BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sekarang ini eksistensi dari dunia olahraga sedang tinggi, hal itu dikarenakan dengan banyaknya media sosial sebagai sarana promosi dan penyampaian informasi. Begitupun dengan salah satu cabang olahraga Taekwondo yang pada saat ini sudah menjadi olahraga yang digemari dan diikuti oleh banyak orang. Hal ini bisa dilihat dengan sudah banyaknya anggota Taekwondo yang berasal dari berbagai jenjang usia, mulai dari usia anak, remaja, bahkan dewasa. Khususnya, di Kota Tasikmalaya ini sangat banyak sekali peminatnya, hal itu dikarenakan olahraga Taekwondo ini sudah banyak dijadikan Ekstrakurikuler di berbagai sekolah baik pada jenjang SD, SMP, dan SMA di Kota Tasikmalaya.

Dengan banyaknya atlet usia muda ini diharapkan dapat menjadi generasi penerus dalam meningkatkan prestasi Kota Tasikmalaya. Untuk mencapai prestasi, seorang atlet dituntut untuk selalu tampil maksimal dalam setiap pertandingan. Maka seorang atlet menurut Harsono (dalam Arianto,(2021) untuk mencapai performa tertinggi atlet dapat diraih dengan memaksimalkan efisiensi fisik, teknik, taktik, dan mental (hlm. 2). Performa tinggi tersebut bisa dimiliki oleh atlet tentunya dengan memiliki kondisi fisik dan psikologis yang kuat. Faktor psikologis menurut Adisasmito (dalam Sholicha & W, 2020) memiliki peranan penting pada pencapaian prestasi yang tinggi, 80% faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor psikologis, seperti emosi, motivasi, *self-efficacy*, ketangguhan mental, dan aspek psikologis lainnya (hlm. 92).

Sedangkan dalam aspek mental memiliki peranan yang sangat penting menurut Gunarsa (Sholicha & W, 2020)” jika aspek mental tidak dilatih dapat menyebabkan menurunnya aspek fisik, teknik, dan taktik”. (hlm. 93). Untuk mengetahui apakah seorang atlet memiliki motivasi dan ketangguhan mental yang baik maka harus dilihat dari ciri-cirinya. Adapun ciri- ciri motivasi berprestasi dalam berolahraga menurut Sardiman (dalam Meirisa et al., 2020) yaitu :

- a. Pekerja keras, mampu menetapkan tugas sendiri, bekerja terus menerus dalam jangka waktu lama, dan pantang menyerah sebelum menyelesaikannya.
- b. Tekun dan jangan mudah menyerah meskipun menghadapi kesulitan. Tidak akan langsung puas dengan hasil yang dicapai.
- c. Tunjukkan minat pada berbagai masalah.
- d. Lebih suka bekerja mandiri dan tidak. Bergantung pada orang lain dalam menyelesaikan tugas.
- e. Terasa lebih nyaman jika diberi tugas yang bervariasi. Oleh karena itu, kreativitas menurun.
- f. Kamu bisa melindungi pendapatmu sendiri dan tidak mudah terpengaruh oleh pendapat temanmu.
- g. Tidak mudah melepaskan apa yang kamu yakini. Jika Anda yakin dengan tujuan Anda, Anda akan bertahan dan bertekad untuk mencapainya.
- h. Bersenang-senang memecahkan masalah. Misalnya saja jika Anda diberikan teknik menendang, Anda akan mencari kesempatan untuk mempraktikkan teknik tersebut secara langsung. (hal.112)

Sedangkan ciri-ciri ketangguhan mental menurut Faisal et.al (2019) yaitu :

- a. Dapat mengembangkan keterampilan untuk menghadapi tekanan dan tantangan selama pelatihan dan pertandingan.
- b. Aku Dapat Mengatasi Situasi Kritis dengan Percaya Diri.
- c. Anda dapat mendominasi dan mengontrol permainan.
- d. Tetap tenang, berdiri, dan terus berusaha untuk tampil maksimal dalam permainan.
- e. Jangan Kehilangan Konsentrasi Terlalu Cepat.
- f. Mampu mentoleransi rasa sakit dan ketidaknyamanan serta memiliki daya tahan yang konsisten untuk keberhasilan kompetitif. (hlm.753)

Namun kenyataannya ciri-ciri dari kedua aspek psikologi tersebut tidak selalu dimiliki oleh setiap atlet, baik dari atlet pemula bahkan atlet yang sudah memiliki jam terbang yang tinggi dalam karir atau prestasinya. Bahkan atlet yang memiliki teknik dan kemampuan fisik yang bagus pun sering kali tidak dapat bertanding dengan maksimal dikarenakan salah satu faktornya yaitu masalah

mengenai motivasi berprestasi dan ketangguhan mental. Hal tersebut terlihat di lapangan bahwa masih terdapat atlet yang sudah memiliki motivasi berprestasi yang bagus ketika latihan, namun ketika menghadapi lawan yang tingkatannya sabuknya lebih tinggi mengalami penurunan motivasi sehingga mempengaruhi ketangguhan mental yang dimilikinya. Hal ini menyebabkan hasil pertandingan yang diperoleh atlet tidak maksimal. Fenomena itu juga terjadi pada atlet Kota Tasikmalaya, khususnya pada atlet usia SMP yang mana usia tersebut kondisi mentalnya masih labil. Sehingga hal ini sangat dapat mempengaruhi performa atlet dalam berlatih bahkan bertanding.

Apalagi ketika kompetisi dimulai, banyak atlet usia SMP di Kota Tasikmalaya yang merasa kesulitan dalam menampilkan penampilannya. Karena tidak bisa bermain sesuai dengan harapannya. Hal itu dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti *overthinking*, kurang percaya diri, adanya tekanan dari berbagai pihak (orang tua, teman, dan pelatih) yang menyimpan harapan pada atlet. Sehingga hal itu menjadi beban bagi atlet yang akan bertanding. Oleh karena itu, perlunya atlet usia SMP untuk mempunyai ketangguhan mental yang tinggi.

Namun hal tersebut belum terbukti secara empiris. Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai motivasi berprestasi dan ketangguhan mental kepada atlet Taekwondo usia SMP di Kota Tasikmalaya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keadaan psikologis atlet usia SMP Kota Tasikmalaya. Terutama dalam aspek motivasi berprestasi dan ketangguhan mental. Hal itu akan sangat berguna bagi para atlet dan pelatih untuk terus meningkatkan prestasi para atletnya di kejuaraan-kejuaraan selanjutnya. Serta lebih memperhatikan lagi aspek psikologis atlet, karena aspek psikologis dalam olahraga prestasi memiliki peran yang tidak kalah penting dengan aspek kemampuan fisik.

Hal tersebut didukung oleh pernyataan Gucciardi et.al (dalam Syah dan Jannah, 2021) bahwa “ketangguhan mental merupakan sebuah nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang membuat atlet dapat bertahan melewati setiap hambatan atau kesulitan yang dihadapinya dengan tetap konsisten dalam mempertahankan motivasi serta konsentrasinya secara penuh untuk mencapai tujuan yang telah

ditetapkannya”(hlm. 146). Mengingat bahwa olahraga Taekwondo ini memang sangat membutuhkan motivasi berprestasi dan ketangguhan mental yang tinggi dalam melaksanakannya terutama dalam proses latihan rutin sebelum menuju kejuaraan.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengambil penelitian yang berjudul “Hubungan Motivasi Berprestasi Dengan Ketangguhan Mental Atlet Taekwondo Kota Tasikmalaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan dalam latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

Apakah terdapat hubungan antara motivasi berprestasi dengan ketangguhan mental pada atlet Taekwondo usia SMP di Kota Tasikmalaya?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menjelaskan ruang lingkup serta menghindari salah penafsiran terhadap istilah-istilah penelitian ini, maka peneliti memberikan definisi operasional pada istilah-istilah berikut:

- 1) Taekwondo menurut Rarasti & Heri, (2019) Taekwondo adalah “olahraga beladiri moderen yang berakar pada bela diri tradisional Korea” (hlm 25).
- 2) Motivasi berprestasi menurut Damanik Rabukit (2020)“Motivasi sebagai daya dorong yang memungkinkan seseorang berhasil mencapai apa yang diidamkan (hlm. 30)
- 3) Ketangguhan mental menurut Peter Clough (dalam Faisal et al., 2019) yaitu “kapasitas individu dalam menangani stres, tekanan dan tantangan, dan menampilkan kemampuan terbaik dalam berbagai situasi yang dihadapi serta merupakan *personality trait* individu dalam menampilkan kinerja, mengembangkan *positive behavior*, dan *wellbeing* yang memungkinkan individu ketika menghadapi tekanan dan tantangan dalam kehidupan”(hlm. 750).
- 4) Atlet kategori usia SMP merupakan peserta didik yang sedang berada pada jenjang pendidikan Sekolah Menengah Pertama dan mengikuti sebuah olahraga. Ditambahkan menurut Jannah et al., (2022) “Atlet pelajar merupakan sebutan

untuk seseorang yang berstatus sebagai pelajar dengan mengikuti kegiatan belajar secara keseluruhan sekaligus berstatus sebagai atlet dengan mengikuti pertandingan olahraga” (hlm. 61)

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara motivasi berprestasi dengan ketangguhan mental atlet Taekwondo di Kota Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan Penelitian

Hasil yang didapat dari penelitian ini akan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya referensi keilmuan bagi pembaca khususnya mengenai hubungan motivasi berprestasi dengan ketangguhan mental pada atlet Taekwondo.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi atlet, penelitian ini diharapkan dapat membuat atlet lebih memahami dan melatih kemampuan dalam dirinya terutama aspek psikologis.
- b. Bagi pelatih, penelitian ini dapat memberikan sumbangan pengetahuan tentang pentingnya faktor psikologis terutama aspek motivasi berprestasi dan ketangguhan mental terhadap pencapaian prestasi.
- c. Bagi orang tua, sebagai informasi bahwa orang tua sebaiknya ikut membantu dalam menjaga bahkan meningkatkan aspek psikologis pada anaknya agar bisa mencapai prestasi puncak.
- d. Bagi masyarakat umum, sebagai informasi bahwa dengan anak mengikuti olahraga Taekwondo anak mendapatkan pengalaman belajar yang lebih, salah satunya dalam pembentukan karakter dan dapat berprestasi di bidang non-akademik.