

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas manusia yang mempunyai tujuan untuk mensejahterakan jasmani dan rohani pada diri manusia itu sendiri. Pembinaan potensi-potensi rohaniah, karakter dan jasmaniah yang ada pada diri seseorang dapat dibentuk melalui permainan, pertandingan dan perlombaan di bidang olahraga itu sendiri. Prestasi seseorang pada aktivitas olahraga dibagi sesuai dengan tingkatannya masing-masing, ada tingkat pelajar, klub, dan seterusnya.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal pada tingkat yang lebih tinggi, membutuhkan persiapan atau latihan yang tekun Bempa dalam (Budiwanto, 2013)

Bola voli merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang saling bertanding dalam satu lapangan berukuran panjang 18 m dan lebar 9 m, dibatasi oleh jaring atau net yang berada di tengah-tengah lapangan dan setiap tim masing-masing terdiri dari enam orang. Nuril Ahmadi (Nugroho, 2018) menjelaskan bahwa permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Semakin tinggi prestasi yang didapat, maka akan semakin tinggi pula tingkat latihannya.

Secara fisiologis olahraga bolavoli dapat meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan meningkatkan kualitas komponen kondisi fisik, seperti : kerja jantung dan paru-paru, kelincahan, kecepatan, kelentukan, power, dan kekuatan. Sedangkan secara sosial masyarakat, olahraga bolavoli sebagai media sosialisasi

komunikasi dan berinteraksi dengan orang lain atau lingkungan sekitar. Dilihat dari jenis permainan bolavoli yang dinamis, menuntut adanya kekompakan atau kerjasama bersama tim di lapangan, maka untuk dapat bermain bolavoli dengan baik dibutuhkan dukungan fisik dan teknik yang baik disertai penerapan taktik atau strategi permainan yang sesuai dengan situasi dan kondisi di lapangan. Selain itu, menuntut adanya kemampuan mental dari dalam dirinya untuk melakukan kerjasama yang ditampilkan tim di dalam lapangan untuk mencapai kemenangan setiap kompetisi.

Banyak faktor yang mempengaruhi penampilan atlet, factor tersebut adalah kemampuan fisik, teknik, taktik atau strategi dan mental (Komarudin, 2015). Di samping kekuatan fisik, teknik dan taktik yang dimiliki seorang atlet factor mental (psikis) juga berperan penting dalam penampilan secara maksimal. Latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang tangguh (Komarudin, 2015).

Pendapat yang dijelaskan oleh (Raynaldi 2016) bahwasannya *competition anxiety* memiliki ikatan dengan ketangguhan mental (*mental toughness*). Menurut pendapat beberapa ahli di bidang olahraga, faktor psikologis sangat berperan besar terhadap prestasi atlet dengan melalui kesiapan secara mental atau *mental toughness* (Clarasati, 2017). *Mental toughness* yaitu emosi atau sikap yang ditimbulkan oleh individu untuk dapat merampungkan masalah atau hambatan dengan didasari konsisten secara penuh (Gucciardi., 2018). Ketika seorang atlet memiliki *mental toughness* yang baik maka ia dapat mengendalikan emosi negatif serta dapat mengontrol diri walaupun sedang berada di dalam tekanan. *Mental*

toughness adalah unsur penting pada penggapaian prestasi seorang atlet walaupun atlet itu berkemampuan fisik yang lihai (Gucciardi 2018).

Aspek mental dan fisik tidak dapat dipisahkan dari kegiatan para atlet dalam meraih prestasi. Tetapi persoalan yang muncul adalah seolah-olah hanya aspek fisik yang mempengaruhi penampilan atlet di lapangan. Pada dasarnya kemampuan faktor fisik, taktik, dan teknik yang dimiliki atlet sama dengan atlet-atlet daerah lain. Tetapi, ketika dalam pertandingan atlet tidak dapat mengeluarkan kemampuan terbaiknya secara maksimal, baik taktik maupun teknik permainannya. Sejalan dengan diungkapkan oleh Satiadarma (2000) bahwa dalam beberapa situasi tertentu bisa terjadi dimana seorang atlet yang telah memperoleh prestasi yang baik selama latihan namun saat pertandingan atlet tidak mampu tampil dengan baik.

Selain mental yang baik juga perlu adanya motivasi yang dimiliki atlet, Santrock dalam (Marisa, 2019) menjelaskan bahwasanya motivasi merupakan proses memberikan semangat, arah, dan kegigihan perilaku. Artinya, perilaku yang termotivasi adalah perilaku yang penuh energi, terarah, dan bertahan lama.

Hasil observasi peneliti dengan pelatih pada permainan bola voli Armada Pijoan Muaro Jambi masih terdapat atlet yang memiliki emosi yang negatif, seperti sering berkata kasar saat bertanding, serta tidak kontrol diri pada saat bermain, selain itu motivasi yang dimiliki juga menjadi tidak baik, sedangkan *mental toughness* yang baik maka ia dapat mengendalikan emosi negatif serta dapat mengontrol diri walaupun sedang berada di dalam tekanan.

Dari uraian permasalahan di atas peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Mental Toughness* Terhadap Motivasi Atlet Club Voly Armada Pijoan Muaro Jambi”

1.2 Batasan Masalah

Batasan masalah penelitian ini yaitu: Hubungan *Mental Toughness* Terhadap Motivasi Atlet Club Voly Armada Pijoan Muaro Jambi

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini yaitu: Apakah terdapat hubungan *mental toughness* terhadap motivasi atlet Club Voly Armada Pijoan Muaro Jambi?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui hubungan *mental toughness* terhadap motivasi atlet Club Voly Armada Pijoan Muaro Jambi.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat dalam hal teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan member referensi bagi peneliti lain atau peneliti selanjutnya serta menambah pengetahuan dan khazanah keilmuan di bidang psikologi olahraga.

2. Manfaat Praktis

Dalam hal praktis, penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat bagi peneliti dan pembaca, terkhusus mengenai aspek-aspek yang penting diperhatikan agar *mental toughness* dan motivasi yang timbul pada atlet diharapkan dapat berpengaruh terhadap diri atlet ketika turnamen dan latihan.

