

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Tinju merupakan olahraga dan juga seni bela diri dimana dua orang dengan berat yang sama bertanding di atas ring dengan menggunakan tinju mereka dalam interval 1 sampai 3 menit yang disebut ronde. Dalam olahraga tinju kekuatan, kecepatan, teknik dan mental sangat dibutuhkan ketika bertanding. Pada pertandingan tinju kerap kali kita melihat seorang atlet yang mempunyai fisik yang baik, kekuatan dan kecepatan pukulan yang bagus dan juga teknik yang sangat baik bahkan postur yang lebih unggul dari lawannya tetapi bisa mengalami kekalahan. Hal ini bisa terjadi karena beberapa faktor terutama pada faktor individu seperti kemauan dan juga mental pada atlet itu sendiri.

Mental memiliki peran sangat vital ketika bertanding. Gunarsa, S.D., (1996) mengatakan bahwa aspek mental memiliki sumbangan sebesar 80% pada penampilan atlet dan hanya 20% berasal dari aspek lainnya. Apabila aspek fisik, teknik dan taktik yang sangat baik pun akan hancur apabila aspek mental tidak dilatih. Tekanan yang banyak dari berbagai pihak seperti pelatih, pendukung, lawan dan keluarga dapat menimbulkan kecemasan berlebih pada atlet.

Kecemasan merupakan perubahan situasi yang seseorang rasakan dan dapat menimbulkan rasa khawatir, gelisah, takut, dan rasa tidak tenang dihubungkan dengan ancaman baik dari dalam maupun luar diri Anissa et al., (2018). Terdapat empat tingkatan yang dapat mengidentifikasi kecemasan yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan kecemasan berat sekali (panik) Stuart & Laraia dalam Anissa et al., (2018).

Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya gangguan kecemasan adalah rasa percaya diri. Kepercayaan diri adalah sikap positif atlet untuk mengembangkan nilai positif terhadap dirinya dan juga lingkungannya,

seperti dalam lingkungan berlatih dan lingkungan bertanding (Ryzki et al., 2021). Atlet yang mempunyai rasa percaya diri yang baik akan memiliki keyakinan yang lebih besar pada kemampuan mereka sendiri dan hal ini yang membuat mereka lebih efektif dan fokus dalam melakukan sesuatu. Para ahli psikologi mengungkapkan bahwa percaya diri dan kecemasan adalah beberapa faktor yang ada dalam aspek mental sebagai penentu kemenangan (Eka Kurnia Darisman & Muhammad Muhyi, 2020).

Pada bulan Desember 2022 Universitas Negeri Jakarta mengadakan kejuaraan nasional tinju amatir mahasiswa piala rektor universitas negeri Jakarta yang diikuti 106 petinju mahasiswa dari 17 provinsi di Indonesia. Universitas Siliwangi merupakan salah satu universitas yang mengirim peserta untuk mengikuti kejuaraan tersebut, total peserta yang dikirim universitas Siliwangi sebanyak 8 orang.

Pada saat sebelum pertandingan peserta perwakilan dari Universitas Siliwangi merasa gugup dan tidak percaya diri itu terlihat dari beberapa peserta perwakilan dari Universitas Siliwangi terlihat tidak tenang, berulang kali ke kamar mandi bahkan ada juga yang *tremor*. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Lisantias *et al.* (2020) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri yang rendah membuat individu merasa tidak nyaman sehingga menimbulkan kecemasan. Pada jalannya pertandingan, kecemasan yang dirasakan tidak menurunkan performa peserta saat bertanding sehingga semua peserta perwakilan dari Universitas Siliwangi berhasil memperoleh medali.

Hal tersebut tidak sejalan dengan teori *inverted U* yang dikembangkan oleh Yerkes dan Dodson (1908) yaitu jika kecemasan dan rasa percaya diri rendah akan menghasilkan performa dan hasil yang kurang maksimal. Jika kecemasan dan rasa percaya diri berada pada level yang tepat akan menghasilkan performa dan hasil yang maksimal. Jika kecemasan dan rasa percaya diri berlebih akan menghasilkan performa dan hasil yang kurang maksimal. Hal ini sejalan dengan pendapat Kresnayadi (2020) yang menyebutkan jika kecemasan berada dibawah atau diatas titik optimum tersebut maka penampilan tidak akan maksimal. Berdasarkan uraian di atas

maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan tingkat kecemasan dan rasa percaya diri dengan prestasi anggota UKM tinju Universitas Siliwangi.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu

- 1) Seberapa besar hubungan tingkat kecemasan dengan prestasi anggota UKM tinju Universitas Siliwangi?
- 2) Seberapa besar hubungan rasa percaya diri dengan prestasi anggota UKM tinju Universitas Siliwangi?
- 3) Seberapa besar hubungan tingkat kecemasan dan rasa percaya diri dengan prestasi anggota UKM tinju Universitas Siliwangi?

## **1.3 Definisi Operasional**

### **1.3.1 Hubungan**

Hubungan adalah keterkaitan suatu hal dengan hal lainnya, seperti hubungan kekeluargaan, darah, dagang, diplomatik, analogi, hukum, formal, kebudayaan, variabel penelitian dan masih banyak lainnya (Sari, 2021). Hubungan juga bisa merujuk pada interaksi dari dua orang, kelompok, konsep atau objek. Hubungan dapat juga dikatakan sebagai suatu proses, cara atau arahan yang menentukan atau menggambarkan suatu obyek tertentu yang membawa dampak atau pengaruh terhadap obyek lainnya (Syamsul, 2022).

### **1.3.2 Kecemasan**

Kecemasan adalah kesehatan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, cemas, atau takut yang cukup kuat untuk mengganggu aktivitas sehari-hari yang mana hal ini bisa mengganggu imunitas tubuh manusia (Gumantan et al., 2020). Hal ini sejalan dengan Epstein et al. (2021) yang menjelaskan bahwa anxiety atau cemas merupakan kondisi ketidakberdayaan, perasaan tidak aman atau tidak matang serta tidak mampu menghadapi tuntutan lingkungan.

### 1.3.3 Percaya Diri

Percaya diri adalah suatu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tindakan yang ditandai dengan rasa nyaman seseorang terhadap dirinya sendiri dan penilaian orang lain terhadap dirinya (Syarif et al., 2021). Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi, memiliki perasaan positif terhadap dirinya. Orang dengan kepercayaan diri tinggi bukanlah orang yang hanya merasa mampu (Sebetulnya tidak mampu) melainkan adalah orang yang mengetahui bahwa dirinya mampu berdasarkan pengalaman dan perhitungannya. Begitupun sebaliknya, seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, akan memiliki perasaan yang negatif terhadap dirinya, memiliki keyakinan lemah terhadap kemampuan dirinya, anak suka menutup diri, tidak memiliki keberanian dan selalu saja dihantui dengan rasa takut (Vega *et al.*, 2019).

### 1.3.4 Prestasi

Prestasi adalah hasil yang dicapai dari yang telah dikerjakan, diciptakan baik secara individu maupun kelompok (Paris et al., 2021). Salah satu komponen yang dapat menentukan tercapainya prestasi yaitu keadaan psikologi (Pratama, 2019)

### 1.3.5 Tinju

Tinju adalah olahraga dan seni bela diri yang menampilkan dua orang partisipan dengan berat yang serupa bertanding satu sama lain dengan menggunakan tinju mereka dalam rangkaian pertandingan berinterval satu atau tiga menit yang disebut ronde (Ridwan Sinurat & Muarif Arhas Putra, 2020).

## 1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan tingkat kecemasan dan rasa percaya diri dengan prestasi anggota UKM tinju Universitas Siliwangi.

## **1.5 Kegunaan Penelitian**

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan pengalaman, pengetahuan, menjadi rujukan bagi peneliti lain, dan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan tingkat kecemasan dan rasa percaya diri dengan prestasi.

### **1.5.1 Untuk Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman yang berharga bagi peneliti dalam mengembangkan ilmu pada cabang olahraga tinju.

### **1.5.2 Untuk Institusi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kepustakaan di jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi serta dapat bermanfaat sebagai bahan bacaan untuk menambah pengetahuan banyak orang.

### **1.5.3 Untuk UKM Tinju Universitas Siliwangi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara tingkat kecemasan dan rasa percaya diri dengan prestasi anggota UKM tinju Universitas Siliwangi. Informasi ini dapat menjadi acuan anggota UKM dalam manajemen tingkat kecemasan dan rasa percaya diri agar dapat berprestasi dengan maksimal.