

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang disenangi oleh banyak orang, olahraga telah menjadi sebuah kebutuhan sehari-hari karena dapat meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan kekuatan, baik secara fisik maupun mental. Selain itu, olahraga juga bisa menjadi sarana untuk berprestasi. Setiap jenis olahraga yang dipertandingkan tentu diinginkan setiap atlet untuk meraih prestasi atau juara. Banyak sekali cabang olahraga yang dipertandingkan di tingkat daerah, provinsi, nasional, bahkan hingga internasional. Salah satu cabang olahraga yang bersifat kompetitif yaitu atletik.

Atletik merupakan cabang olahraga yang didalamnya terdapat nomor-nomor yang dipertandingkan, seperti lari sprint dengan jarak 100m, 200m, dan 400m, lari jarak menengah dengan jarak 800m dan 1500m, lari jarak jauh dengan jarak 5km, 10km, 21km dan 42km, jalan cepat dengan jarak 5km, 10km, dan 20km, terdapat juga nomor lempar dan juga lompat. Cabang olahraga Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga dan merupakan salah satu cabang olahraga tertua di dunia. Dasar-dasar gerakan dalam cabang olahraga atletik telah menjadi elemen penting dalam kehidupan manusia sejak awal peradaban. Bahkan, gerakan-gerakan tersebut dimulai sejak manusia lahir dan berkembang secara bertahap seiring

dengan perkembangan biologis, pertumbuhan, dan kematangan mereka. Mulai dari gerakan yang sangat mendasar hingga gerakan yang lebih kompleks.¹

Pada masa prasejarah, ketika manusia hidup dalam keadaan sangat sederhana, di mana mereka seringkali harus berjalan jauh, bahkan berlari dengan cepat, serta memiliki kemampuan melempar atau melompat dengan lihai untuk mendapatkan mangsa atau menghindari serangan binatang buas agar bisa bertahan hidup, yang mana hal tersebut menjadi awal dari apa yang di kenal sebagai gerakan atletik saat ini.²

Atletik merupakan cabang olahraga prestasi yang bertujuan untuk mengembangkan dan membina kemampuan atlet secara signifikan mulai dari latihan yang terukur, nutrisi sehari-hari, hingga kompetisi, dengan tujuan meraih prestasi tertinggi. Hal ini dilakukan dengan dukungan berbagai pihak dalam bidang olahraga.³ Setiap kota/kabupaten di Indonesia memiliki organisasinya masing-masing untuk membina dan melatih atlet daerahnya, adapun organisasi yang membina dan melatih atlet atletik di Kota Banjarmasin adalah Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Kota Banjarmasin.

PASI Kota Banjarmasin mewadahi atlet-atlet untuk berlatih, berkembang dan membina atlet agar dapat mencapai prestasi tertinggi. Kejuaraan yang sering diikuti oleh PASI Kota Banjarmasin adalah kejuaraan atletik tingkat provinsi, kejuaraan ini menjadi kesempatan bagi atlet untuk menunjukkan hasil latihan

¹Yoyo Bahagia, *Pembelajaran Atletik* (Bandung: Departemen Pendidikan Nasional, 2012), 5.

²Yoyo Bahagia, *Pembelajaran Atletik*, 5.

³“Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional,” 2005.

mereka, merasakan semangat kompetisi, dan meraih prestasi. Saat bertanding seorang atlet sering kali menghadapi situasi yang tidak terduga, walaupun demikian seorang atlet selalu dituntut untuk menunjukkan performa terbaik dan menjadi juara.

Keberhasilan atlet dalam menunjukkan performa terbaik hingga menjadi juara sangat dipengaruhi oleh tiga aspek utama, yakni aspek fisik, teknik, dan psikologis. Performa terbaik dan hasil yang positif dalam kompetisi bergantung pada keseimbangan dan optimalisasi keseluruhan aspek tersebut. Ketiga aspek tersebut menjadi sumber daya yang penting bagi seorang atlet dalam meraih keunggulan dan mencapai puncak prestasi di dalam cabang olahraga yang ditekuninya. Ketiga aspek tersebut harus saling melengkapi, jika salah satu aspek tidak berada pada tingkat optimal, prestasi yang dicapai oleh atlet juga akan terpengaruh dan tidak mencapai tingkat yang optimal. Dari ketiga aspek tersebut, aspek psikologis menjadi sumber daya yang paling banyak berkontribusi untuk mencapai prestasi yang maksimal, dimana 80% dari faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh aspek psikologis.⁴

Keberhasilan atlet dalam bidang olahraga tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknis dan kondisi fisik saja, tetapi juga dipengaruhi oleh kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental mereka. Atlet harus memiliki psikis yang stabil agar dapat mencapai kemampuan yang optimal saat bertanding. Hasil studi yang dilakukan oleh Gilson dkk, pada tahun 2012 menunjukkan bahwa performa atlet

⁴Estu Rahayu dan Olievia Prabandini Mulyana, "Hubungan antara Goal-Setting dan Motivasi Berprestasi dengan Prestasi Atlet Renang," *Character* 3, no. 2 (2015): 2, <https://core.ac.uk/reader/230626200>.

dapat mengalami peningkatan jika atlet memiliki kesiapan mental dan ketahanan mental yang baik, sebaliknya performa atlet dapat mengalami penurunan jika memiliki kesiapan mental dan ketahanan mental yang kurang.⁵ Aufa juga menegaskan bahwa beberapa atlet tidak dapat mencapai potensi maksimal mereka karena takut gagal dan mengalami kecemasan yang berlebih.⁶

Kecemasan merupakan respons emosional atau perasaan ketidakamanan yang muncul pada seorang atlet tanpa penyebab yang nyata saat mendekati waktu pertandingan.⁷ Özen menyatakan bahwa kecemasan adalah respons terhadap tekanan, baik yang bersumber dari tekanan emosional maupun fisik.⁸ Menurut Martens kecemasan bertanding adalah perasaan khawatir, takut, dan gelisah yang menganggap pertandingan sebagai suatu hal yang membahayakan disertai adanya perubahan fisiologis seperti detak jantung cepat, sesak napas, tangan lembab, perut keram, dan otot tegang.⁹

Masalah kecemasan sendiri memiliki dampak signifikan terhadap performa atlet di lapangan. Masalah kecemasan yang sering muncul saat atlet bertanding yaitu, atlet mengalami ketakutan jika gagal menjadi juara, takut jika terjadi cedera

⁵Todd A. Gilson, G. F. “Cisco Reyes, dan Lindsey E. Curnock, “An Examination of Athletes’ Self-Efficacy and Strength Training Effort During an Entire Off-Season,” *The Journal of Strength & Conditioning Research* 26, no. 2 (Februari 2012): 448, <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182254080>.

⁶Imania Aufa, “Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Pada Pemain Futsal UNY Saat Menghadapi Pertandingan,” *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, 2019, 2, <https://doi.org/10.21831>.

⁷Selviana dan Krisna Dwi, “Pengaruh Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Sepak Bola pada Pemain Bola SSB Bintang Ragunan,” *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora* 6, no. 2 (2022): 2, <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v6i2.1494>.

⁸Güçlü Özen, “The effect of recreational activities on trait and state anxiety levels,” *Int. J. Res. Granthaalayah* 18 (2018): 61, <https://doi.org/10.5281/zenodo.1133568>.

⁹Rainer Martens, Robin S Vealey, dan Damon Burton, *Competitive Anxiety in Sport* (Champaign: Human Kinetics Books, 1990), 9.

saat bertanding, serta takut akan persepsi orang lain yang merugikan harga diri atlet.¹⁰

Kecemasan dapat timbul saat seseorang merasa dirinya terancam oleh berbagai hal yang dianggap menakutkan, baik dari luar maupun dari dalam, mengakibatkan kekhawatiran dan kegelisahan yang mengganggu ketenangan serta kesehatan, bahkan dapat menimbulkan gangguan fisik.¹¹ Rasa cemas saat menghadapi pertandingan merupakan bentuk ketegangan emosi yang berkembang seiring dengan cara atlet menginterpretasikan dan menilai situasi yang dihadapi. Ketika atlet mempersepsikan bahwa keadaan dan suasana pertandingan merupakan sebuah bentuk ancaman, atlet akan mengalami peningkatan tingkat ketegangan dan kecemasan.¹² Kecemasan yang muncul sebelum menghadapi pertandingan disebabkan oleh perhatian berlebihan atlet terhadap kemungkinan konsekuensi negatif yang mungkin mereka alami jika mengalami kegagalan atau kekalahan dalam pertandingan. Kecemasan juga dapat timbul karena khawatir akan situasi yang tidak diinginkan, seperti penampilan buruk, persepsi lawan sebagai lebih unggul, dan kemungkinan kekalahan atlet. Ketidakoptimalan performa dapat terjadi karena kecemasan berlebihan atlet saat pertandingan, yang dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi dan berkurangnya penerapan teknik yang telah dikuasainya.¹³

¹⁰Dewi Nabillah Swastiratu dan Rita Eka Izzaty, "Pengaruh Self Efficacy terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet di Daerah Istimewa Yogyakarta," *Acta Psychologia* 3, no. 2 (2021): 89, <https://doi.org/10.21831>.

¹¹Darama Pramudani Safitri dan Achmad Mujab Masykur, "Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Kejuaraan Nasional pada Atlet Tenis Lapangan Pelti Semarang," *Jurnal Empati* 6, no. 2 (2017): 100, <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19736>.

¹²Eva Meisara Puspita Dewi, Saharullah, dan Hasyim, *Psikologi Olahraga Mental Training* (Makassar: Badan Penerbit UNM, 2018), 69.

¹³Dewi, Saharullah, dan Hasyim, 70.

Kecemasan sering disebutkan dalam al-Qur'an sebagai ketakutan atau kekhawatiran terhadap hal-hal yang belum terjadi. Contohnya adalah peristiwa perang Ahzab, di mana umat Muslim menderita karena jumlah mereka yang lebih sedikit, membuat mereka terkurung. Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman dalam Qur'an surah al-ahzāb ayat 10:

إِذْ جَاءُوكُم مِّنْ فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونًا

“Ketika mereka datang kepadamu dari arah atas dan bawahmu, ketika penglihatanmu terpana, hatimu menyesak sampai ke tenggorokan, dan kamu berprasangka yang bukan-bukan terhadap Allah” (Q.S. Al-Ahzāb/33:10)

Ayat diatas menggambarkan intensitas perasaan takut dan gentar yang dirasakan oleh kaum mukmin pada saat perang. Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah mengetahui ketika pasukan musuh mendekat dari lembah, baik dari timur yang terdiri dari suku Gaṭafan, penduduk Nejed, bersama Bani Quraizah dan Bani an-Naḍīr, maupun dari barat yang terdiri dari kaum Quraisy dan pengikut mereka dari berbagai suku, termasuk Bani Kinanah dan penduduk Tihamah.¹⁴

Ketika pasukan musuh mendekat, timbul rasa takut dan cemas, terutama pada orang munafik yang bergabung bersama kaum Muslimin. Mereka tercengang dengan jumlah musuh yang lebih banyak serta kerongkongan mereka terasa sesak karena takut jika mengalami kekalahan. Mereka ragu bisa mengalahkan musuh yang jumlahnya lebih banyak dan penuh prasangka buruk terhadap apa yang akan terjadi pada diri mereka. Sementara itu, kaum muslimin yang beriman meyakini bahwa Allah akan memberikan pertolongan sehingga bisa meraih kemenangan

¹⁴Kementrian Agama, “Surah Al-Ahzāb,” Website Qur'an Kemenag, 2024, <https://quran.kemenag.go.id/>.

melawan orang-orang kafir. Mereka percaya bahwa pertolongan Allah pasti akan datang, dan mereka teguh dalam keyakinan akan kebesaran, kekuasaan, dan kekuatan yang di berikan Allah kepada kaum muslimin. Di sisi lain, orang-orang munafik yang bergabung pada perang ini, mengasumsikan agama islam dan kaum muslimin akan hancur dan terpuruk. Mereka berprasangka bahwa orang-orang musyrik Mekah akan berhasil mengambil alih kota Madinah dan mengembalikannya ke masa kegelapan (jahiliyah).¹⁵

Studi pendahuluan telah dilakukan pada atlet di PASI Kota Banjarmasin. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa atlet tersebut pernah gagal dalam meraih prestasi dikarenakan mengalami kecemasan saat bertanding. Atlet tersebut menceritakan bahwa pada kejuaraan atletik tingkat provinsi tahun 2019, ia mengikuti nomor atletik lari 1500 meter. Pada saat itu ia diprediksi akan menjuarai nomor tersebut, ternyata ia gagal karena tidak dapat mengontrol kecemasan dan emosinya. Atlet tersebut mengatakan bahwa penyebab kecemasannya adalah takut jika kalah dalam pertandingan.¹⁶

Gunarsa menjelaskan bahwa kecemasan bertanding menjadi salah satu faktor penyebab kegagalan atlet dalam bertanding serta atlet tidak optimal ketika menghadapi pertandingan. Jika seorang atlet mengalami tingkat kecemasan olahraga yang tinggi, hal tersebut dapat mempengaruhi kondisi fisiologisnya, seperti meningkatnya ketegangan otot yang kemudian memengaruhi keterampilan teknisnya. Akibatnya, atlet akan mengalami kesalahan yang lebih sering, sehingga

¹⁵Kementrian Agama. "Surah Al-Aḥzāb," Website Qur'an Kemenag, 2024, <https://quran.kemenag.go.id/>.

¹⁶Andreas, Atlet PASI Kota Banjarmasin, 2024.

mengganggu pola pikirnya dan menimbulkan berbagai persepsi negatif, seperti rasa takut akan kegagalan. Pikiran negatif ini, pada akhirnya, dapat menyebabkan lebih banyak kesalahan dan memperburuk tingkat kecemasan atlet.¹⁷

Atlet yang bertanding bisa mengurangi rasa cemas saat bertanding dengan memperkuat ketangguhan mental mereka. Atlet perlu memiliki ketangguhan mental untuk menangani permasalahan psikologis seperti rasa cemas berlebih yang bisa mengganggu penampilan mereka, sehingga atlet dapat mencapai puncak performa saat bertanding.¹⁸ Michael Sheard mendefinisikan ketangguhan mental sebagai keyakinan yang besar terhadap kemampuan diri sendiri, tetap bersikap positif ketika menghadapi situasi yang menantang dan penuh tekanan, fokus terhadap tujuan, pantang menyerah dalam menghadapi kesulitan, menjaga emosi tetap terkendali, tetap tenang, dan santai di bawah situasi yang penuh tekanan.¹⁹ Lebih lanjut James E Loehr menyatakan bahwa atlet yang bermental tangguh adalah atlet yang merespons situasi pertandingan dengan santai, berenergi, dan rileks, karena atlet yang bermental tangguh dapat meningkatkan aliran energi positif ketika mereka mengalami situasi yang tidak terduga dan penuh tekanan.²⁰ Dalam suatu

¹⁷Singgih D Gunarsa, *Psikologi Olahraga Prestasi* (Jakarta: PT BPK GUNUNG MULIA, 2004), 71.

¹⁸Aidil Ikham, Muh Jufri, dan Ahmad Ridfah, "Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Karate UNM," *Jurnal Psikologi Perseptual* 5, no. 2 (2020): 2, <http://dx.doi.org/10.24176/perseptual.v5i2.5206>.

¹⁹Michael Sheard, *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*, 2 ed. (London: Routledge, 2013), 85–87.

²⁰James E Loehr, *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence* (Lexington, MA: Stephen Greene Press, 1986), 10–12.

pertandingan, seorang atlet yang bermental tangguh dapat bangkit dari pengalaman yang penuh tekanan dengan cepat dan efektif.²¹

Ketangguhan mental sangat dibutuhkan oleh para atlet saat menghadapi sebuah pertandingan, agar para atlet tetap merasa santai, rileks, dan konsentrasi ketika menghadapi pertandingan yang penuh tekanan. Ketangguhan mental sangat berperan penting bagi atlet ketika menghadapi pertandingan, sebab ketika atlet mengalami kecemasan yang berlebih, mereka akan kehilangan konsentrasi dan tidak maksimal ketika bertanding, dengan demikian dapat diasumsikan bahwa ketangguhan mental memiliki pengaruh terhadap kecemasan bertanding pada atlet. Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan pada latar belakang, membuat peneliti tertarik untuk menggali lebih jauh pengaruh antara ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding pada atlet di persatuan atletik seluruh Indonesia (PASI) Kota Banjarmasin.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dijelaskan, rumusan masalah yang terdapat pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Seberapa besar tingkat ketangguhan mental pada atlet di persatuan atletik seluruh Indonesia (PASI) Kota Banjarmasin?
2. Seberapa besar tingkat kecemasan bertanding pada atlet di persatuan atletik seluruh Indonesia (PASI) Kota Banjarmasin?

²¹Michael Sheard, Jim Golby, dan Anna Van Wersch, "Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)," *European Journal of Psychological Assessment* 25, no. 3 (2009): 188.

3. Apakah terdapat pengaruh antara ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding pada atlet di persatuan atletik seluruh Indonesia (PASI) Kota Banjarmasin?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah sebelumnya, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat ketangguhan mental pada atlet di persatuan atletik seluruh Indonesia (PASI) Kota Banjarmasin.
2. Mengetahui tingkat kecemasan bertanding pada atlet di persatuan atletik seluruh Indonesia (PASI) Kota Banjarmasin.
3. Mengetahui pengaruh antara ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding pada atlet di persatuan atletik seluruh Indonesia (PASI) Kota Banjarmasin.

D. Signifikansi Penelitian

1. Manfaat Teoretis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi dan memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu dibidang psikologi, terkhusus psikologi klinis dan psikologi olahraga terkait pembahasan ketangguhan mental dan kecemasan bertanding.
- b. Hasil penelitian yang dipublikasikan dapat menjadi kontribusi penting terhadap literatur akademik, yang dapat digunakan oleh peneliti lain untuk memperdalam pemahaman mereka tentang topik yang sama atau terkait.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi saran dan sumber informasi bagi atlet yang ingin bertanding, baik tingkat daerah maupun nasional, bahwa ketangguhan mental sangat berhubungan erat dengan kecemasan saat bertanding, sehingga atlet dapat melatih mentalnya agar mencapai performa puncak saat bertanding.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rekomendasi bagi pelatih maupun instansi terkait untuk membantu dan memberikan fasilitas kepada atlet yang bertanding untuk memperkuat mental mereka selama pertandingan untuk mengurangi hal yang merugikan bagi atlet.

E. Definisi Operasional

1. Ketangguhan Mental

Menurut Michael Sheard, ketangguhan mental didefinisikan sebagai keyakinan yang besar terhadap kemampuan diri sendiri, tetap bersikap positif ketika menghadapi situasi yang menantang dan penuh tekanan, fokus terhadap tujuan, pantang menyerah dalam menghadapi kesulitan, menjaga emosi tetap terkendali, tetap tenang, dan santai di bawah situasi yang penuh tekanan.²² Dalam suatu pertandingan atlet yang tangguh secara mental memiliki kemampuan untuk bangkit dari pengalaman yang penuh tekanan dengan cepat dan efektif.²³

²²Sheard, *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*, 85–87.

²³Sheard, Golby, dan Van Wersch, "Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)," 188.

Menurut Michael Sheard aspek-aspek ketangguhan mental terbagi menjadi tiga yakni *confidence* (kepercayaan diri), *constancy* (keteguhan), dan *control* (kontrol).

a. Aspek *confidence* (kepercayaan diri)

Kepercayaan diri adalah keyakinan yang kuat pada kemampuan diri sendiri untuk mencapai tujuan, tetap bersikap positif ketika menghadapi situasi yang menantang dan penuh tekanan, serta percaya terhadap kemampuan yang dimiliki lebih baik dari yang lain.

b. Aspek *constancy* (keteguhan)

Keteguhan adalah tekad atlet untuk memenuhi tuntutan latihan dan kompetisi, kesediaan untuk mengambil tanggung jawab dalam menetapkan tujuan latihan dan kompetisi, memiliki sikap pantang menyerah, dan kemampuan berkonsentrasi.

c. Aspek *control* (kontrol)

Kontrol adalah menjaga emosi tetap terkendali, tetap tenang, dan tetap santai meskipun dalam situasi tertekan serta mampu mendapatkan kembali kendali psikologis setelah kejadian yang tidak terduga dan tidak terkendali.²⁴

Penelitian ini mengacu kepada teori dan aspek ketangguhan mental oleh Michael Sheard. Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, definisi operasional dari ketangguhan mental adalah cara atlet PASI Kota Banjarmasin menghadapi sebuah tantangan, atlet yang tangguh secara mental memiliki keyakinan penuh terhadap potensi yang dimiliki, selalu bersikap positif ketika

²⁴Sheard, *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*, 85–87.

menghadapi sesuatu, selalu fokus terhadap tujuan yang ingin dicapai, serta menjaga emosi tetap terkendali meskipun di bawah situasi yang penuh tekanan.

2. Kecemasan Bertanding

Menurut Husdarta, kecemasan bertanding adalah emosi subjektif yang dirasakan atlet ketika menghadapi pertandingan, yang ditandai dengan kekhawatiran, ketakutan, dan ketegangan, disertai dengan gairah fisiologis yang meningkat.²⁵ Ada dua jenis kecemasan yang bisa dibedakan: *trait anxiety*, yaitu kecemasan yang dialami oleh atlet karena dianggap gugup, dan *state anxiety*, yaitu kecemasan yang dialami atlet pada saat tertentu, seperti sebelum bertanding.²⁶

Adapun aspek-aspek kecemasan bertanding terbagi menjadi dua, yaitu sebagai berikut:

a. Aspek fisik

Adanya perasaan gelisah atau tidak nyaman, susah tidur, otot terasa tegang, irama pernafasan tidak stabil, jantung yang berdebar-debar, dan berkeringat dingin.

b. Aspek psikis

Terjadi perubahan suasana hati yang cepat, emosi tidak stabil, menurunnya kepercayaan pada diri sendiri, dan terjadi penurunan fokus dan terjadi gangguan pada perhatian.²⁷

Menurut Husdarta, kecemasan dan stres dapat menghampiri kapan saja. Kecemasan sering dirasakan oleh setiap orang, yang membedakan ialah tingkat kecemasan yang dirasakan. Hal ini disebabkan oleh perbedaan individu dalam hal

²⁵Husdarta, *Psikologi Olahraga* (Bandung: Alfabeta, 2018), 73.

²⁶Husdarta, *Psikologi Olahraga*, 80.

²⁷Husdarta, *Psikologi Olahraga*, 70.

kapasitas dan kerentanan mereka untuk mengatasi kecemasan. Kecemasan yang berlebih kurang menguntungkan bagi atlet ketika menghadapi pertandingan. Ketegangan akan selalu ada dalam olahraga prestasi dan dapat meningkat sebelum, selama, atau setelah pertandingan. Sehingga akan memengaruhi performa atlet ketika bertanding.²⁸

Penelitian ini mengacu kepada teori dan aspek kecemasan bertanding oleh Husdarta. Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, definisi operasional dari kecemasan bertanding adalah perasaan subjektif yang dirasakan atlet PASI Kota Banjarmasin terhadap situasi pertandingan yang ditandai dengan rasa khawatir, perasaan takut, menegangkan, dan terjadi peningkatan gairah fisiologik (misalnya jantung berdebar dan nafas yang tidak stabil).

F. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan oleh Tiara Galuh Candra Putri dan Ilham Nur Alfian dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Panjat Tebing” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet panjat tebing. Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode survei atau angket yang disebarakan secara online melalui Google Form. Responden penelitian ini adalah semua atlet panjat tebing yang pernah mengikuti kejuaraan tingkat kota maupun nasional. Total subjek penelitian ini berjumlah 45 atlet dengan

²⁸Husdarta, *Psikologi Olahraga*, 80.

rentang usia 19-30 tahun. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *rank spearman*. Hasil uji korelasi variabel dukungan sosial terhadap variabel kecemasan bertanding menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,021 < 0,05$, dan hasil uji korelasi variabel ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,048 < 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki korelasi dengan variabel kecemasan bertanding. Temuan penelitian menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial dan ketangguhan mental berkorelasi secara signifikan dengan variabel kecemasan bertanding.²⁹

Terdapat kesamaan antara penelitian yang dilakukan oleh Tiara Galuh Candra Putri dan Ilham Nur Alfian dengan penelitian yang ingin dilakukan yaitu membahas mengenai variabel ketangguhan mental dan variabel kecemasan bertanding pada atlet. Sedangkan perbedaannya terletak pada subjek yang diteliti yaitu atlet PASI Kota Banjarmasin.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Iva Agustina Wijayanti dan Nurul Wijayanti yang berjudul “Korelasi antara Religiusitas dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat korelasi antara religiusitas dengan kecemasan bertanding. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Adapun teknik pengolahan data yang dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson's Product Moment*. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang

²⁹Tiara Galuh Candra Putri dan Ilham Nur Alfian, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlit Panjat Tebing,” *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2023, 1–11, <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>.

sedang dan arah hubungan yang negatif antara variabel religiusitas dengan variabel kecemasan bertanding.³⁰

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah keduanya membahas mengenai kecemasan bertanding yang terjadi pada atlet. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian yang akan dilakukan mengenai ketangguhan mental yang dimiliki atlet PASI Kota Banjarmasin.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ayyub Mas'ud yang berjudul "Pengaruh *Mental Toughness* Terhadap *Peak Performance* Pada Atlet Sepak Bola di Kota Makassar" penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih lanjut mengenai pengaruh *mental toughness* (ketangguhan mental) terhadap *peak performance* (penampilan terbaik atlet). Riset ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif. Analisis regresi linier sederhana adalah metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini. Berdasarkan uji yang sudah dilakukan ditemukan bahwa terdapat pengaruh positif antara variabel *mental toughness* terhadap variabel *peak performance* dan besaran pengaruh yang diberikan adalah 33.5%.³¹

Terdapat kesamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu keduanya membahas mengenai ketangguhan mental yang dimiliki atlet. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian yang akan

³⁰Iva Agustina Wijayanti dan Nurul Hartini, "Korelasi antara Religiusitas dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo," *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental* 6, no. 1 (2021): 1–9, <https://doi.org/10.20473/jpkm.v6i12021.1-9>.

³¹Muhammad Ayyub Mas'ud, "Pengaruh Mental Toughness Terhadap Peak Performance Pada Atlet Sepak Bola di Kota Makassar," *Pinisi Journal Of art, Humanity & Social Studies* 2, no. 6 (2022): 171–77, <https://ojs.unm.ac.id/PJAHSS/article/view/38518/0>.

dilakukan mengenai kecemasan bertanding pada atlet PASI Kota Banjarmasin.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Khoirul Nisa dan Miftakhul Jannah yang bertujuan mengetahui lebih dalam mengenai pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Total partisipan berjumlah 60 orang, yang berasal dari olahraga bela diri silat, karate, anggar, dan gulat. Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri mempengaruhi tingkat ketangguhan mental para atlet pelajar bela diri. Secara lebih spesifik, atlet pelajar yang memiliki mental tangguh juga cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi.³²

Terdapat kesamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu sama-sama membahas mengenai ketangguhan mental yang dimiliki atlet. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian yang akan dilakukan mengenai kecemasan bertanding pada atlet di PASI Kota Banjarmasin.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Briannando Rendrawan Husodo dan Mokhammad Nur Bawono yang berjudul “Hubungan Antara Konsep Diri Atlet Futsal dengan Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Yanitra FC Usia 16-23 Tahun” Tujuan dari penelitian deskriptif kuantitatif ini adalah untuk mengetahui hubungan antara persepsi diri atlet dan tingkat kecemasan pada

³²Khoirul Nisa dan Miftakhul Jannah, “Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri,” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 3 (2021): 36–45, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41165>.

kelompok usia 16-23 tahun yang terdaftar di akademi futsal Yanitra FC. Hasil penelitian ini terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat kecemasan dan konsep diri. Selain itu, terdapat korelasi sebesar 23,06% antara konsep diri dengan tingkat kecemasan pada atlet futsal Yanitra FC yang berusia 16-23 tahun.³³

Terdapat kesamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu membahas mengenai kecemasan bertanding yang terjadi pada atlet. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian yang akan dilakukan mengenai ketangguhan mental yang dimiliki atlet PASI Kota Banjarmasin.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan jawaban sementara atas rumusan masalah penelitian, yang masih harus diuji kebenarannya secara ilmiah. berdasarkan uraian yang dipaparkan, terdapat dua hipotesis pada penelitian ini, yaitu:

1. Hipotesis alternatif (Ha): Terdapat pengaruh ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding pada atlet di persatuan atletik seluruh Indonesia (PASI) Kota Banjarmasin.
2. Hipotesis nol (Ho): Tidak terdapat pengaruh ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding pada atlet di persatuan atletik seluruh Indonesia (PASI) Kota Banjarmasin.

³³Briannando Rendrawan Husodo dan Mokhammad Nur Bawono, "Hubungan Antara Konsep Diri Atlet Futsal dengan Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Yanitra FC Usia 16-23 Tahun," *Jurnal Kesehatan Olahraga* 10, no. 02 (2022): 199–208, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/47177>.

H. Sistematika Penelitian

Sistematika penelitian disusun untuk mempermudah penyusunan dan penulisan pada penelitian ini. Adapun sistematika penelitian adalah sebagai berikut:

Bab I pendahuluan, berisi pemaparan latar belakang dilakukannya penelitian, perumusan masalah, menetapkan tujuan penelitian, menjelaskan manfaat dari penelitian yang dilakukan, definisi operasional, kajian terdahulu, hipotesis penelitian dan sistematika penelitian.

Bab II kajian teori dan kerangka pikir, yang terdiri dari penjelasan definisi, dimensi dan faktor dari variable dalam penelitian ini, yaitu ketangguhan mental dan kecemasan bertanding. Selain penjelasan mengenai variabel bagian ini juga dilengkapi dengan kerangka pikir penelitian.

Bab III metode penelitian, hal ini mencakup jenis penelitian, lokasi penelitian, populasi dan sampel penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, desain pengukuran, dan teknik analisis data yang dilakukan pada penelitian ini.

Bab IV hasil dan pembahasan, hal ini mencakup penyajian temuan penelitian, diskusi mengenai temuan-temuan penelitian, dan penjelasan deskriptif mengenai temuan yang didapat dari penelitian yang dilakukan.

Bab V penutup, hal ini mencakup kesimpulan dari semua pembahasan dan saran dari peneliti sebagai masukan pemikiran terhadap hasil yang sudah dipaparkan.