

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga telah menjadi kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari manusia. Hal ini disebabkan karena melalui aktivitas fisik, manusia dapat merasakan kebahagiaan dan kesenangan. Selain itu, dengan berolahraga secara teratur dan tepat, seseorang dapat memperoleh kekuatan dan kesehatan baik secara fisik maupun mental. Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan keadaan emosi seseorang. Banyak individu yang memiliki bentuk tubuh yang kurang ideal karena kurangnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, banyak orang yang memilih aktivitas fisik sebagai sarana untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi tubuh. Olahraga merupakan salah satu faktor penting yang berpengaruh dalam kehidupan manusia dan telah turut berperan dalam mempromosikan nama daerah dan negara. Dengan berolahraga, tubuh akan tetap sehat serta bugar. Istilah Olahraga terdapat dalam Bahasa Jawa yaitu olahraga. Olah artinya melatih diri menjadi seorang yang terampil sedangkan rogo artinya badan. Jadi olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan Gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi.

Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan untuk memperkuat dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan (kecabangan olahraga). Oleh karena itu, perlunya ditingkatkan upaya pembibitan olahragawan, pembinaan, pembinaanpelatihan, penyediaan

sarana dan prasarana olahraga pengembangan sistem olahraga baik, agar apa yang telah digariskan dapat terwujud. Untuk mencapai tujuan tersebut perlu diambil langkah konkrit terhadap pola pembinaan olahraga di tanah air. Pembinaan olahraga dilakukan secara terpadu, Dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu yang terkait seperti: anatomi, fisiologis, psikologis, biomekanik, ilmu gizi, dan lain-lain. Dengan melibatkan berbagai bidang ilmu yang dibutuhkan itu, maka upaya latihan yang dilakukan diharapkan dapat meningkatkan prestasi yang lebih baik lagi.

Kebutuhan unsur-unsur fisik maupun psikis dalam setiap cabang olahraga itu sendiri. Dalam pembinaan prestasi untuk mencapai usia emas atau prestasi puncak yang akan dicapai atlet yang menjadi perhatian bagi pelatih dan Pembina cabang olahraga agar terlaksana dengan baik. Olahraga juga didefinisikan sebagai gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh, Seperti contohnya pada cabang olahraga sepak bola, berenang lempar lembing dan *Cricket*.

Cabang olahraga prestasi yang berkembang di indonesia salah satunya adalah olahraga *Cricket* yang diharapkan mampu mengharumkan nama bangsa dan negara di event-event internasional. Untuk itu, dalam meningkatkan dan mencapai prestasi yang lebih baik tentu bukanlah hal yang mudah, dibutuhkan perjuangan dan pengorbanan yang sangat tinggi dalam berlatih dan berlaga di medan pertandingan. Hal tersebut tentunya dapat tercapai jika seorang atlet *Cricket* mempunyai pengetahuan dan penguasaan keterampilan *Cricket* yang baik dan benar.

Olahraga *Cricket* ditemukan di inggris pada abad ke-16 dan telah menjadi salah satu olahraga yang paling banyak dimainkan di dunia. *International Cricket Council* (ICC) adalah badan atau dewan yang mengatur *Cricket* untuk cabang olahraga *Cricket* di dunia, yang bertanggung jawab atas turnamen besar, peraturan,

dan *Cricket* internasional pada umumnya. Sekarang memiliki lebih dari 100 negara dan lebih banyak orang yang memainkan permainan *Cricket* daripada sebelumnya. *Cricket* ini menjadi olahraga yang dinamis dan memerlukan waktu bertahun-tahun pelatihan, Dan diperlukan mata yang jeli, pikiran terbuka dan badan yang sehat dalam olahraga ini. Untuk itu, dalam menguasai keterampilan *Cricket* haruslah melakukan latihan dengan rutin dan berulang-ulang sehingga akan memperoleh Gerakan secara automatisasi yang baik dan mempermudah pemain untuk menguasai teknik *Cricket* selama latihan maupun pertandingan. Karena prestasi puncak dalam pembinaan olahraga diperlukan suatu proses persiapan yang terencana secara bertahap, terarah, sistematis, dan berkelanjutan.

Psikologis pemain juga memainkan peran penting dalam olahraga Sukadiyanto (2006: 5) “gejala psikis yang akan terjadi yaitu rasa cemas pada atlet. Kecemasan timbul dari dalam diri atlet sendiri dan diri lingkungan sekitar. Aspek internal yang memicu kecemasan antara lain keyakinan diri yang berlebih pikiran negatif kepuasan yang mudah tercapai dan penampilan yang tidak sejalan dengan harapan. Sedangkan faktor eksternal yang menyebabkan kecemasan adalah rangsangan yang membingungkan, pengaruh penonton, media, lawan yang tidak setara, hadir atau tidaknya pelatih, serta kondisi sarana dan prasarana dan cuaca”. Gunarasa (2008: 3) “penampilan dalam berolahraga dan lebih lanjut tentunya hasilnya atau prestasinya dalam berolahraga sangat dipengaruhi oleh adanya faktor psikis”.

Banyaknya atlet olahraga yang tidak dapat mencapai potensi maksimal nya karena terlalu banyak rasa takut dan cemas. Hal ini sering terlihat pada saat kompetisi dimulai, dimana seorang individu atau tim olahraga memiliki kebugaran

yang baik, dan berbagai taktik, namun banyak yang tidak bisa menunjukkan performa terbaiknya di lapangan dan akhirnya mengalami kekalahan. Kecemasan pada pelaku olahraga tidak hanya merugikan diri sendiri, tetapi juga dapat mengganggu kinerja tim secara keseluruhan. Contohnya saat pertandingan dengan banyak penonton atlet dapat merasa cemas dan tidak dapat bermain sebaik-baiknya.

Faktor psikologis biasanya sangat berpengaruh pada prestasi atlet. Berikut gejala-gejala psikologis yang mempengaruhi penurunan prestasi atlet seperti kelelahan, rasa jenuh, tertekan, stress, kecemasan, ketakutan dan emosi yang berlebih. Ketenangan atlet saat bertanding seringkali mempengaruhi performa atlet dalam mengalahkan lawan di lapangan. Keadaan cemas yang berlebihan pada atlet dapat menyebabkan kehilangan fokus, sehingga pada awal pertandingan atlet seringkali lupa akan teknik atau strategi bermain yang telah disusun Bersama oleh pelatih tim.

Kecemasan saat bertanding *Cricket* seringkali dianggap hal yang biasa dan tidak memerlukan tindakan lanjutan. Hal ini dapat memicu keringat yang mengucur deras, tangan dan kaki basah oleh keringat, nafas terengah-engah, gemetar, kepala pusing, mual, dan muntah. Semua ini adalah reaksi fisik terhadap peningkatan keadaan mental yang pada umumnya menyebabkan atlet merasa cemas. Sukadiyanto (2006: 7) “dalam kenyataanya kondisi atlet saat mengalami kecemasan bias terlihat dari fisik seperti otot tegang, sensitif, mudah terganggu, tidak memiliki perhatian, sulit konsentrasi.” Pelatih seharusnya menyadari kondisi fisiologis ini ketika atlet melakukan latihan rutin sebelum bertanding. Oleh karena itu, penting bagi pelatih mengajarkan manajemen emosi dan kecemasan pada atlet saat latihan untuk mengurangi penurunan performa atlet yang disebabkan oleh kecemasan saat

pertandingan. Ketakutan pada atlet umumnya terjadi dengan berbagai aspek, dan tingkatan yang berbeda-beda.

Pada saat pengamatan dilakukan penulis di lapangan *Cricket* Universitas Jambi pada atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi, pada saat latihan dan diberikan pelatih untuk bermain *games* atau bertanding, atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi yang belum pernah mengikuti pertandingan melawan atlet yang sudah pernah mengikuti sebuah pertandingan, sehingga atlet yang belum pernah mengikuti pertandingan mengalami kepanikan atau rasa percaya diri turun, kurang konsentrasi terhadap pertandingan tersebut dan pucat atau cemas saat bertanding.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan maka penulis ingin melakukan penelitian pada atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi dengan judul Analisis Kecemasan Atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi Dalam Menghadapi Pertandingan.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Saat melakukan batting atlet *Cricket* tidak mengenai bola saat memukul.
2. Bola terlepas saat melakukan *fielding*.
3. Saat *bowling* atlet melempar bola tidak mengarah ke *stump*.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas jelas bahwa permasalahan yang terkait sangat luas, maka peneliti membatasi masalah yaitu tentang “Analisis tingkat kecemasan atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi dalam menghadapi pertandingan”

1. Penelitian ini akan berfokus pada atlet di *Cricket* UKM Universitas Jambi yang pernah terlibat dalam sebuah pertandingan.
2. Penelitian ini hanya berfokus pada kecemasan atlet *Cricket* pada saat bertanding pada pemain KM Universitas Jambi untuk meningkatkan mental para pemain.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka penelitian merumuskan masalah agar dapat berfokus mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan saat pertandingan tersebut. Rumusan penelitian adalah sebagai berikut : Bagaimana tingkat kecemasan pada atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maksud dan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan atlet *Cricket* ukm universitas jambi dalam menghadapi pertandingan Aspek psikologis, tekanan performa, dukungan tim, dan strategi kecemasan untuk membantu meningkatkan kinerja atlet dalam menghadapi pertandingan.

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang didapat dari penelitian ini, baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Penelitian ini dapat meningkatkan mental atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi.
2. Dapat memahami dan mengatasi kecemasan sehingga atlet dapat meningkatkan kinerja mereka dan memberikan dampak positif bagi individu dan tim.

3. Membantu dalam pengembangan strategi untuk mengurangi kecemasan yang sangat efektif dan meningkatkan kinerja atlet untuk mengurangi dampak negatif dari kecemasan.