

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1.Latar Belakang

Prestasi olahraga yang tertinggi tentu selalu didambakan oleh setiap atlet, terutama bagi atlet yang menekuninya dengan baik secara individu atau kelompok. Untuk mencapai hal tersebut, cara yang tepat dilakukan adalah adanya upaya pembinaan dan latihan untuk setiap cabang olahraga prestasi dengan suatu program latihan yang baik menurut aturan dan ketentuan yang berlaku dalam berlatih. Prestasi adalah hasil upaya maksimal yang dicapai seseorang olahragawan (atlet) atau sekelompok orang (tim/regu) dalam bentuk kemampuan dan keterampilan menyelesaikan tugas gerakan baik dalam kegiatan latihan maupun dalam kompetisi dengan menggunakan parameter-parameter evaluasi yang jelas dan rasional. Menurut UU RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Prestasi adalah hasil upaya maksimal yang dicapai olahragawan atau kelompok olahragawan (tim) dalam kegiatan olahraga.

Pada waktu berolahraga menurut Harsono (1988:242) terutama olahraga pertandingan, atlet yang melakukan aktivitas gerakan fisik tidak mungkin akan dapat menghindarkan diri dari pengaruh-pengaruh mental-emosional yang timbul dalam berolahraga. Peranan masalah-masalah kejiwaan mempunyai pengaruh yang penting, malah kadang-kadang menentukan di dalam usaha atlet untuk mencapai prestasi

setinggi-tingginya (Harsono, 1988:242). Seperti aspek peranan motivasi, aktivasi, frustrasi, rasa bimbang, ketakutan, *anxiety*, ambisi untuk menang, dan aspek kejiwaan lainnya. Aspek tersebut perlu dipelajari pelatih untuk dapat menghasilkan atlet yang berprestasi. Pada olahraga karate sangat berpengaruh kesehatan mental olahraga dimana pertandingan dilaksanakan didepan orang banyak dan harus menghadapi lawan sendiri atau di nomor *kata* menghadapi para juri.

Olahraga karate merupakan olahraga yang dilakukan baik kelompok atau pun individu, namun lebih seringnya diadakan pertandingan perorangan. Adanya pertandingan karate perorangan membuat munculnya perasaan cemas yang dialami oleh para atlet. Sehingga kecemasan akan timbul secara alami. Olahraga bela diri karate juga harus dipupuk dengan motivasi berprestasi karena motivasi berprestasi pada seorang atlet sebagai modal penting untuk mendorong mereka menghadapi pertandingan dengan sebaik mungkin, mampu bermain lepas (optimal), tidak memperdulikan kondisi di lapangan seperti apa, tidak memperdulikan siapa lawan yang dihadapinya, dan atlet hanya konsentrasi atau fokus memenangi pertandingan serta mencapai prestasi. Dalam olahraga karate kepercayaan diri menjadi salah satu penyebab merosotnya olahraga karate karena setiap atlet yang sudah berlatih sungguh-sungguh akan timbul percaya diri ketika pengalamannya sudah lebih banyak.

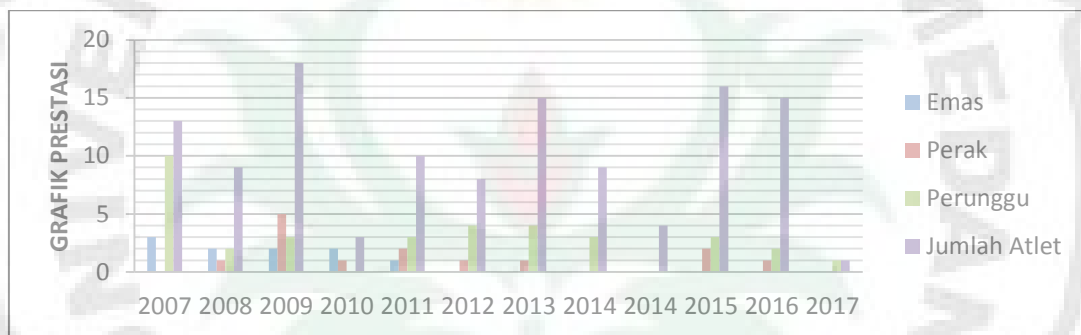
Berdasarkan observasi yang dilakukan di Perguruan Kei Shin Kan *Karate-Do* Sumatera Utara bahwa peneliti menemukan beberapa data seperti dari tahun 2007 s/d 2016 prestasi atlet tidak meningkat begitu pesat, padahal perguruan Kei Shin Kan

*Karate-Do* Sumatera Utara terdiri beberapa pengcab dan banyak terdapat atlet binaan. Secara logika persepsi terhadap prestasi pastilah sangat baik namun malah sebaliknya bahwa belum ada peningkatan prestasi yang lebih signifikan. Kemudian jika ditinjau dari segi pembinaan juga cukup baik dimana atlet dibina dengan waktu yang disesuaikan. Namun ada beberapa aspek yang memang tidak terjangkau oleh pelatih maupun pembina yaitu aspek psikologis atlet.

Tabel 1.2. Prestasi Atlet Kei Shin Kan Untuk Perwakilan FORKI Sumatera Utara  
(Sumber : Data Dari Kei Shin Kan Sumatera Utara)

| No | TAHUN | NAMA KEGIATAN  | EMAS | PERAK | PERUNGGU | KETERANGAN   |
|----|-------|--|------|-------|----------|--|
| 1. | 2007  | “Open Turnamen FORKI Medan” (26-28 Januari 2007)   | 3    | 0     | 10       | Menurunkan 13 orang atlet  |
| 2. | 2008  | Seleksi FORKI Sumatera Utara untuk menjadi tim FORKI Sumatera Utara pada Kejuaraan KASAD (21 Agustus 2008) | 2    | 1     | 2        | Menurunkan 9 orang atlet   |
| 3. | 2009  | Kejuaraan Junior FORKI SUMUT “Piala YRS.Imelda Medan” (16-17 Juni 2009)                                    | 2    | 5     | 3        | Menurunkan 18 orang atlet dan 6 orang atlet lainnya mewakili FORKI Medan |
| 4. | 2010  | Kejuaraan Daerah FORKI SUMUT (14 Februari 2010)  | 2    | 1     | 0        | Menurunkan 3 orang atlet   |
| 5. | 2011  | Kejuaraan Daerah FORKI SUMUT 2011  | 1    | 2     | 3        | Menurunkan 10 orang atlet  |
| 6. | 2012  | Kejuaraan Daerah FORKI SUMUT 2012  | 0    | 1     | 4        | Menurunkan 8 orang atlet   |
| 7. | 2013  | Kejuaraan Daerah FORKI SUMUT 2013  | 0    | 1     | 4        | Menurunkan 15 orang atlet  |
| 8. | 2014  | Kejuaraan Daerah FORKI SUMUT (21-23 Februari 2014)   | 0    | 0     | 3        | Menurunkan 9 orang atlet   |
|    |       | PORPROVSU Cabor Karate (12-13 Nopember 2014)   | 0    | 0     | 0        | Menurunkan 4 orang atlet   |

|     |      |  |   |   |   |                           |
|-----|------|--|---|---|---|---------------------------|
| 9.  | 2015 | Kejuaraan Junior FORKI SUMUT (24-25 Januari 2015)                          | 0 | 2 | 3 | Menurunkan 16 orang atlet |
| 10. | 2016 | Kejuaraan Daerah FORKI Piala Gubernur Sumatera Utara (16-17 Desember 2016) | 0 | 1 | 2 | Menurunkan 15 orang atlet |
| 11. | 2017 | Kejuaraan Daerah FORKI Sumatera Utara 2017                                 | 0 | 0 | 1 | Menurunkan 1 atlet        |



Gambar 1.1. Grafik Penurunan Prestasi Atlet Kei Shin Kan Untuk Perwakilan FORKI Sumut

Data di atas merupakan data prestasi atlet Kei Shin Kan *Karate-do* Sumatera Utara yang belum menunjukkan peningkatan dalam kejuaraan sebagai perwakilan FORKI Sumut. Data di atas menunjukkan bahwa perolehan medali serta jumlah atlet Kei Shin Kan *Karate-do* Sumatera Utara yang berpartisipasi dalam kejuaraan disetiap tahunnya belum bisa lebih banyak lagi. Jika dilihat pada tahun 2007 s/d 2013 jika dilihat dari data atlet yang maju sebagai perwakilan FORKI Sumut paling banyak pada tahun 2009 dan paling sedikit pada tahun 2012, menurut pelatih daya saing untuk menjadi perwakilan FORKI cukup sengit dimana banyak atlet dari perguruan lain yang juga memang berprestasi. Jika dilihat medali emas paling banyak diperoleh yaitu pada tahun 2007 dan pada 2013 serta 2014 tidak ada peroleh medali emas sama

sekali. Kemudian menyusul perak pada tahun 2009 terbanyak dan perunggu pada 2007 terbanyak.

Kemudian pada tahun 2014 s/d 2017 dimana pada tahun 2017 terdapat 2 kejuaraan dan pada kejuaraan 2014 perolehan medali hanya perunggu 3 dan pada porprovsa sama sekali tidak diperoleh medali. Ditahun 2015 atlet perwakilan Kei Shin Kan banyak yang diturunkan sebanyak 16 orang namun perolehan 2 perak dan 2, perunggu 3. Tahun 2016 atlet yang diturunkan sebanyak 15 orang dan perolehan medali 1 perak dan 2 perunggu. Pada tahun 2017 terjadi penurunan signifikan dimana hanya 1 orang atlet yang dikirimkan dan memperoleh 1 perunggu. Penurunan prestasi atlet ini disebabkan banyak faktor, terutama ditahun 2017 hanya 1 orang atlet yang diturunkan sebagai perwakilan FORKI dan menurut pelatih banyak hal yang harus dibenahi dalam program, jadwal, kepengurusan serta peran pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet.

Tahun 2017 menjadi tahun yang paling sedikit menurunkan atlet pada perwakilan FORKI, hal ini bisa dilihat dari kurva di atas. Prestasi atlet kian menurun disebabkan karena pelatih atau atlet mengatakan bahwa kegagalannya dalam mencapai prestasi yang ditetapkan adalah karena faktor psikis. Mereka merasa bahwa latihan fisik, teknik dan strategi yang selama ini dilakukan sudah optimal dan saat latihan atlet menunjukkan motivasi yang tinggi untuk bisa mencapai prestasi yang diharapkan, akan tetapi menjelang seleksi dan pertandingan atlet mulai cemas, sulit berkonsentrasi dan menjadi kurang percaya diri. Atlet juga menyadari bahwa banyak

atlet yang berkualitas tinggi yang turun dalam seleksi maupun pertandingan, dan mereka sadar akan kekurangan dalam setiap individu.

Berdasarkan wawancara dari salah seorang pelatih di Kei Shin Kan *Karate-do* Sumatera Utara Bapak Ridho Illah dimana beliau menyatakan bahwasannya prestasi atlet kian menurun karena beberapa hal misalnya dalam psikis atlet dimana cukup mempengaruhi. Beliau mengatakan menurunnya motivasi atlet untuk meningkatkan prestasi setelah direkrut dan menjadi atlet binaan diindikasikan oleh motivasi atlet yang dapat disebabkan oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam diri atlet (intrinsik/internal) dan dari luar diri atlet (ekstrinsik/ eksternal), hal ini dapat dilihat dari perolehan medali saat pertandingan.

Kemudian hal lain menurut pelatih adalah rasa cemas berlebihan dan kurangnya percaya diri saat bertanding. Atlet 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. Percaya diri dapat diartikan untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik. Salah satu faktor yang menyebabkan sering timbulnya kegagalan dalam suatu pertandingan adalah kurang mengontrol emosi sehingga berdampak pada mental atlet itu sendiri.

Kalau mengamati lebih mendalam penampilan-penampilan para atlet, kita mudah melihat bahwa penampilan atlet sebenarnya meliputi beberapa aspek. Sebenarnya penampilan atlet, yang mencapai prestasi-prestasi tertentu merupakan hasil gabungan beberapa faktor (Singgih, 1989:3).

Pertama faktor fisik yakni berkaitan dengan kondisi fisik, kedua ialah faktor keterampilan dan kemampuan khusus yang berhubungan erat dengan bakat atau latar belakang konstitusional, kemudian faktor teknik dalam cabang olahraga. Disamping kedua faktor di atas masih ada faktor penting lainnya yaitu yang berkaitan dengan struktur maupun fungsi kepribadian atlet. Faktor ini kadang-kadang lupa diperhatikan padahal sebenarnya pada cabang olahraga tertentu memegang peranan penting bahkan acap kali sebagai faktor utama yang mempengaruhi prestasi yang diharapkan.

Namun demikian di Indonesia para pelatih dan pembina olahraga lebih dominan memberikan latihan fisik dan teknik, tetapi melupakan latihan mental yang sesungguhnya merupakan faktor yang sangat penting (Singgih, 1989:4). Begitu pula dalam tataran kebijakan, para pembina olahraga belum memandang penting pembinaan aspek psikologis bagi para atlet. Pemahaman tentang karakteristik psikologis atlet yang terkait dan mendukung dalam rangka pembinaan dan penampilan atlet junior sangat penting diketahui oleh para pelatih dan pembina olahraga untuk membantu para atlet tersebut dapat berkembang pada level atlet elit. Namun sampai sekarang tidak begitu jelas perbedaan aspek-aspek psikologis antara atlet elit, dan non atlet elit atau sub atlet elit juga atlet junior padahal penting untuk mengerti aspek-aspek psikologis tersebut dalam proses perkembangan bakat atlet (Dimiyati, 2013 (Vol 40):2:147).

Pentingnya pemanfaatan ilmu psikologi dalam olahraga didasari fakta bahwa ada 3 unsur yang menentukan keberhasilan seorang atlet atau sebuah tim dalam sebuah pertandingan menurut (Jarvis, 2006:171), yaitu; fisik, teknik dan mental.

Faktor fisik dan mental adalah dua faktor dalam tubuh manusia yang selalu akan saling mempengaruhi. Orang yang sakit secara fisik akan mempengaruhi kondisi mental, begitu juga sebaliknya. Ada banyak unsur dalam mental seorang atlet yang menentukan keberhasilan sebuah pertandingan, diantaranya adalah motivasi, kepercayaan diri, kecemasan, agresifitas, team cohesion, leadership dan sebagainya. Sebelum membahas tentang unsur-unsur tersebut, terlebih dahulu kita melihat definisi dan sejarah serta ruang lingkup psikologi olahraga.

Pengaruh faktor mental (psikis) pada atlet secara khusus terlihat ketika sedang bertanding. Dapat dilihat antara lain kuat lemahnya dorongan untuk meraih prestasi dan memenangkan pertandingan. Faktor mental yang kadang-kadang berpengaruh besar pada seorang atlet sekalipun seorang atlet telah mempersiapkan faktor fisik sebaik-baiknya, mempersiapkan peralatan sebaik-baiknya, mempersiapkan teknik sebaik-baiknya namun kalau kurang dorongan untuk berprestasi sering kali hasilnya akan mengecewakan.

Motivasi salah satunya, dimana motivasi yang baik tidak mendasarkan pada faktor luar (ekstrinstik) misalkan pujian atau dorongan dari luar, tetapi motivasi yang baik, kuat dan menetap itu berdasarkan pada keinginan pribadi, yang lebih mengutamakan prestasi untuk mencapai kepuasan diri daripada mendapatkan material (instrinstik) menurut Singgih (1989:7). Untuk motivasi ini, para pembina olahraga diharapkan bisa mengatur agar selalu tersisa suatu keinginan atau kebutuhan yang harus dirasakan oleh para atlet, supaya ia masih memiliki dorongan atau motivasi



yang kuat untuk menang. Inilah sindrom juara atau sindrom atlet yang sudah berkeluarga, yang terus mundur prestasinya (khusus pada cabang olahraga tertentu).

Kemudian salah satu penentu prestasi olahraga adalah kecemasan. Kecemasan dapat timbul kapan saja. Hampir setiap orang pernah mengalami kecemasan, hanya kadar kecemasannya berbeda-beda. Perbedaan ini dikarenakan adanya perbedaan kemampuan dan cara masing-masing individu dalam menanggapi situasinya. Situasi cemas dan tegang yang melewati stress akan menyebabkan hal-hal yang tidak atau kurang menguntungkan bagi atlet yang bersangkutan. Dalam kegiatan olahraga terutama olahraga kompetitif, kecemasan dan ketegangan akan selalu menghantui bagi para atlet maupun official menurut Singgih (1989:143). Kecemasan ini bisa muncul saat sebelum pertandingan dan selama pertandingan, pada gilirannya kecemasan itu akan mengganggu penampilan mereka.

Seorang atlet yang mengalami perasaan cemas yang berlebihan dalam menghadapi pertandingan kemungkinan dapat menimbulkan kecemasan dalam bentuk gangguan kesehatan atau penyimpangan tingkah laku sehingga penampilan dan rasa percaya dirinya akan menurun dan tingkat konsentrasinya menjadi berkurang. Berdasarkan uraian di atas mengenai akibat yang ditimbulkan dari rasa cemas yang dialami oleh seseorang dalam menghadapi pertandingan, penelitian ini lebih mengarahkan pada kecemasan yang dialami atlet sebelum pertandingan maka, dapat disimpulkan bahwa akibat-akibat yang ditimbulkan dari kecemasan yang dialami oleh atlet dan tidak dapat mengatasinya, antara lain; denyut jantung menjadi lebih cepat, sulit tidur, konsentrasi menurun, kelelahan, gangguan pencernaan, rasa

gugup, kekhawatiran gangguan psikologi lainnya sehingga dapat mengurangi penampilan atlet karate dalam persiapannya menghadapi suatu pertandingan.

Kurangnya kepercayaan diri juga akan menyebabkan seseorang tidak dapat memecahkan masalah yang rumit. Kurangnya rasa percaya diri ini disebabkan oleh situasi dan kondisi para atlet pada saat mengikuti kompetisi sehingga tidak dapat meraih prestasi yang baik. Matsuda (Santosa Giriwijoyo, 2007:112) berpendapat bahwa untuk dapat berprestasi atlet perlu dipersiapkan mentalnya agar mereka mampu mengatasi ketegangan yang sering dihadapinya baik pada saat berlatih berat maupun pada saat berkompetisi. Pembinaan mental dilakukan agar atlet mudah dan berlatih melakukan konsentrasi serta pengendalian diri, sehingga pada saat-saat kritis tetap dapat mengambil keputusan dan melakukam koordinasi diri dengan baik.

Dalam pertandingan dan berlatih harus terdapat percaya diri karena atlet harus menampilkan sesuatu seperti pada pendapat Thantaway dalam (Laksana, 2017:142) percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya (Laksana, 2017:142).

Rasa percaya diri (*self confidence*) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self fulfilling prophecy*) dan keyakinan diri (*self efficacy*). Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang dan memiliki dorongan untuk berprestasi.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang prestasi atlet karate di Perguruan Kei Shin Kan *Karate-do* Sumatera Utara dalam hal ini yaitu motivasi, kecemasan dan percaya diri. Hal ini bertujuan untuk keberhasilan program dan pencapaian prestasi atlet kedepannya dan masukan bagi seluruh pencab, perguruan serta PB FORKI.

### **1.2. Fokus Penelitian**

Berdasarkan apa yang telah dikemukakan di atas, maka fokus penelitian dibatasi pada permasalahan tentang sudut psikologi atlet Karate di Perguruan Kei Shin Kan *Karate-Do* Sumatera Utara”.

### **1.3. Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang diungkapkan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah

“Bagaimana Analisis Prestasi Atlet Di Perguruan Kei Shin Kan *Karate-Do* Sumatera Utara (Ditinjau Dari Sudut Psikologi)?”.

#### 1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Analisis Prestasi Atlet Di Perguruan Kei Shin Kan *Karate-Do* Sumatera Utara (Ditinjau Dari Sudut Psikologi)?”.

#### 1.5. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang bernilai terutama :

##### 1. Secara Teoritis

Memberi informasi untuk menyadarkan pelatih dan pembina dalam menangani psikis atlet dan mengetahui keadaan psikis atlet. Dimana motivasi, kecemasan dan percaya diri merupakan faktor yang berpengaruh dalam peningkatan maupun penurunan prestasi atlet baik olahraga individu maupun kelompok. Sehingga perlu diketahui bagi pelatih maupun pembina untuk selalu meninjau masalah psikis atlet.

##### 2. Secara Praktis

- 1) Bagi pelatih, hal psikis penting diketahui karena dengan mengetahui sebab-sebab dan cara-cara meningkatkan prestasi atlet sehingga akan meningkatkan pula prestasi atlet di Perguruan Kei Shin Kan *Karate-do* Sumatera Utara.

- 2) Bagi pembina olahraga sebagai otoritas dalam memberikan saran kepada pelatih. Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan dalam pembinaan olahraga karate sehingga dapat dipertimbangkan jika dilihat dari sudut pandang psikis atlet.
- 3) Bagi perguruan-perguruan karate di Sumatera Utara, penelitian ini dapat dijadikan masukan dalam pembinaan olahraga karate dari sudut pandang psikologis atlet.
- 4) Bagi PB FORKI Sumatera Utara, penelitian ini diharapkan menjadi pertimbangan dalam pembinaan olahraga karate.