

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berolahraga adalah suatu hal yang penting dalam kehidupan manusia. Setiap orang membutuhkan olahraga untuk meningkatkan kebugaran dan kesejahteraan jasmani (Prativi et al., 2013). Kebanyakan orang memanfaatkan olahraga untuk mengisi waktu luang saja, namun terdapat beberapa orang yang berolahraga untuk berkompetisi dan meraih suatu prestasi. Salah satu tujuan olahraga adalah untuk berkompetisi dan meraih prestasi dengan fokus pada perlombaan dan mencapai suatu prestasi tertentu (Rudiansyah et al., 2017). Berbagai cabang olahraga dipertandingkan dalam kompetisi tingkat regional, nasional maupun internasional, salah satu contohnya adalah olahraga bola basket.

Olahraga bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang memiliki berbagai kompetisi pada setiap jenjangnya, salah satu kompetisi bola basket terbesar pada tingkat nasional untuk jenjang SMA di Indonesia yaitu *Development Basketball League (DBL)* (Rismayandi et al., 2020). Kompetisi DBL merupakan kompetisi yang paling bergengsi di tingkat SMA dan hanya diadakan setahun sekali sehingga setiap tim basket SMA yang mengikuti kompetisi tersebut berlomba – lomba untuk memperebutkan gelar juara. Pada setiap tim SMA yang mengikuti kompetisi DBL ini juga terdiri dari atlet – atlet terpilih yang tentunya ingin menampilkan performa terbaik serta bersaing untuk memenangkan pertandingan dan meraih prestasi.

Persaingan antara atlet dalam sebuah pertandingan akan menghasilkan sebuah prestasi. Atlet ialah olahragawan laki-laki dan perempuan yang melatih kemampuan mereka untuk berkompetisi dalam pertandingan. Menurut Setiyawan, (2017) atlet adalah individu yang dilatih secara khusus dalam olahraga untuk berkompetisi dan meraih prestasi, baik tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Meraih prestasi bukan hal yang mudah dicapai apabila seorang atlet tidak bekerja keras dan berlatih secara rutin. Seorang atlet harus bekerja keras untuk mencapai hasil yang maksimal dalam pertandingan, termasuk mempersiapkan latihan, kesiapan fisik dan kesiapan mental (Angreini et al., 2021).

Banyak kesiapan fisik yang harus dilatih supaya atlet dapat tampil dengan optimal. Menurut Prakoso dan Sugiyanto, (2017) persiapan fisik yang harus dilatih oleh setiap atlet bola basket adalah kelentukan, kecepatan gerak dalam bentuk *speed*, *agility* dan *quickness*, kekuatan dalam bentuk *power* dan *power endurance*, daya tahan dalam bentuk stamina. Untuk mencapai kesiapan fisik yang optimal, dibutuhkan proses latihan yang panjang, seperti yang diungkapkan oleh Amal dan Yanto (2023), latihan adalah proses terstruktur yang melibatkan aktivitas berulang, di mana beban latihan atau pekerjaan ditingkatkan secara bertahap setiap harinya.

Pada umumnya kesiapan fisik memiliki peran penting dalam performa atlet untuk meraih kemenangan, namun kenyataannya kekalahan tetap terjadi meskipun seorang atlet telah siap secara fisik dikarenakan kondisi psikologis seorang atlet yang kurang baik. Berdasarkan wawancara yang telah penulis lakukan terhadap beberapa pelatih tim bola basket SMA

di Kota Malang yaitu Avo Satriyatma pelatih tim bola basket SMA Negeri 10 Malang (2018-sekarang), Demac Siahaan pelatih tim bola basket SMA Taruna Nala Jawa Timur (2020- sekarang), bahwa kemampuan faktor fisik, teknik dan taktik yang dimiliki oleh atlet – atlet bola basket pada setiap tim SMA di Kota Malang ini setara, namun saat pertandingan para atlet bola basket SMA tidak dapat mengeluarkan seluruh kemampuan yang mereka miliki secara maksimal, baik dalam teknik maupun taktik permainan. Ketika ditanyakan kepada atlet bola basket, jawaban yang sering dikemukakan adalah kurangnya kepercayaan diri, takut akan kekalahan, khawatir tidak dapat bermain dengan baik dan tidak mampu mengatasi tekanan yang ada di lapangan. Hal-hal di atas dapat menjadi penyebab kekalahan atlet bola basket DBL di Kota Malang (hasil wawancara dengan pelatih bola basket SMA Negeri 10 Malang dan SMA Taruna Nala Jawa Timur di SMA Negeri 10 Malang pada tanggal 7 Januari 2024).

Kesiapan fisik saja belum cukup untuk menjamin keberhasilan seorang atlet, kesiapan psikologis juga menjadi faktor penting dalam performa seorang atlet ketika bertanding. Menurut Darisman dan Muhyi, (2020) kondisi psikologis seorang atlet adalah salah satu faktor kunci dalam meraih kemenangan dan mencapai prestasi. Banyak atlet yang gagal menampilkan performa terbaiknya dan mengalami kekalahan dikarenakan terdapat masalah psikologis yang mempengaruhi atlet, salah satunya adalah kecemasan menghadapi pertandingan (Rusmaladewi et al., 2020).

Kecemasan menghadapi pertandingan adalah ketakutan yang muncul selama bertanding yang diakibatkan oleh dampak emosi negatif ketika atlet menilai keadaan ketika bertanding (Pangestu & Wahyudi,

2021). Kecemasan bertanding yang timbul akan berdampak pada situasi pertandingan. Menurut Raynadi et al., (2016) kecemasan bertanding menjadi faktor penentu kemenangan pada sebuah pertandingan dan juga pada performa atlet itu sendiri. Seorang atlet harus dapat mengatasi kecemasan menghadapi pertandingan, karena jika atlet tidak mampu mengatasi hal tersebut maka akan berdampak pada sebuah tim maupun kinerja atlet itu sendiri.

Dampak kecemasan bertanding pada atlet yang disebabkan oleh berbagai macam faktor dapat menyebabkan penurunan motivasi dan menurunkan tingkat kepercayaan diri pada atlet. Sebagaimana diungkapkan oleh Jumrotul et al., (2022) dampak dari kecemasan terhadap penampilan seorang atlet diantaranya dapat menimbulkan emosi, hilangnya rasa percaya diri, ketegangan pada otot, kelentukan dan koordinasi motorik atlet. Kesiapan psikologis cenderung dikesampingkan oleh kebanyakan atlet dan pelatih, jika tidak segera ditangani dengan efektif oleh pelatih dan atlet itu sendiri maka hal ini dapat merugikan kinerja tim maupun karir seorang atlet.

Kecemasan yang timbul ketika menghadapi pertandingan berasal dari pemikiran dan perasaan atlet sendiri, hal tersebut memungkinkan atlet untuk bisa mengatur ataupun mengendalikannya. Seorang atlet dapat menurunkan tingkat kecemasan menghadapi pertandingan apabila atlet tersebut memiliki regulasi emosi yang baik (Pati et al., 2022). Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengevaluasi, mengelola dan mengekspresikan emosi dengan tepat. Menurut Rusmaladewi et al., (2020) regulasi emosi adalah suatu proses individu dalam membentuk dan

mengendalikan emosi serta mengetahui bagaimana mengekspresikannya. Regulasi emosi ini lebih pada mencapai keseimbangan emosional melalui sikap dan perilaku seseorang.

Menurut Rusmaladewi et al., (2020), individu yang dapat meregulasi emosi maka individu tersebut dapat mengatasi kecemasan, kesedihan dan kemarahan yang berguna untuk pemecahan masalah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anshori, (2017) menunjukkan bahwa para atlet basket perlu mencapai dan menjaga kondisi emosional yang optimal sebelum dan selama kompetisi dengan terus mengatur emosi setiap atlet, sambil berupaya untuk menghindari munculnya reaksi emosional negatif yang tidak diinginkan.

Tujuan regulasi emosi bervariasi tergantung situasi yang dialami dan individu dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah akan terus menerus mengalami perasaan negatif (Gross, 2007). Menurut Eisenberg, (2000) individu dengan kemampuan regulasi emosi yang tinggi mampu berperilaku sesuai dengan konteks sosial, sedangkan individu dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung menunjukkan perilaku yang tidak konstruktif.

Beberapa penelitian terdahulu yang menjelaskan pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan antara lain adalah penelitian (Nurdini & Rina, 2022), mendapatkan hasil bahwa jika seorang atlet memiliki regulasi emosi yang baik dapat mengurangi kecemasan bagi atlet serta memberikan performa terbaik pada atlet tarung derajat. Penelitian Angreini et al., (2021), menemukan bahwa tingkat kecemasan seorang atlet tergantung pada regulasi emosi yang dimiliki oleh

seorang atlet. Penelitian Sulisty (2015) ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah kecemasan menghadapi pertandingan begitu juga sebaliknya. Penelitian tentang regulasi emosi bisa menjadi opsi alternatif dalam mengatasi masalah kecemasan (Gross, 2007).

Perbedaan penelitian yang akan diteliti dengan penelitian sebelumnya ialah yang pertama populasi, populasi penelitian ini adalah atlet bola basket SMA di Kota Malang. Menurut data *Development Basketball League* tahun 2023 dalam *DBL PLAY (2023)* di Kota Malang ini adalah salah satu kota dengan jumlah atlet bola basket SMA terbanyak di wilayah Jawa Timur. Kedua yaitu penulis menambahkan atau meruncingkan penelitian ini pada kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet bola basket, yaitu cabang olahraga yang memiliki kompetisi bergengsi pada jenjang SMA yaitu *Development Basketball League (DBL)*.

Berdasarkan uraian di atas setiap atlet memiliki perbedaan dalam melakukan regulasi emosi. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet bola basket DBL di Kota Malang.

B. Rumusan Masalah

Sesuai latar belakang yang diuraikan, perumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet bola basket DBL di Kota Malang ?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet bola basket DBL di Kota Malang

2. Manfaat Penelitian

a) Secara Teori

Penelitian ini diharapkan dapat menelaah terkait regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet basket. Serta penelitian ini diharapkan mampu menambah perkembangan kemajuan pengetahuan pada bidang psikologi.

b) Secara Praktis

1) Bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan dapat menyediakan pengetahuan bagi para atlet bola basket DBL terkait regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan.

2) Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber referensi oleh para peneliti dan praktisi lain, serta mampu menjadi bahan pertimbangan bagi yang ingin memusatkan perhatian berkenaan dengan penelitian ini.