

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan manusia sehari-hari tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik untuk adu prestasi maupun untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat, olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia, melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Hingga akhirnya aktifitas olahraga dimasyarakat saat ini berkembang sangat pesat, baik di perkotaan maupun di pedesaan, bahkan dalam dunia pendidikan. Hal ini dipicu dari kesadaran masyarakat dan perhatian dari pemerintah bahwa olahraga itu *relative* murah dan menjanjikan, yang memperoleh kesehatan dan kebugaran jasmani, sehingga dapat melaksanakan tugas sehari-harinya dengan lancar.

Akhir-akhir ini juga terasa banyak sekali minat dan bakat seseorang dalam setiap cabang olahraga, hal ini terbentuk semakin banyak atlet yang berprestasi, baik disekolah maupun dimasyarakat umum. Hal ini tidak lepas dari peranan pendidikan dalam kehidupan manusia salah satu contohnya pendidikan jasmani di sekolah.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan secara *organic neoromasculer, intelektual*, dan emosional melalui aktifitas jasmani. Peranan pendidikan jasmani untuk merangsang pertumbuhan, perkembangan, dan meningkatkan kemampuan gerak.

Menurut peneliti olahraga yang banyak digemari adalah olahraga Bolavoli, Bolavoli adalah sebuah olahraga beregu atau tim dan setiap tim terdiri atas 6 pemain aktif dan 6 pemain dibangku cadangan. Masing masing tim bertanding mengumpulkan angka sebanyak-banyaknya untuk memenangkan pertandingan tersebut dengan cara menjatuhkan bola kedalam lapangan lawan, juga bisa mendapatkan angka dengan syarat lawan melakukan kesalahan. Bolavoli seringkali dijadikan kejuaraan antar sekolah untuk menjadi ajang silaturahmi antar sekolah maupun antar tim yang mengikuti kejuaraan tersebut.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal seorang atlet membutuhkan beberapa kesiapanyaitu fisik, teknik, dan taktik, selain itu diperlukan kesiapan mental untuk dapat mencapai kemampuan permainan terbaik karena faktor mental sendiri salah satunya meliputi kecemasan, yang mana faktor ini dapat memicu psikologi atlet. Gejala-gejala rasa cemas dan *stress* dalam pertandingan misalnya rasa cemas, rasa khawatir, ketegangan, kebingungan, kurang atau hilang konsentrasi, dan rasa percaya diri yang menurun suatu

pertandingan. Inilah salah satu faktor kegagalan yang dialami oleh para atlet kurangnya pembinaan mental bagi atlet itu sendiri (Rendriyana & rini 2011).

Permasalah kecemasan yang dialami oleh atlet bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor internal yaitu permasalahan yang timbul dari dalam atlet itu sendiri misalnya permasalahan emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang tinggi, stress yang berlebihan semua permasalahan itu tentu akan berpengaruh terhadap prestasi atlet, namun dalam kesempatan ini akan dilakukan menganbil salah satu permasalahan yang ditimbulkan dari faktor internal yaitu kecemasan. Seperti yang dikemukakan oleh (Azam dalam Husdarta, 2014).

Terkait dengan olahraga, kecemasan yang timbul saat pertandingan merupakan reaksi emosional negatif atlet ketika harga dirinya dirasa terancam. Hal ini terjadi apabila atlet menganggap pertandingan sebagai tantangan berat untuk berhasil, mengingat kemampuan penampilannya. Kecemasan ini biasanya dipicu pula oleh karena atlet banyak memikirkan akibat dari kekalahannya. Kecemasan akan selalu terjadi pada diri individu apabila sesuatu yang diharapkan mendapat rintangan sehingga kemungkinan tidak tercapainya harapan menghantui fikirannya. Kecemasan olahraga adalah perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan

sebagai sesuatu yang membahayakan (Martens, Ialey, & Burton, 1990 dalam Hajidin, Nyak Amir).

Seperti lomba Bolavoli yang sering diadakan di sekolah tingkat SMA, MA, SMK dan tingkat UNIVERSITAS Se-Kabupaten Sumenep yang melibatkan siswa-siswi dari sekolah-sekolah yang ada di Sumenep untuk menjadi peserta dalam ajang lomba Bolavoli tingkat SMA, MA, SMK dan tingkat UNIVERSITAS. Ajang lomba Bolavoli ini merupakan even tahunan yang sering diselenggarakan di kabupaten Sumenep. SMKN 1 Sumenep merupakan salah satu tim Bolavoli yang sering kali menjadi juara di beberapa event termasuk di STKIP CUP.

Tim Bolavoli putra SMKN 1 Sumenep Tahun 2019-2020 masih menyandang sebagai juara bertahan di beberapa event tersebut akan tetapi dalam hal ini tidak menjadi patokan atau dasar untuk tidak memiliki rasa cemas dan kepercayaan diri yang tinggi karena dengan demikian mereka harus mempertahankan juara itu agar tetap menjadi milik mereka apalagi saat ini lawannya juga tidak bisa dipandang biasa saja.

Sehingga dalam hal ini sangat bagitu menarik bagi peneliti untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan yang dimiliki atau dialami oleh Tim Bolavoli Putra SMKN 1 Sumenep Tahun 2019-2020 dalam menghadapi beberapa event selanjutnya yang tentunya lawan yang dikalahkan sebelumnya menjadi pemicu semangat baru untuk tampil lebih baik lagi, sehingga tidak bisa dianggap remeh bagi Tim Bolavoli Putra SMKN 1

Sumenep Tahun 2019-2020 yang saat ini dianggap sebagai tim Bolavoli yang bermental juara.

Subjek yang akan menjadi bahan penelitian penulis disini adalah atlet Bolavoli SMKN 1 Sumenep tahun 2019-2020 yang berusia remaja, karna remaja dinyatakan sebagai masa perubahan emosional yang cukup *fliktuatif* dan *intens* karena remaja menginginkan kebebasan, tetapi mereka takut bertanggung jawab atas prilakunya, remaja mengalami banyak perubahan dalam hidup yang memengaruhi perkembangan kemampuan dan motivasi mereka kemudian pelatih juga harus menguasai tingkat emosional atlet, tetapi terkadang pelatih tidak paham akan kondisi emosional para atletnya sehingga atlet terlalu tertekan saat bertanding.

Dari hasil uraian diatas dapat disimpulkan bahwa olah raga Bolavoli membutuhkan fisik yang kuat, tetapi fisik yang kuatpun dipengaruhi oleh kondisi psikologis salah satunya kecemasan, maka pelatih betul betul memahami kondisi psikologis atlet sehingga pelatih dapat mengontrol dan memberikan arahan agar atlet tidak mudah emosi dan konsentrasi dalam bertanding.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang sudah dipaparkan peneliti di atas, peneliti dapat mengidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana cara merubah karakter atlet bolavoli yang over bahwasanya ia pemain yang hebat sehingga sulit untuk di jadikan team yang kompak.
2. Bagaimana cara mengatasi atlet yang malas untuk berlatih.
3. Faktor apa yang mempengaruhi kecemasan Tim Bolavoli putra SMKN 1 Sumenep Tahun 2019-2020 ketika mengikuti beberapa ajang lomba Bolavoli Se-Kabupaten Sumenep?
4. Tingkat kecemasan Tim Bolavoli putra SMKN 1 Sumenep Tahun 2019-2020 saat mengikuti beberapa ajang lomba Bolavoli Se-Kabupaten Sumenep.

C. Batasan Masalah

Maka pada penelitian ini penulis meneliti tingkat kecemasan atlet Bolavoli SMKN 1 Sumenep tahun 2019-2020. Dari permasalahan yang sudah dijelaskan diatas, maka peneliti membatasi penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:

1. Penelitian ini terbatas pada faktor apa yang mempengaruhi kecemasan tim Bolavoli putra SMKN 1 Sumenep Tahun 2019-2020 ketika mengikuti beberapa ajang lomba Bolavoli Se-Kabupaten Sumenep.
2. Penelitian ini hanya fokus untuk melihat tingkat kecemasan tim Bolavoli putra SMKN 1 Sumenep Tahun 2019-2020 ketika mengikuti beberapa ajang lomba Bolavoli Se-Kabupaten Sumenep.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang identifikasi serta batasan masalah yang sudah diuraikan diatas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian ini ialah :

1. Apa yang mempengaruhi kecemasan atlet Bolavoli putra SMKN 1 Sumenep Tahun 2019-2020 ketika mengikuti beberapa ajang lomba Bolavoli Se-Kabupaten Sumenep?
2. Seberapa besar tingkat kecemasan atlet Bolavoli putra SMKN 1 Sumenep Tahun 2019-2020 ketika mengikuti beberapa ajang lomba Bolavoli Se-Kabupaten Sumenep?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui faktor apa yang mempengaruhi adanya kecemasan atlet Bolavoli putra SMKN 1 Sumenep Tahun 2019-2020 ketika mengikuti beberapa ajang lomba Bolavoli Se-Kabupaten Sumenep.
2. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan atlet Bolavoli putra SMKN 1 Sumenep Tahun 2019-2020 ketika mengikuti beberapa ajang lomba Bolavoli Se-Kabupaten Sumenep.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi dan manfaat bagi dunia pendidikan terutama bagi:

1. Manfaat teoritis

- a) Untuk memperluas pemahaman dan ilmu pengetahuan khususnya tingkat kecemasan atlet Bolavoli putra SMKN 1 Sumenep Tahun 2019-2020 ketika mengikuti beberapa ajang lomba Bolavoli Se-Kabupaten Sumenep.
 - b) Dapat memberikan data dan informasi tentang tingkat kecemasan atlet Bolavoli putra SMKN 1 Sumenep Tahun 2019-2020 ketika mengikuti beberapa ajang lomba Bolavoli Se-Kabupaten Sumenep.
2. Manfaat praktis
- a) Hasil dari penelitian ini di harapkan dapat menjadi masukan dan pembelajaran bagi penulis.
 - b) Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memahami akan pentingnya tentang kecemasan atlet, pelatih Bolavoli SMKN 1 Sumenep.

G. Definisi Operasional

Untuk menghindari timbulnya masalah penafsiran, maka peneliti memberikan definisi dan asumsi tentang judul penelitian.

1. Kecemasan adalah suatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya.
2. Bolavoli adalah dimainkan menggunakan satu bola yang dipantulkan dari satu pemain ke pemain lain dengan cara pasing yang diakhiri dengan smes pada tim lawan.