

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Psikologi adalah ilmu mengenai kehidupan mental (*the science of mental life*). Dalam olahraga pada hakikatnya tidak hanya sebatas aktivitas fisik, tetapi juga melibatkan aspek mental dan psikologis yang kompleks. Dalam cabang olahraga kompetitif seperti bola voli, keberhasilan seorang atlet tidak hanya bergantung pada keterampilan teknik dan kondisi fisik, melainkan juga pada kemampuan mengelola kondisi psikologis, terutama kecemasan. Harsono (Gunarsa, 2004) mengungkapkan bahwa penampilan puncak seorang atlet 80% dipengaruhi oleh aspek psikologis dan hanya 20% dipengaruhi oleh aspek lainnya, sehingga aspek psikologis harus dikelola dengan sengaja, sistematis dan berencana. Selain itu penelitian Hartanti, Yuwanto, Pambudi, Zaenal, dan Lasmono (2004) membuktikan bahwa di Indonesia aspek psikologis belum banyak dipelajari dan diteliti sedangkan aspek fisik atlet telah banyak dipelajari. Latihan keterampilan psikologi atau yang lebih dikenal dengan latihan mental merupakan salah satu program latihan wajib yang harus dijalani seorang pemain berdampingan dengan sesi latihan fisik, teknik dan taktik. Menurut Weinberg & Gould (2011) dalam jurnal (Eko Nopiyanto et al., 2022) *imagery* adalah suatu proses latihan yang dapat dilakukan oleh atlet dengan cara membayangkan gerakan olahraga dan ditampilkan dalam pikiran tanpa adanya rangsangan dari luar.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang terus mengalami perkembangan pesat dan digemari oleh berbagai kalangan masyarakat. Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari enam orang pemain, dan dipisahkan oleh sebuah net di tengah lapangan. Menurut Peraturan Bola Voli Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) terbaru (PBVSI, 2016). Olahraga ini bersifat fleksibel dan dapat dimainkan di berbagai tempat seperti lapangan indoor, outdoor, bahkan pantai. Bola voli juga dapat dimainkan oleh siapa saja, baik anak-anak, remaja, orang dewasa hingga lanjut usia, serta tidak terbatas pada laki-laki maupun perempuan. Karena sifatnya yang mudah dipelajari dan menyenangkan, bola voli menjadi olahraga yang mampu menjangkau semua lapisan masyarakat, baik di

wilayah perkotaan maupun pedesaan. Dalam permainan bola voli, terdapat berbagai teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar dapat bermain secara efektif dan mendukung kerja sama tim. Teknik dasar yang harus dikuasai menurut Dwi dan Endang (2020, p. 9) meliputi *passing* atas, *passing* bawah, *service*, *smash*, dan *blocking*. Di antara teknik-teknik tersebut, *spike* merupakan suatu pukulan yang di mana tangan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas, sehingga jalannya bola terjal dengan kecepatan yang tinggi, apabila bola lebih tinggi berada di atas net, maka bola dapat dipukul ke bawah (Nana Suryana Nasution 2016, p. 192-199).

Kecemasan merupakan respons emosional yang muncul ketika seseorang merasa terancam atau berada di bawah tekanan, baik dari faktor *internal* seperti rasa takut gagal maupun faktor *eksternal* seperti tekanan dari penonton, lawan, atau pelatih (Ika Putri, 2007). Dalam dunia olahraga, kecemasan yang tidak terkendali dapat secara signifikan menurunkan performa atlet. Fenomena ini kerap dialami oleh atlet tingkat pelajar, termasuk atlet bola voli SMA Negeri 7 Tasikmalaya, yang rutin mengikuti berbagai kompetisi antar sekolah di tingkat kota maupun provinsi. Atlet bola voli pelajar pada umumnya berada dalam fase perkembangan emosional dan mental yang belum sepenuhnya matang, sehingga cenderung lebih rentan mengalami kecemasan berlebih sebelum atau saat bertanding. Tingginya tingkat kecemasan dapat mengganggu konsentrasi, koordinasi, serta pengambilan keputusan di lapangan, yang akhirnya berdampak pada penurunan kualitas permainan.

Kecemasan pada atlet dapat terbagi menjadi dua bentuk utama, yakni kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) berupa pikiran negatif, keraguan, dan rasa takut gagal, serta kecemasan somatik (*somatic anxiety*) seperti otot yang tegang, detak jantung meningkat, dan keringat berlebihan (Rohmansyah, 2017). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kedua bentuk kecemasan ini dapat menghambat konsentrasi, menurunkan akurasi gerakan, dan meningkatkan risiko kesalahan teknis. Karena itu, pengendalian kecemasan menjadi aspek yang krusial dalam proses pembinaan atlet pelajar.

Salah satu metode yang dapat dimanfaatkan untuk mengelola kecemasan adalah mental *imagery*. Menurut (Agustan & Rojikin, 2021), teknik mental *imagery* dapat membantu siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan memotivasi mereka untuk belajar lebih baik melalui visualisasi. Melalui teknik ini, atlet dapat

memvisualisasikan dirinya tampil percaya diri, mengatasi tekanan, dan sukses menjalankan keterampilan tertentu. Proses ini membantu mempersiapkan mental atlet menghadapi situasi kompetitif yang penuh tekanan. Mental *imagery* telah lama menjadi bagian dari psikologi olahraga sebagai teknik intervensi yang efektif untuk meningkatkan performa sekaligus menurunkan kecemasan. Weinberg & Gould (2020) menjelaskan bahwa latihan *imagery* yang dilakukan secara terstruktur dan konsisten dapat membangun rasa percaya diri, mempertajam fokus, dan membantu mengatur respons emosional terhadap tekanan kompetisi. Proses membayangkan ini memanfaatkan seluruh pancaindra penglihatan, pendengaran, perasaan gerak, hingga sensasi fisik sehingga otak meresponsnya seolah itu adalah pengalaman nyata. Hal ini memperkuat koneksi antara otak dan tubuh, sehingga keterampilan yang dibayangkan lebih mudah dieksekusi di lapangan.

Pada konteks atlet bola voli SMA Negeri 7 Tasikmalaya, penerapan mental *imagery* menjadi sangat relevan mengingat pembinaan mental yang dilakukan sekolah masih terbatas. Latihan lebih difokuskan pada aspek fisik dan teknik, sedangkan aspek psikologis, terutama pengendalian kecemasan, kerap diabaikan. Padahal, pada pertandingan yang ketat, perbedaan antara kemenangan dan kekalahan sering kali ditentukan oleh kemampuan atlet untuk tetap tenang dan fokus di bawah tekanan.

Sebelumnya, pendekatan yang paling sering digunakan oleh pelatih atau guru olahraga untuk membantu mengatasi kecemasan atlet adalah dengan memberikan motivasi, seperti dorongan semangat atau nasihat agar terpercay diri. Cara ini mampu memberikan efek positif sesaat, tetapi sering kali tidak cukup untuk menekan kecemasan yang muncul kembali saat berada dalam situasi kompetitif yang penuh tekanan. Motivasi bersifat eksternal, sehingga mudah hilang begitu atlet kembali menghadapi tekanan nyata di lapangan. Oleh karena itu, diperlukan metode lain yang lebih terstruktur dan mampu membangun kekuatan dari dalam diri atlet. Salah satu alternatif yang terbukti efektif adalah latihan mental *imagery*.

Latihan mental *imagery* dapat menjadi solusi untuk mengatasi faktor-faktor tersebut. Melalui simulasi mental, atlet dapat berlatih menghadapi tekanan, mengelola stres, dan merespons kesalahan dengan pikiran yang lebih positif (Komarudin et al., 2024). Dengan begitu, mereka lebih siap secara mental untuk

menerima berbagai situasi di lapangan.

Berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas mental *imagery* dalam mengendalikan kecemasan. Menurut Slimani et al. (2020) dalam jurnal (Sukartidana & Syahroni, 2025) menemukan bahwa program *imagery* selama enam minggu pada atlet remaja mampu menurunkan kecemasan pra-pertandingan secara signifikan. Penelitian lain oleh Hatzigeorgiadis et al. (2019) menunjukkan bahwa *imagery* membantu atlet mempertahankan fokus meski berada dalam tekanan tinggi. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa *imagery* adalah solusi yang mudah diterapkan, hemat biaya, dan efektif untuk atlet pelajar.

Namun, penerapan teknik ini dikalangan atlet bola voli SMA Negeri 7 Tasikmalaya belum pernah dilakukan. Berdasarkan hasil wawancara, pelatih menjelaskan bahwa kondisi mental atlet secara umum sudah mengalami peningkatan dibandingkan pertandingan-pertandingan sebelumnya. Atlet dinilai sudah cukup siap menghadapi kejuaraan antar pelajar, meski masih terdapat kelemahan, terutama ketika menghadapi lawan atau sekolah yang memiliki reputasi lebih tinggi. Dalam situasi tersebut, kepercayaan diri atlet cenderung menurun sehingga menjadi bahan evaluasi bagi pelatih dan Pembina. Pelatih juga mengungkapkan bahwa kecemasan yang paling sering muncul terjadi sebelum pertandingan dimulai, khususnya saat atlet melihat lawan melakukan pemanasan. Apabila lawan terlihat memiliki kemampuan fisik atau skill yang lebih baik, kondisi tersebut dapat mempengaruhi mental atlet dan menimbulkan rasa cemas yang berlebihan sebelum bertanding. Untuk mengatasi hal tersebut, pelatih berupaya memberikan motivasi secara terus-menerus kepada para atlet. Atlet didorong untuk tidak mudah menyerah sebelum pertandingan berlangsung dan tetap berusaha memberikan permainan terbaik. Motivasi yang diberikan agar atlet memiliki keyakinan bahwa mereka mampu bersaing dan menyeimbangi permainan lawan. Terkait latihan mental, pelatih menyatakan bahwa latihan *imagery* belum diterapkan secara khusus. Namun, pelatih memiliki rencana untuk mulai melatih aspek mental secara bertahap. Menurutnya, pembinaan atlet tidak hanya fokus pada latihan fisik dan teknik, tetapi juga perlu memperhatikan kesiapan mental agar motivasi dan kepercayaan diri atlet semakin meningkat.

Lebih lanjut, pelatih menjelaskan bahwa kecemasan pada atlet remaja dipengaruhi oleh faktor usia dan kondisi psikologis yang masih dalam tahap

perkembangan. Atlet yang belum memiliki banyak pengalaman bertanding cenderung lebih mudah merasa cemas menjelang pertandingan. Bahkan, beberapa atlet mengalami kesulitan tidur karena memikirkan pertandingan yang akan dihadapi. Oleh karena itu, kecemasan (*anxiety*) dianggap sebagai salah satu faktor mental yang sangat mempengaruhi kinerja atlet, sehingga pelatih terus berupaya meningkatkan motivasi dan kesiapan mental mereka secara berkelanjutan. Maka dari itu, penulis membuat penelitian latihan mental *imagery* yang terstruktur dan dilakukan secara konsisten agar pengaruhnya terhadap pengendalian kecemasan dapat terukur.

Berdasarkan penelitian yang sebelumnya, yaitu penelitian oleh (Qennes & Sulastio, 2024) yaitu pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap penurunan kecemasan bertanding Klub Futsal Keramat FC Tahun 2024 yang terbukti dari adanya perbedaan kecemasan bertanding Klub Futsal Keramat FC pada kelompok yang mendapatkan latihan *imagery* yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan latihan *imagery*.

Penelitian ini penting karena dapat memberikan kontribusi nyata dalam pembinaan atlet pelajar. Dengan membuktikan pengaruh mental *imagery* terhadap pengendalian kecemasan, pihak sekolah, pelatih, dan pembina ekstrakurikuler dapat mempertimbangkan untuk memasukkan teknik ini ke dalam program rutin pembinaan atlet. Dengan begitu, atlet akan memiliki ketahanan mental yang seimbang dengan kemampuan fisik dan tekniknya, sehingga peluang meraih prestasi akan semakin besar. Berdasarkan penelitian tersebut, penulis bermaksud membuat judul “Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Terhadap Pengendalian Kecemasan Pada Atlet Bola Voli SMA Negeri 7 Tasikmalaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Apakah latihan mental *imagery* berpengaruh terhadap pengendalian kecemasan pada atlet bola voli SMA Negeri 7 Tasikmalaya?

1.3 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah batasan pengertian variabel-variabel yang

digunakan dalam penelitian. Definisi operasional diperlukan untuk menjelaskan supaya ada kesamaan, penaksiran dan tidak mempunyai arti yang berbeda beda. Untuk menggambarkan secara lebih operasional variabel dalam penelitian ini berikut dikemukakan definisi operasional masing-masing variabel berikut :

- a. Latihan Menurut Ridho, (2018, p. 117) adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.
- b. Latihan mental mempunyai manfaat yang sangat banyak untuk atlet diantaranya ialah menambah kepercayaan diri, meningkatkan motivasi, dan meningkatkan konsentrasi (Gould et al., 2014; Simonsmeier et al., 2020).
- c. Permainan bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang terus mengalami perkembangan dan telah dikenal serta digemari oleh masyarakat secara luas (Tawakal, 2020).
- d. *imagery* adalah teknik latihan mental di mana atlet membayangkan dirinya melakukan suatu keterampilan atau menghadapi situasi pertandingan dengan melibatkan seluruh indera dan emosi, sehingga otak memberikan respons seolah-olah pengalaman itu benar-benar terjadi. (Weinberg & Gould 2020).
- e. Kecemasan dalam olahraga adalah suatu kondisi psikologis yang dialami oleh seorang atlet yang muncul menjelang atau selama kompetisi. Kecemasan ini dapat bersifat umum dan berkaitan dengan performa, serta dapat dapat mempengaruhi fisik dan mental atlet, sehingga berdampak pada kemampuan mereka saat bertanding (Nurhadi et al., 2023).

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah rumusan kalimat yang menunjukkan adanya suatu hal yang diperoleh setelah penelitian selesai. (Arikunto, 2013, p. 97).

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui pengaruh latihan mental *imagery* terhadap pengendalian kecemasan pada atlet bola voli SMA Negeri 7 Tasikmalaya.

1.5 Manfaat Penelitian

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

a. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmu pengetahuan dan pendidikan, khususnya pendidikan jasmani.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Atlet

- (a) Membantu atlet memahami pentingnya pengendalian kecemasan untuk menunjang performa optimal.
- (b) Memberikan strategi praktis berupa teknik mental *imagery* untuk mengatasi rasa gugup, tegang, dan takut gagal saat pertandingan.

2) Bagi Pelatih

- (a) Memberikan alternatif metode latihan mental yang dapat diintegrasikan ke dalam program latihan rutin.
- (b) Membantu pelatih dalam mempersiapkan atlet secara mental sehingga siap menghadapi tekanan kompetisi

3) Bagi Sekolah

- (a) Mendukung upaya sekolah dalam pembinaan ekstrakurikuler olahraga secara komprehensif, mencakup aspek fisik, teknik, taktik, dan mental.
- (b) Meningkatkan prestasi sekolah dalam ajang kompetisi olahraga antar sekolah melalui pembinaan atlet yang lebih matang secara mental.

4) Bagi Peneliti

Menjadi acuan untuk penelitian serupa di lingkungan dan cabang olahraga yang berbeda, dengan fokus pada intervensi psikologi.