainan. Spiker bertugas untuk memukul bola agar jatuh di daerah pertahanan lawan. Libero adalah pemain bertahan yang bisa bebas keluar dan masuk tetapi tidak boleh men-smash bola ke seberang net.

Permainan bola voli bertujuan untuk mengembangkan berbagai aspek yakni mencapai prestasi yang tinggi memelihara serta meningkatkan kesehatan sekaligus kebugaran jasmani. Berkembangnya permainan bola voli akhirnya menjadikan olahraga tersebut di Indonesia semakin berkembang. Hal ini dibuktikan dengan berbagai pertandingan yang mengatasmakan bola voli serta memulai cabang olahraga di kejuaraan-kejuaraan besar. Salah satu cabang pertandingan di pertandingan bola voli adalah PORPROV yaitu Pekan Olahraga Tingkat Provinsi.

Untuk pertandingan bola voli di tingkat besar maka membutuhkan atlet-atlet yang bagus sehingga pertandingan juga berjalan dengan maksimal. Pertandingan bola voli dimainkan oleh atlet Putra maupun Putri. Dalam latihannya para atlet diharuskan untuk mengembangkan aspek psikologi serta fisiologisnya agar dalam permainan maupun pertandingan bola voli yang berlangsung dapat mengontrol dirinya sendiri serta mengontrol fisiknya dalam

memainkan bola voli. Selain itu atlet-atlet tersebut juga perlu mengembangkan aspek yang lain yaitu aspek teknik aspek taktik serta strategi sekaligus aspek mental. Hal tersebut dikarenakan saat bertanding atlet bisa berjalan dengan baik serta mencapai prestasi yang maksimal.

Upaya dalam mencapai prestasi membutuhkan banyak pengetahuan pendukung pengetahuan pendukung yang lain ialah anatomi, fisiologi, kedokteran olahraga, biomekanika, statistika, pengukuran psikologi pembelajaran motorik ilmu gizi, ilmu pendidikan serta sejarah). Ilmu psikologi dibutuhkan dalam proses pelatihan dikarenakan atlet juga butuh untuk ketenangan psikologinya dalam mencapai prestasi yang maksimal. Dengan begitu, selain aspek teknik serta strategi maka dibutuhkan pembinaan aspek psikologi yang baik dalam cabang olahraga bola voli untuk atlet-atlet sejak umur dini sehingga dapat mencapai sasaran kejuaraan tertentu dan meraih prestasi setinggi mungkin serta sebaik-baiknya.

Namun di lain sisi dalam hal aspek psikologis atlet seringkali diabaikan oleh para Pembina maupun atletnya sendiri dalam menjalankan latihan. Padahal Jika dilihat dari aspek psikologis ini sangatlah berpengaruh terhadap penampilan atlet dikarenakan psikologis yang baik juga dapat menumbuhkan motivasi bertanding yang baik pula serta mengatasi terkait stres maupun kecemasan yang terjadi di lapangan saat bertanding. Apabila aspek psikologis ini tidak tertanam pada delay atret maka dorongan untuk berprestasi serta motivasi dirinya seringkali akan mengecewakan untuk prestasi kedepannya. Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan kemampuan lainnya dikarenakan semampu pun atlet terkait perkembangan

fisik, teknik maupun taktiknya, ketika mentalnya tidak turut berkembang maka prestasi tinggi tidak akan mungkin tercapai.

Aspek psikologis juga mempengaruhi motivasi diri atlet jika keadaan psikologisnya baik maka motivasi untuk meraih prestasi dalam pertandingan saat bermain juga tinggi. Hal tersebut juga dapat menghindari masalah kecemasan atlet saat bermain di lapangan. Adanya Hal tersebut dikarenakan jika atlet bola voli mengalami aspek psikologis yang kurang baik maka dampaknya akan tidak menguntungkan dengan motivasi diri serta rasa percaya diri dalam bermain sehingga atlet akan cenderung kaku bingung serta gerakan-gerakannya yang tidak terkontrol dengan baik.

Selain itu, adanya aspek psikologis yang mendukung motivasi diri atlet bola voli dalam bermain dapat mengurangi kecemasan atlet serta dapat ditanggulangi sehingga tidak merugikan atlet saat bermain. Hal tersebut dikarenakan faktor-faktor ini sering kali sangat menentukan penampilan atlet di lapangan karena banyak sekali atlet yang berbakat namun mengalami kegagalan hanya karena tidak kemampuannya tidak bisa mengatur kecemasan pada tingkat yang stabil dikarenakan motivasi bermain yang kurang. Pernyataan lain juga memaparkan bahwa keadaan mental atlet yang kurang baik contohnya resah maupun cemas dapat berpengaruh pada kemampuan bertanding.

Seperti halnya yang terjadi pada atlet bola voli pacitan pada PORPROV Jember, dimana pada saat even tahun sebelumnya pacitan menyanggah gelar juara bertahan. Tentu saja hal tersebut membawa dampak pada tingkat kecemasan atlet itu sendiri. Dampak itu sendiri dirasakan atlet

yang tahun sebelumnya juga sudah ikut even tersebut. Karena mereka harus memikul beban berat, dimana kebanyakan dari mereka yang sebelumnya menjadi cadangan, pada PORPROV tahun ini mereka menjadi pemain inti. Begitu juga halnya dengan pemain-pemain yang baru bergabung dengan skuad pacitan tahun ini. Kebanyakan dari mereka pemain yang telah mengikuti kejurnas junior U-17 di sidoarjo belum lama ini. Banyak tekanan yang diberikan khususnya oleh pelatih. Satu minggu menjelang keberangkatan, mereka setiap hari harus berlatih demi menggenjot performa. Tekanan yang diberikan oleh penonton serta tim lawan juga sangat berpengaruh pada tingkat kecemasan atlet yang bertanding. Maka dari itulah pada PORPROV tahun 2022 ini tim bola voli pacitan belum dapat mempertahankan gelar juara.

Berdasarkan uraian tersebut akhirnya peneliti tertarik untuk mengetahui lebih jauh terkait tingkat kecemasan atlet bola voli yang dirasakan selama pertandingan di lapangan. Hal ini dikarenakan atlet yang fisiknya terus diasah memanglah baik namun kecemasan yang tinggi berasal dari tekanan lawan maupun penonton juga dapat berpengaruh dalam prestasi yang diraihinya. Peneliti juga mempunyai Harapan untuk penelitian ini dapat bermanfaat bagi atlet, pelatih, dan pembina olahraga khususnya pada bidang cabang olahraga bola voli sehingga kedepannya akan jauh lebih baik lagi terkait penanganan psikologi atlet di saat bertanding khususnya tingkat kecemasan para atlet. Berdasarkan paparan dilatarbelakangi di atas maka peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian dengan judul **“Analisis Survei Tingkat Kecemasan Bertanding Atlet Bola Voli Pacitan Pada PORPROV Jember Tahun 2022.”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka didapatkan rumusan masalah dalam penelitian ini ialah “Bagaimana analisis survei terkait tingkat kecemasan bertanding atlet bola voli pacitan di PORPROV Jember tahun 2022?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui tingkat kecemasan bertanding atlet bola voli Pacitan pada PORPROV Jember Tahun 2022.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini di harapkan dapat memberi gambaran tentang dukungan psikologi pada atlet voli, serta menambah pengetahuan dan wawasan pembaca tentang pentingnya motivasi bermain untuk meminimalisir terkait tingkat kecemasan atlet dalam bertanding.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini di harapkan dapat memberi masukan terhadap ilmu psikologi terutama psikologi olahraga, serta membantu untuk mengetahui tingkat kecemasan pada atlet dalam bertanding.

Bagi pelatih sebagai bahan masukan untuk membuat program latihan dan sebagai bahan untuk memahami serta menjadi acuan perbaikan untuk kedepannya akan pentingnya pengetahuan tentang psikologi olahraga khususnya tentang tingkat kecemasan atlet. Bagi atlet di harapkan dapat mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan tingkat kecemasan.

E. Batasan Masalah

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti memfokuskan penelitian sesuai dengan topik yang dibahas dikarenakan mengingat banyaknya topik yang telah diteliti, sehingga peneliti menyatakan batasan pada penelitian sebagai berikut:

1. Dengan adanya beberapa atlet yang telah kuliah dan bekerja diluar kota, maka penelitian dilakukan menggunakan *google form*.
2. Menganalisa kecemasan bertanding atlet bola voli pacitan.
3. Survei menjadi tolak ukur untuk analisa lebih lanjut.

