

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia terdiri dari dua unsur yaitu unsur jasmani dan rohani. Dari kedua aspek tersebut selalu ada dimensi dan dinamika yang saling mempengaruhi, sehingga rohaniah merupakan karakter dan mengekspresikan diri dalam bentuk tingkah laku jasmaniah. Maka dengan mengamati perbedaan bentuk struktur dari jasmani manusia, seseorang dapat mengidentifikasi sifat-sifat karakter seseorang.

Olahraga merupakan aktivitas penting untuk membuat hidup lebih sehat dan dapat pula menjadi profesi untuk para atlet dikemudian hari. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga baik itu untuk meningkatkan prestasi maupun untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran tubuh.

Pembentukan generasi muda sebagai penerus bangsa telah disepakati bersama bahwa pembinaan dibidang olahraga sejak dini dipandang sebagai sarana yang tepat untuk menunjukan manusia yang sehat jasmani dan rohani. Semua itu baru dapat dicapai apabila manusia sadar dan mau mempelajari apa itu olahraga. Selain olahraga dapat membuat manusia sehat secara jasmani dan rohani, olahraga juga dapat mengharumkan nama Bangsa di kancah dunia sengan memperoleh prestasi disetiap

cabang itu sendiri. Atlet ikut berperan dalam mengharumkan nama daerah maupun nama baik bangsa, baik melalui kompetisi ditingkat nasional maupun internasional.¹

Setiap bangsa diseluruh dunia berlomba-lomba menciptakan atlet yang berprestasi dalam kegiatan olahraga, karena prestasi olahraga yang baik akan meningkatkan citra bangsa di dunia internasional, salah satu diantaranya cabang olahraga panjat tebing.

Olahraga panjat tebing dan dinding telah mengalami perubahan drastis dari sekedar hobi kegiatan alam terbuka menjadi profesi olahraga yang dapat dilakukan di dalam dan di luar ruangan. Dalam perkembangannya, akhirnya kompetisi panjat dinding menjadi “Kejuaraan Dunia setara Olimpiade”, sementara itu di indonesia sendiri olahraga panjat dinding dan tebing telah menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan.

Perkembangan olahraga panjat dinding ini di indonesia sendiri dibuktikan dengan adanya lembaga FPTI (Federasi Panjat Tebing Indonesia) dibawah naungan Kemenpora, hal ini menjadi suatu bukti nyata bahwa olahraga panjat tebing dan dinding ini memang tengah dikembangkan secara sistematis di indonesia.²

¹ Singgih D Gunarsa, *Psikologi Olahraga Prestasi*, (Jakarta : Gunung Mulia, 2008) Cet. Ke- 2 hal: 4

² “olahraga panjat tebing” (artikel, <http://unismarockclimb.blogspot.com>) diakses pada hari jumat 11 oktober 2019) pukul 14:26 WIB

Pencapaian prestasi olahraga panjat tebing yang setinggi-tingginya akan tercapai apabila dilakukan pembinaan secara tepat disetiap aspek penunjang prestasi. Banyak aspek yang mempengaruhi keberhasilan seorang atlet, menurut Harsono menjelaskan, "Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatihkan secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental".³

Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Kabupaten Serang dan Kota Cilegon merupakan salah satu lembaga FPTI yang ada di Provinsi Banten. Prestasi atlet cilegon sendiri terbilang unggul dibandingkan dengan beberapa FPTI yang ada di Banten, prestasi terakhir atlet cilegon pada kejuaraan daerah yang dilaksanakan di KONI Banten ialah satu emas, tiga perak dan dua perunggu.

Hasil prestasi yang diraih oleh atlet panjat tebing Kota Cilegon menunjukkan bahwa para atlet sudah memiliki jam terbang dan pengalaman bertanding yang tidak sedikit, tetapi kenyataannya di lapangan masih ada kendala yang mengganggu para atlet tersebut yaitu kecemasan. Berdasarkan keterangan dari pelatih dan atlet di menit-menit sebelum bertanding pada KEJURDA Banten, tingkat kecemasan para atlet meningkat.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada saat tim panjat tebing Kota cilegon, melakukan latihan intensif menuju kejuaraan daerah di KONI Banten, semua atlet berlatih

³ Harsono, *Chaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Choaching*. (Jakarta : CV Tambak Kusuma, 1988) h. 100.

menyelesaikan jalur dan melakukan pemanjatan speed dengan baik dan menjalankan instruksi pelatih dengan benar. Hal tersebut membuat pelatih dengan percaya diri menargetkan medali emas di berbagai nomor pertandingan dan menjadi juara umum. Namun setelah kejuaraan berakhir, hasil yang diharapkan tidak sesuai target yang diinginkan. Setelah dilakukan evaluasi, ternyata yang membuat atlet tidak fokus dilapangan dan akhirnya mengalami kekalahan ialah kecemasan.⁴

Reni dan Tamsil (2011) menyatakan kecemasan adalah suatu keadaan dimana individu merasa dirinya berada dalam kekhawatiran, memikirkan sesuatu, tidak nyaman mengenai keberadaan dirinya di masa mendatang atau perasaan menakutkan. Kaplan, Sadock, dan Greeb dalam Lilik (2007) mendefinisikan kecemasan sebagai respon terhadap situasi tertentu yang mengancam menyertai perkembangan, perubahan dan pengalaman baru. Kecemasan dapat timbul sebagai respon individu dari suatu keadaan yang tidak menyenangkan atau perasaan tertekan dan ketakutan menghadapi kesulitan sebelum kesulitan itu terjadi, ditandai dengan perasaan khawatir, perasaan tidak menyenangkan hingga mempengaruhi pikiran dan tingkah laku.⁵

⁴ Bayu Firmansyah (36 tahun) , Pelatih Panjat Tebing Kota Cilegon, diwawancara oleh Nofi Ningtyasari, 2 Oktober 2019

⁵ Reni & Tamsil, *Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Bermain Untuk Membantu Mengurangi Tingkat Kecemasan dalam Mengikuti pelajaran*, (Jakarta: Jpunesa, 2011), cet. 3, h.7

Untuk menjadi seorang atlet yang dapat mencapai prestasi maksimal maka terdapat beberapa faktor yang dibutuhkan diantaranya kesiapan fisik, teknik dan taktik. Atlet yang menguasai fisik, teknik dan taktik yang baik, namun jika fikiran seorang atlet terganggu dengan hal-hal negatif seperti emosi negatif yang berlebihan maka dapat mengganggu konsentrasi dan tidak akan maksimal dalam pertandingan sehingga menyebabkan atlet merasa cemas.

Kecemasan merupakan bentuk emosi negatif yang ditandai dengan kegelisahan, rasa khawatir, dan ketakutan yang berhubungan dengan kegairahan (weinberg & gould, 2007), rekasi cemas disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh yang menyebabkan individu merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan. Kecemasan menjadi fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga individu dapat menyiapkan diri dalam melakukan reaksi ilustrasi, seorang atlet bisa jadi cemas ketika bertanding dengan jumlah penonton yang besar. Pengaruh penonton yang tampak terhadap seorang atlet pada umumnya berupa menurunnya keadaan mental, sehingga tidak dapat dengan sempurna menampilkan yang terbaik.⁶

Gejala kecemasan dapat dirasakan oleh seluruh manusia, begitu juga dengan halnya atlet yang mengalami kecemasan disaat akan bertanding. Bukan suatu hal yang mudah bagi seorang

⁶ Gerald Corey, *Teori dan Prektek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama,2013) Cet. Ke- 7 h. 17.

atlet disaat yang bersamaan harus mengeluarkan segala kemampuan yang dimilikinya serta memikul beban target pelatih yang harus dicapai.

Silva dan Weinberg dalam Sudibyo (2002) menyatakan seorang atlet akan menunjukkan gejala kecemasan dan takut hanya pada waktu akan menghadapi kompetisi, dan setelah kompetisi berakhir atlet tersebut tidak menunjukkan kecemasan atau menjadi normal kembali. Kecemasan sebelum bertanding yang dialami oleh seorang atlet tentu dapat mempengaruhi penampilannya di dalam lapangan.

Menang dan kalah dalam kejuaraan biasanya menjadi standar ukuran berhasil tidaknya seorang atlet mengembangkan keterampilan olahraganya, padahal untuk memenangkan pertandingan, yang penting adalah tampil dengan baik.⁷ Karena itu, persoalan yang sering ditanyakan oleh pengurus dan pelatih olahraga pada hakikatnya terarah pada suatu sasaran yaitu membina atlet agar mereka mencapai penampilan puncak (peak performance).⁸

Upaya meminimalisir tingkat kecemasan menghadapi pertandingan dengan melaksanakan bimbingan kelompok sendiri merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok.⁹

⁷ Satiadarma, *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*, (Jakarta : Pustaka Sinar Harapan, 2000) h. 17 .

⁸ Satiadarma, *Dasar-dasar Psikologi Olahraga.....*,h. 159.

⁹ Prayitno & Amti, *Dasar – dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta : PT. Asdi Mahasatya, 2015) h. 309.

Layanan bimbingan kelompok dalam hal ini sangat diperlukan sebagai jalan untuk mengurangi kecemasan menjelang pertandingan sebelum kompetisi dengan memberikan pemahaman dan diskusi untuk membantu menyelesaikan masalah mereka. Kegiatan layanan bimbingan kelompok diselenggarakan juga untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional dan sosial.¹⁰

Permendikbud dalam Dina Arifatuzzahro Bimbingan kelompok merupakan pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli melalui kelompok-kelompok kecil yang terdiri dari dua sampai sepuluh orang dengan tujuan mencegah masalah, pemeliharaan nilai-nilai atau mengembangkan keterampilan-keterampilan hidup yang dibutuhkan.¹¹

Dalam penelitian ini saya mengambil tempat penelitian di FPTI PENCAB Kab. Serang dan FPTI PENGKAB Kota Cilegon, Banten. Yang mana tempat ini menjadi tempat berlatih untuk atlet-atlet Kota Cilegon Dengan demikian saya menyusun proposal skripsi dengan judul “ Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meminimalisir Kecemasan Atlet Panjat Tebing Menjelang Kompetisi ”(Study di PENCAB Kab. Serang dan PENGKAB Kota Cilegon).

¹⁰ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT RinekaCipta, 2008) h. 309.

¹¹ Diana Ariffatujahro dkk, “ Penerapan Teknik Mind Mapping Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengelola Penggunaan Gadget Pada Siswa Kelas Xi Ips Sma Negeri 3 Tuban”, Jurusan Bimbingan dan Konsling Fakultas Ilmu Pendidikan (diakses pada 14 oktober 2019)

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Merasa diri atlet tertekan dengan diri sendiri dan lawan yang membuat atlet merasa cemas (*anxiety*).
2. Kecemasan muncul sebelum bertanding
3. Kecemasan muncul saat bertanding
4. Belum diketahui tingkat kecemasan atlet FPTI PENCAB Kab.Serang dan FPTI PENCAB Kota Cilegon

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini dapat dilakukan secara lebih spesifik, terfokus, mendalam dan tidak terlalu meluas, maka penelitian ini perlu dibatasi sebagaimana berikut.

1. Penelitian yang dilakukan di FPTI PENCAB Kab. Serang dan FPTI PENCAB Kota Cilegon.
2. Subjek yang diteliti atlet yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, sedang dan rendah.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas , maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Seberapa besar tingkat kecemasan atlet panjat tebing sebelum dan sesudah dilakukan proses layanan bimbingan kelompok ?

2. Bagaimana pengaruh layanan bimbingan kelompok dalam meminimalisir kecemasan atlet panjat tebing menjelang kompetisi?
3. Adakah perubahan kecemasan atlet panjat tebing setelah mengikuti proses layanan bimbingan kelompok?

E. Tujuan Penelitian

Adapun berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan atlet panjat tebing sebelum dan sesudah dilakukan proses layanan bimbingan kelompok.
2. Untuk menjelaskan seberapa besar pengaruh layanan bimbingan kelompok dalam meminimalisir kecemasan atlet panjat tebing menjelang pertandingan.
3. Untuk mengetahui perubahan kecemasan atlet panjat tebing setelah mengikuti proses layanan bimbingan kelompok.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan pemaparan di atas, manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan keilmuan dalam bidang Bimbingan Konseling. Selain itu dapat dijadikan sebagai referensi bagi mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam di masa yang akan datang.

- b. Penelitian ini juga diharapkan sebagai sarana untuk menambah wawasan dan pengetahuan yang berkaitan dengan masalah yang diteliti, yaitu: Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meninimalisir Kecemasan Atlet Panjat Tebing Menjelang Kompetisi.
2. Manfaat Praktis
 - a. Manfaat praktis dalam penelitian ini yaitu diharapkan dapat membantu para manager, Pelatih dan Atlet dalam meminimalisir tingkat kecemasan menjelang Kompetisi.
 - b. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu pengembangan ilmu BK, hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam proses konseling.

G. Studi Pustaka

Studi pustaka adalah kegiatan yang meliputi mencari, membaca, dan menelaah hasil penelitian dan bahan pustaka yang memuat teori-teori yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan untuk menghindari kesamaan antara penelitian ini dengan penelitian-penelitian terdahulu yang telah dilakukan. Adapun kajian pustaka yang terkait dengan objek penelitian ini adalah:

Pertama, Andhista Pratamajaya pada tahun (2016), dengan Judul “ Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Basket Tingkat Universitas Se-Daerah Istimewa Yogyakarta”. Dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara kontrol diri

dengan kecemasan bertanding yang memperoleh hasil (r) sebesar 0,551 dengan (p) taraf signifikan 0,000 ($p < 0,01$). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah kecemasan bertandingnya dan juga sebaliknya.¹²

Kedua, Yesika Ika Putri pada tahun (2017), dengan judul “ Hubungan Antara Intimasi Pelatih dan Atlet Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet IPSI Semarang”. Dalam penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan dengan nilai koefisien kolerasi -0,4.¹³

Ketiga, Artikel jurnal dengan judul “ Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Penurunan Kecemasan Bertanding Atlet Sepaktakraw”. Oleh Happy Karlina Marjo, yang di muat di jurnal Bimbingan dan Konseling , yang diterbitkan oleh Universitas Negeri Jakarta volume. 6 nomor 2 pada tahun 2017. Denga sampel penelitian 8 atlet. Berdasarkan penelitian keseluruhan yang telah dilakukan,

¹² Andistha Pratamajaya, “ Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Bertanding Atlet Basket Tingkat Universitas Se-Daerah Yogyakarta”,(Artikel, Fakultas Ilmu Keolahragaan , 2016) Diakses pada hari Kamis, 10 Oktober 2019, pukul 11.45 WIB

¹³ Yesika Ika Putri,” Hubungan Antara Intimasi Pelatih dan Atlet dengan kecemasan Bertanding Pada Atlet IPSI Semarang”,(Artikel, Fakultas Olahraga, Universitas Diponegoro, 2017), Diakses pada 10 Oktober 2019, pukul 16.23 WIB

layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap penurunann kecemasan atlet sepaktakraw SMP Negeri 232 Jakarta, diperoleh nilai asymp. Sig = 0,034 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ atau dengan tingkat kesalahan 5%, maka nialai asymp. Sig = 0,034 < nialai signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.¹⁴

Adapun yang membedakan jurnal penelitian Happy dengan skripsi saya yaitu dari segi lokasi, selain itu juga dari segi pembahasan. Penelitian yang dilakukan oleh Happy Karlina membahas tentang pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap penurunan kecemasan bertanding atlet sepaktakraw sedangkan dalam skripsi saya akan membahas tentang layanan bimbingan kelompok dalam menimalisir kecemasan atlet panjat tebing menjelang kompetisi.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika pembahasan yang menjadi langkah-langkah dalam proses penyusunan tugas akhir ini selanjutnya yaitu:

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini berisi tentang latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, studi pustaka, serta sistematika penelitian.

¹⁴ Happy Karlina M, "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Penurunan Kecemasan Bertanding Atlet Sepaktakraw ", (Artikel, Jurusan Psikologi Universitas Bunda Mulia , 2017) diakses pada hari Jumat 11 Oktober 2019, pukul 14:26 WIB

BAB II KAJIAN TEORITIS

Memuat uraian tentang definisi layanan bimbingan kelompok dan tingkat kecemasan yang merujuk dari pendapat para ahli, kerangka pemikiran, hipotesis.

BAB III METODE PENELITIAN

metode penelitian yang menguraikan secara rinci mengenai; jenis metode penelitian, waktu dan tempat penelitian, populasi dan sampel, variabel penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, skala pengukuran dan instrumen, dan analisa data.

BAB IV PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Berisi : pembahasan hasil penelitian yang berisi; uraian mengenai hasil penelitian yang telah dilakukan, dan analisis temuan-temuan hasil penelitian sesuai dengan etika ilmiah.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Bab terakhir berisi kesimpulan, saran-saran atau rekomendasi. Kesimpulan menyajikan secara ringkas seluruh penemuan penelitian yang ada hubungannya dengan masalah penelitian.

Kesimpulan diperoleh berdasarkan hasil analisis dan interpretasi data yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya. Saran-saran dirumuskan berdasarkan hasil penelitian, berisi uraian mengenai langkah-langkah apa yang

perlu diambil oleh pihak-pihak terkait dengan hasil penelitian yang bersangkutan. Saran diarahkan pada dua hal, yaitu :

1. Saran dalam usaha memperluas hasil penelitian, misalnya disarankan perlunya diadakan penelitian lanjutan.
2. Saran untuk menentukan kebijakan di bidang-bidang terkait dengan masalah atau fokus penelitian