

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Indonesia mengenal permainan bola voli sejak tahun 1928 pada jaman penjajahan Belanda. Perkembangan permainan bola voli di Indonesia sangat cepat. Hal ini terbukti dengan terlaksananya pertandingan bola voli pada Pekan Olahraga Nasional (PON) ke-2 tahun 1952 di Jakarta. Sampai sekarang permainan bola voli termasuk salah satu cabang olahraga yang resmi dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional bahkan sampai saat ini menduduki tempat ketiga setelah sepak bola dan bulu tangkis.

Dalam permainan bola volly, seorang atlet dituntut untuk bekerja sama dengan baik dalam tim. Koordinasi gerak dalam tim dapat diciptakan melalui kombinasi teknik dan kekompakan. Oleh karena itu, setiap atlet volly membutuhkan latihan yang intensif bersama timnya agar diperoleh strategi yang baik dan kekompakan dalam permainan volly.

Atlet bola voli dituntut untuk memberikan kemenangan bagi timnya dalam setiap pertandingan. Masing-masing anggota tim memiliki perilaku kompetitif yakni selalu ingin menampilkan performa yang baik untuk mendapatkan prestasi yang optimal. Singgih (2008) menjelaskan bahwa perilaku kompetitif merupakan sikap dalam suatu kelompok ketika masing-masing anggota ingin menampilkan performa yang baik serta menghasilkan prestasi yang optimal.

Aspek dari perilaku kompetitif (Deutch dalam Johnson & Johnson, 2000) Keinginan untuk berhasil, tidak tergantung pada orang lain, mendapatkan hasil yang terbaik, Sementara faktor yang menentukan perilaku kompetitif atlet adalah kemampuan teknik, taktik, kondisi fisik, psikologis, dan fisiologis atlet (Stolen *et al.*, 2005). Setiap atlet diposisikan sesuai dengan keahliannya. Selain itu, psikis yang matang juga mempengaruhi keberhasilan tim. Atlet yang mengalami kekalahan bisa disebabkan karena kondisi psikis bermasalah. Hal tersebut dapat mempengaruhi kestabilan emosi, daya konsentrasi, dan menguras energi. Atlet

yang kurang memiliki kesiapan mental dalam menghadapi lawan yang berat akan timbul keraguan yang besar dan rasa tidak percaya diri yang menghalangi kemampuannya untuk tampil optimal.

Menurut Komaruddin (2011) Terdapat hubungan antara olahraga dengan kepribadian seorang atlet. Atlet dianggap sebagai individu yang kompetitif dan agresif sesuai dengan hakikat olahraga itu sendiri, akan tetapi hal ini belum tentu sesuai dengan tingkah laku atlet tersebut pada interaksinya sehari-hari. Berolahraga teratur dapat mengakibatkan efek-efek psikologis seperti perasaan nyaman dan segar (*wellness*). Hal ini secara tidak langsung berpengaruh terhadap sikap pribadi seseorang misalnya gigih, pantang menyerah, serta sikap membuka diri terhadap lingkungan sosial (Gunarsa, 2008).

Atlet yang menguasai fisik, teknik, dan taktik yang baik, namun pikirannya terganggu dengan hal-hal negatif seperti emosi yang berlebihan maka dapat mengganggu konsentrasi dan tidak akan maksimal dalam bertanding. Gejala-gejala psikis dalam pertandingan misalnya rasa cemas, rasa khawatir, ketegangan, kebingungan, kurang atau hilang konsentrasi dan rasa percaya diri yang menurun dalam suatu pertandingan merupakan faktor-faktor penyebab kegagalan yang dialami oleh para atlet karena kurangnya pembinaan mental bagi atlet itu sendiri. (Sukadiyanto, 2011).

Olahraga bola voli yang terdapat di Bangkalan sudah menjadi olahraga *favorite* bagi masyarakat. Sehingga terdapat banyak klub baru yang muncul di sekitar kota Bangkalan ini. Karena banyak klub yang baru muncul membuat frekuensi kalahnya lebih besar dari frekuensi menang yang diperoleh dari suatu klub. Oleh karena itu setiap klub mempunyai tanggungan untuk menjadi juara. Hal ini membuat anggota klub ditekan untuk mencapai target kemenangan untuk menjadi juara diberbagai even kejuaraan bola voli, oleh karena itu mereka mempunyai tekanan untuk menjadi juara menyebabkan stresnya semakin tidak terkontrol, namn seiring berkembangnya waktu *psychological distress* yang dialami oleh atlet voli ini semakin berkurang meskipun tekanan yang mereka alami semakin meningkat.

Pertandingan volley bukan hanya soal melawan permainan lawan di lapangan tetapi masih ada hal lain yang mempengaruhi menariknya suatu pertandingan yaitu penonton yang bisa menyemangati atau bisa membuat pemain merasa tertekan secara psikis. Menurut Sukadiyanto (2006) gejala psikis yang akan terjadi yaitu rasa tertekan pada atlet. Rasa tertekan berasal dari dalam diri atlet sendiri dan dari luar atlet. Sumber tekanan dalam diri atlet yaitu rasa percaya diri yang berlebihan, pikiran yang negatif, mudah merasa puas, penampilan yang tidak sesuai dengan harapan. Sedangkan sumber tekanan yang berasal dari luar atlet yaitu rangsangan yang membingungkan, pengaruh penonton, media masa, lawan yang bukan tandingannya, kehadiran dan tidak kehadiran pelatih, sarana prasarana, cuaca.

Sukadiyanto (2006) menyatakan bahwa dalam kenyataannya kondisi atlet saat tertekan/stres bisa terlihat dari fisik seperti otot tegang, nafas tersengal-sengal, denyut jantung naik, keringat dingin. Sedangkan pada kondisi psikologis seperti gelisah, mondar-mandir, tidak tenang, sensitif, mudah terganggu, tidak memiliki perhatian, sulit konsentrasi.

Pada saat berlatih kemampuan atlet bisa dikatakan lebih optimal dan jarang melakukan kesalahan, namun pada saat bertanding kesalahan-kesalahan biasanya sering dilakukan oleh atlet. Hal ini dapat dikarenakan oleh faktor mental (Matjan, 2011). Pada saat berlatih atlet jarang mendapatkan tekanan seperti pada situasi pertandingan. Pada umumnya, mereka mengalami tekanan saat menghadapi pertandingan. Tekanan disebut juga sebagai stres.

Stres dapat terjadi kepada setiap individu, tidak terkecuali atlet volley. Masalah yang sama bisa menjadi menimbulkan stres bagi individu satu, tetapi belum tentu bagi individu yang lain. Sebagai ilustrasi, seorang atlet bisa menjadi stres ketika bertanding karena jumlah penonton besar, sebaliknya, atlet yang lain malah senang karena banyak yang menonton. Stres tergantung pada penilaian subjektif individu terhadap hal-hal yang menjadi sumber stres. Aspek-aspek individual seperti umur, jenis kelamin, pendidikan, pengalaman, kebutuhan, ambisi, cara berfikir, kemampuan, keterampilan, dan kebiasaan menghadapi masalah akan menentukan apakah seseorang gampang terkena stres atau tidak.

Orang yang lemah, mudah tersinggung, serta tidak bisa memecahkan masalah sendiri cenderung mengalami kesulitan mengatasi stres yang diakibatkan rasa cemas yang berlebihan (Maksum, 2008).

Pelatih juga bisa menjadi sumber stres atau bahkan sumber dukungan bagi atletnya. Rasa percaya diri atlet akan meningkat serta dorongan akan dapat diperoleh oleh atlet apabila adanya suatu intimasi antara pelatih dengan masing-masing atlet. Amir (2012) mengungkapkan, unsur yang paling dominan menyebabkan stres adalah unsur kognitif yakni kekhawatiran dan pikiran negatif bahwa proses dan hasil pertandingan dapat mengancam posisi atlet. Kekhawatiran dan pikiran negatif merupakan salah satu ciri-ciri kondisi stres (Lita, 2017). Matthews (2007) menyatakan bahwa distress psikologi merupakan istilah yang memayungi banyak respons subyektif yang negatif atau tidak menyenangkan, terutama dicirikan oleh tekanan dan depresi.

Anshel (1997) menjelaskan bahwa stres dalam olahraga menggambarkan perasaan atlet bahwa sesuatu yang tidak dikehendaki akan terjadi. Hal yang tidak dikehendaki misalnya atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior, atlet akan mengalami kekalahan, serta kekalahan menyebabkan dirinya dicemooh oleh teman-teman akan membentuk kecemasan berantai. Kondisi ini memberikan dampak yang tidak menguntungkan pada atlet jika rasa percaya diri kurang tinggi. Atlet cenderung tampil kaku, bingung, dan gerakannya menjadi kurang terkontrol dengan baik.

Sudarwati (2007) menyatakan bahwa ada 3 faktor yang mempengaruhi usaha atlet untuk mencapai puncak prestasi yaitu: (1) pembinaan fisik, (2) pembinaan teknik, (3) pembinaan mental (psikologis). Pembinaan mental atlet merupakan komponen yang tidak dapat dipisahkan dengan pembinaan teknik dan pembinaan fisik. Faktor psikologis sering terungkap dalam ungkapan seperti adu akal, taktik, motivasi, tertekan, determinasi, atau yang menghambat, seperti kecemasan, ketegangan, hilang konsentrasi, dan tidak percaya diri.

Latihan mental adalah latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan (maturitas) atlet serta perkembangan emosional dan impulsif misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan

emosi meskipun berada dalam situasi/kondisi stres, sportivitas, percaya diri, dan disiplin penguasaan diri. Harapannya adalah agar ketiga aspek (fisik, teknik, dan psikologis) dapat berjalan beriringan sehingga prestasi para atlet-atlet mencapai hasil yang maksimal.

Latihan dititik beratkan pada latihan fisik, latihan teknik dan latihan taktik saja, tidak ada latihan khusus untuk melatih mental sehingga faktor psikologis yang menjadi masalah para atlet tidak bisa diarahkan menjadi sesuatu yang positif guna mendukung pencapaian prestasi. Mengarahkan para atlet dalam hal ini merupakan pengalihan ketegangan/stres menjadi pemikiran yang positif. Hal ini perlu dibiasakan bukan saja oleh atlet tetapi bagi pelatih. Pembiasaan berpikir positif dapat berpengaruh baik untuk menumbuhkan rasa percaya diri, meningkatkan motivasi, dan menjalin kerjasama dengan berbagai pihak (Sudarwati, 2007).

Pelatih dan atlet harus mengerti faktor-faktor yang bisa menjadi penyebab stres agar lebih rileks dan siap dalam menghadapi pertandingan. Penyebab stres antara lain adalah adanya cita-cita yang terlalu tinggi, diperhatikan orang lain, menduga kegagalan dalam prestasi diri sendiri, ketegangan yang berlebihan, adanya gangguan fisiologis, kehilangan percaya diri, adanya cedera yang dialami dan faktor penonton. Dampak-dampak stres dalam situasi pertandingan dapat menimbulkan situasi emosional berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta berpengaruh pada penampilan atau prestasi.

Weird dan Gould (dalam Satiadarma, 2000:95) menjelaskan bahwa distress adalah keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai peningkatan gugahan system kebutuhan. Terkait dengan ketegangan (stres) khususnya olahraga kompetitif, atlet harus mempunyai kemampuan dalam mengatasi berbagai stimulus yang berpotensi memberikan pengalaman stres terhadap dirinya seperti sorakan dan cemoohan penonton, perasaan sakit akibat terjadi cedera, kekalahan dalam berbagai pertandingan, kelemahan yang dimiliki atlet baik kelemahan fisik maupun kelemahan psikologis, atau sumber-sumber lain yang mengakibatkan terjadinya stress.

Stres sebagai salah satu kajian psikologis yang unik dan menarik yang terjadi pada manusia dan olahragawan. Kejadian-kejadian yang penting dalam menghadapi, saat dan akhir pertandingan dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh tingkatan ketegangan (stres) dari pelaku olahraga, baik atlet, pelatih, wasit, maupun penonton. perilaku kompetitif atlet. Pengaruh terbesar ada pada gerak motorik seorang atlet. Dengan tingkat kecemasan yang melebihi ambang batas, respon-respon tubuh yang muncul relatif merugikan untuk sebuah penampilan.

Perasaan cemas diakibatkan karena bayangan sebelum pertandingan dan saat pertandingan, hal tersebut terjadi karena adanya tekanan-tekanan secara kejiwaan pada saat bermain dan sifat kompetisi olahraga yang didalamnya sarat dengan perubahan dari keadaan permainan yang membuat menurunnya kepercayaan diri dari penampilan olahragawan.

Kegagalan para olahragawan salah satunya karena adanya kekurangan mantapan psikis yang terjadi karena adanya tekanan dalam menghadapi pertandingan. Perasaan tertekan yang mengakibatkan terganggunya kemampuan individu atau tim dalam mengeluarkan segala kemampuan fisik yang dimilikinya. Dengan sebab-sebab tekanan yang mengakibatkan menurunnya penampilan yang pada akhirnya membuat kegagalan dalam pertandingan olahraga (Lismadiana, 2014).

Pelatih dan atlet harus mengerti upaya dalam mengatasi tekanan/stres menghadapi dan menjelang pertandingan. Usaha-usaha yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres menghadapi dan menjelang pertandingan antara lain mengidentifikasi sumber utama yang menimbulkan stres, melakukan latihan simulasi, mengingat dan merasakan kembali saat-saat ketika mencapai penampilan paling baik, melakukan latihan relaksasi, melakukan latihan pernafasan, mendengarkan musik, berbincang-bincang, membuat pernyataan positif tentang diri sendiri, melakukan *emegery exercise* (membayangkan diri sendiri pada situasi saat bertanding) (Kickdefi, 2014).

Dalam pertandingan bisa langsung disaksikan oleh semua kalangan dengan demikian tekanan psikis bermain akan muncul sebelum bertanding, pada saat bertanding atau sesudah bertanding. Bisa saja tekanan muncul ketika atlet

masih dalam masa persiapan menghadapi pertandingan. Menurut Cratty (Husdarta, 2011) hubungan antara tekanan dengan pertandingan sebagai berikut: (a) pada umumnya tekanan meningkat sebelum pertandingan yang disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang, (b) selama pertandingan berlangsung, tekanan mulai menurun karena sudah mulai adaptasi. (c) mendekati akhir pertandingan, tingkat tekanan mulai naik lagi, terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit.

Berdasarkan penelitian Wiria (2011) dalam tesisnya yang berjudul Hubungan Stres dan *Physical Self Efficacy* dengan Prestasi Olahraga di Bidang Atletik diketahui ada hubungan yang positif signifikan antara stres dalam persiapan pertandingan terhadap peningkatan prestasi olahraga di bidang atletik. Setyoboroto (2012) yang menyatakan bahwa kecemasan memberikan pengaruh besar terhadap perilaku kompetitif atlet. Pengaruh terbesar ada pada gerak motorik seorang atlet. Dengan tingkat kecemasan yang melebihi ambang batas, respon-respon tubuh yang muncul relatif merugikan untuk sebuah penampilan.

Adapun faktor dari *psychological distress* yang menyebabkan adanya perilaku kompetitif, sehingga membuat peneliti tertarik untuk meneliti apakah hubungan *psychological distress* dengan perilaku kompetitif pada atlet voli yang frekuensi kalah lebih banyak dari frekuensi menang,.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat Hubungan *Psychological Distress* dengan Perilaku Kompetitif pada Atlet Volley yang Frekuensi Kalahnya Lebih Banyak Dari Pada Frekuensi Menangnya ?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan *Psychological Distress* dengan Perilaku Kompetitif pada Atlet Volley yang Frekuensi Kalahnya Lebih Banyak Dari Pada Frekuensi Menangnya.

1.4 Manfaat Penelitian

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

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan pada bidang psikologi olahraga, psikologi klinis, dan psikologi perkembangan remaja khususnya mengenai *psychological distress* dan perilaku kompetitif.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis terhadap:

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada atlet akan pentingnya pembinaan mental secara langsung maupun tidak langsung dapat memengaruhi kesiapan atlet dalam menghadapi situasi pertandingan yang seringkali memicu timbulnya stres.

b. Bagi Keluarga

Bagi masyarakat khususnya bagi keluarga atlet, diharapkan dapat digunakan sebagai bahan informasi mengenai pentingnya dukungan psikologis bagi anggota keluarganya yang menjadi atlet.

c. Bagi Pemerintah (Penyelenggara)

Diharapkan dapat memberikan masukan dan bahan pertimbangan bagi lembaga-lembaga pemerintah terkait untuk dapat lebih memperhatikan kondisi psikis atlet baik dalam berlatih maupun menghadapi pertandingan.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya di bidang psikologi olahraga, khususnya dengan objek yang diteliti yaitu mengenai hubungan *psychological distress* dengan perilaku kompetitif pada atlet voli yang frekuensi kalah lebih besar dari frekuensi menang.