

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli merupakan salah satu olahraga yang populer di Indonesia, Karena mulai dari anak-anak sampai dengan orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan, baik di daerah pedesaan maupun perkotaan melakukan permainan bolavoli. Selain itu pada saat ini semakin banyak perkumpulan bolavoli yang membina atlet-atlet usia dini dengan harapan berprestasi lebih baik dari para seniornya. Hal tersebut sebagaimana dijelaskan oleh Muhajir (2007: 55) bahwa, "Permainan bola voli merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari oleh berbagai kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak sampai dengan orang dewasa."

Kemampuan bermain bolavoli, pemain harus menguasai teknik-teknik dasar permainan bolavoli yang meliputi umpan bawah dan atas (passing), smes (smash), servis (service) dan bendungan (blocking). Masing-masing teknik dasar mempunyai peran dan kedudukan yang sama pentingnya dalam rangkaian suatu pola serangan maupun pertahanan.

Dasar dalam permainan bolavoli terdapat beberapa aspek yang perlu diperhatikan yaitu: 1) fisik, 2) teknik, 3) taktik dan 4) mental. Kondisi fisik merupakan bagian yang paling mendasar dalam usaha meningkatkan prestasi seorang atlet. Ditinjau dari ke empat aspek di atas maka dalam permainan bolavoli perlu adanya penekanan proses pelatihan, khususnya pada aspek fisik dengan tidak mengenyampingkan kondisi-kondisi lainnya seperti teknik, taktik dan mental, Sajoto (2010:16) mengemukakan, "Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditunda-tunda atau ditawar-tawar lagi."

Oleh karena itu kesiapan aspek psikologis pada komite banyak memperoleh perhatian yang besar dalam program latihan atau pembinaan. Karena sekalipun atlet seorang juara dan mempunyai pengalaman bertanding cukup banyak, belum tentu atlet tersebut mampu mengontrol aspek psikologisnya ketika bertanding. Harsono (2010:256) mengatakan: "Jarang pula ada seorang atlet, meski dia adalah

seorang juara sekalipun, yang mampu mengontrol dan menyesuaikan segala emosinya, anxietynya dan konflik-konfliknya dalam menghadapi suatu pertandingan, apalagi pertandingan yang menentukan.” Dalam olahraga khususnya bola voli, kecemasan selalu timbul dalam jangka waktu serta tingkatan yang berbeda. Kecemasan ini dialami oleh setiap atlet dalam menghadapi suatu pertandingan sehingga pada saat malam sebelum pertandingan, atlet biasanya merasa tegang, susah tidur atau tidak bisa istirahat. Dalam suatu pertandingan tingkat kecemasan umumnya berubah-ubah Lima Jam sebelum pertandingan dan satu jam sebelum pertandingan. Dampak yang terjadi apabila atlet tidak dapat mengontrol mental akan berpengaruh kepada kemampuan gerak atlet tersebut, sehingga akan berpengaruh pula pada penampilannya.

Stewart (2000) mengatakan: “Kecemasan dapat memberikan rangsangan yang mengganggu keseimbangan organisme baik biologis maupun psikologis. Kecemasan dalam olahraga: Rasa ketakutan mengenai hal-hal yang akan terjadi, bersifat subjektif dan disertai ketegangan peningkatan kegiatan fisiologis (arousal).” Kecemasan akan dialami oleh setiap atlet dan akan mempengaruhi penampilan atlet dalam menghadapi pertandingan. Harsono (2010) mengatakan: “*Anxiety* adalah perasaan takut, cemas atau khawatir terancam kepribadiannya.” Lebih lanjut Harsono (2010:270) mengatakan, “umumnya atlet yang sangat tegang, yang mengalami kecemasan yang tertinggi, dan sukar untuk mengatasi kecemasannya tidak akan berprestasi dengan baik.”

Berdasarkan pengertian tersebut dapat diungkapkan bahwa pengendalian emosi pada saat sebelum pertandingan merupakan faktor penentu dalam mencapai keberhasilan. Untuk itu pelatih perlu berupaya sedini mungkin untuk mencari cara yang efektif dalam meredakan gejala emosi para atletnya. Tetapi untuk mencari cara yang efektif dalam meredakan gejala emosi para atletnya, seorang pelatih terlebih dahulu harus mengetahui sumber serta penyebab-penyebab timbulnya ketegangan-ketegangan yang ada dalam diri atletnya, serta harus mengetahui kapan atlet mengalami kecemasan tertinggi. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini diarahkan untuk mengetahui perbandingan tingkat kecemasan atlet bola voli Lima Jam sebelum dan satu jam sebelum pertandingan.

B. Rumusan Masalah

Dalam meningkatkan prestasi atlet bola voli, para pelatih harus mengupayakan berbagai cara seperti latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Agar pelatih dapat memberikan latihan mental yang baik, diharapkan pelatih tersebut, mengetahui saat kapan atletnya mengalami tingkat kecemasan yang tinggi dalam suatu pertandingan. Harsono (2010:269) menjelaskan, “Tingkat *anxiety* umumnya berubah-ubah sebelum, selama, dan mendekati akhir pertandingan.”

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis perinci dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecemasan atlet bola voli Lima Jam sebelum pertandingan?
2. Bagaimana tingkat kecemasan atlet bola voli Satu Jam sebelum pertandingan?
3. Mana yang lebih berpengaruh dominan antara tingkat kecemasan Lima Jam sebelum pertandingan dengan kecemasan satu jam sebelum pertandingan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ingin mengetahui perbedaan tingkat kecemasan (*anxiety*) atlet bola voli lima jam sebelum pertandingan.
2. Ingin mengetahui perbedaan tingkat kecemasan (*anxiety*) atlet bola voli satu jam sebelum pertandingan.
3. Ingin mengetahui tingkat kecemasan yang dominan dihadapi atlet antara lima jam sebelum pertandingan dengan satu jam sebelum pertandingan.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis dapat dijadikan sebagai referensi ilmiah, pengembangan ilmu pengetahuan dan kepustakaan guna mengembangkan konsep psikologis

khususnya dalam pembinaan mental atlet sehingga dapat mencapai prestasi olahraga dengan maksimal.

2. Secara praktis dapat dijadikan acuan bagi para pembina, pelatih dan atlet dalam mengembangkan mental para atlet, khususnya mengetahui tingkat kecemasan atlet Lima Jam sebelum pertandingan dan Satu Jam sebelum pertandingan.