BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia karena kehidupan manusia terdiri dari dua aspek yaitu jasmani dan rohani yang tidak dapat dipisahkan. Secara umum olahraga merupakan aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang bemanfaat untuk menjaga dan meningkatkatkan kualitas kesehatan seseorang. Olahraga dikehidupan *modern* ini berkembang dengan sangat pesat. Banyak cabang olahraga baru yang muncul dan berkembang di Indonesia. Hal ini tidak terlepas dari semakin tingginya minat masyarakat terhadap olahraga mulai dari olahraga kesehatan, olahraga rekreasi, hingga olahraga prestasi.

Olahraga dilakukan untuk mencapai prestasi yang maksimal pada suatu cabang olahraga. Salah satu cabang olahraga yang sedang berkembang di Indonesia adalah balap sepeda. Balap sepeda merupakan perlombaan aktivitas fisik mengayuh sepeda dengan secepat mungkin untuk mencapai garis finish. Cabang olahraga balap sepeda memiliki 4 nomor lomba yaitu sepeda gunung atau MTB *(mountain bike),* BMX *(bicycle moto cross)* balap sepeda jalan raya *(road bike)* dan balap sepeda *track.* Olahraga balap sepeda dapat dilakukan di beberapa lintasan seperti jalan raya, gunung, bukit, hingga *velodrome* atau lintasan khusus untuk balap sepeda. Balap sepeda menjadi salah satu cabang olahraga yang digelar di berbagai level kompetisi mulai dari nasional maupun internasional (Widodo & Muhammad, 2023). Induk organisasi balap sepeda Indonesia adalah PB ISSI

(Pengurus Besar Ikatan Sport Sepeda Indonesia). Induk organisasi balap sepeda Internasional adalah *Union Cycliste Internationale (UCI).*

Balap sepeda *road race* adalah salah satu kelas balap pada cabang olahraga balap sepeda yang perlombaannya dilakukan di jalan raya dengan rute dan trek bervariasi mulai dari turunan, tanjakan, dan tikungan. Jarak yang di tempuh juga bervariasi mulai dari 100 km dan seterusnya. Balap sepeda *road race* umumnya dilakukan di sebuah *event* dimana para atlet yang berkompetisi berangkat start secara bersamaan dengan pemenangnya adalah pembalap yang mencapai garis finish pertama kali. Balap sepeda merupakan olahraga individu dimana prestasi seorang atlet dalam sebuah perlombaan tergantung pada kualitas performa individu atlet tersebut. Menurut Hermawan et al, (2024) menggemukakan bahwa performa adalah kinerja seseorang melakukan suatu bentuk tindakan untuk menunjukan prestasi yang optimal dalam berbagai cabang olahraga.

Menurut Jannah (2018), prestasi olahraga sangat dipengaruhi oleh penampilan atlet dalam suatu kompetisi. Berdasarkan fakta di lapangan, seorang atlet balap sepeda *road bike* sering menghadapi masalah yang mempengaruhi performa mereka pada saat perlombaan. Peneliti telah melakukan wawancara awal pada tanggal 21 juli 2025 dengan salah satu atlet *ibike management* yang berinisial R berusia 14 tahun dan ditemukan bahwa atlet sering mengalami kecemasaan serta kesulitan dalam menampilkan performa terbaik nya secara penuh pada saat perlombaan yang berdampak pada pencapaian prestasi yang didapatkan. R mengungkapkan bahwa sebelum start dia sering kali merasakan jantung berdebar sangat kencang, dan otot-otot terasa tegang. Kondisi fisik ini membuatnya sulit untuk merasa rileks dan fokus. Selain itu, dirinya bercerita sering muncul pikiran negatif, seperti kekhawatiran akan gagal memenuhi target dari pelatih,

serta ketakutan jika penampilannya dianggap buruk oleh penonton dan rekan satu tim. R mengatakan *"Kadang waktu di garis start saya jadi kepikiran terus, takut kalau nanti tidak bisa menyelesaikan balapan dengan baik. Padahal waktu latihan performa saya biasanya stabil, tapi begitu lomba rasanya tegang banget, seperti semua mata tertuju pada saya."* Dirinya juga menyebutkan bahwa konsentrasi nya mudah terpecahkan ketika ada sorakan penonton atau ketika melihat lawan tampak lebih siap secara fisik. Hal ini membuat strategi balapan yang sudah dipersiapkan sering tidak berjalan secara maksimal. Dari temuan wawancara ini menunjukkan bahwa kecemasan kompetitif yang dialami atlet tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga berpengaruh langsung terhadap kesiapan fisik dan kualitas performa meraka di arena balapan.

Menurut Ryschon Khilleman et al, (1994) dalam balap sepeda *road race,* rencana dan strategi atlet terkadang menjadi sia-sia dikarenakan sifat balapan yang tidak dapat diprediksi, termasuk *breakaways* (kondisi dimana ketika salah satu atau lebih atlet mencoba melepaskan diri dari peloton atau kelompok utama), *crash* atau kecelakaan, cuaca buruk, dan kondisi peralatan yang buruk. Kemampuan seorang atlet untuk bertahan dalam kondisi yang berubah-ubah ini sering menentukan atlet mana yang akan berhasil (Hermawan et al, 2024).

Seorang atlet tentu menginginkan kesuksesan dalam bidang olahraga yang ditekuni. Untuk itu, atlet yang telah bermain cukup lama dan memiliki pengalaman yang banyak tentu akan mengalami perkembangan dalam karirnya. Kesuksesan seorang atlet tentu harus berlatih keras, punya fasilitas penunjang untuk latihan, dan punya pelatih yang bisa mengarahkan potensi yang dimiliki (Prambayu, 2017). Menang dan kalah dalam suatu kejuaraan akan menjadi standar ukuran berhasil tidaknya seorang atlet dalam

mengembangkan keterampilan olahraganya. Menurut Fakhrurri (2018) untuk memenangkan pertandingan, yang terpenting adalah tampil dengan baik dan maksimal. Namun kekalahan dalam bertanding terkadang juga membuat kondisi psikologis atlet menjadi terganggu seperti cemas.

Kecemasan tidak selalu merugikan, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme kontrol terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi, namun jika level kecemasan sudah tidak terkontrol sehingga dapat mengganggu aktivitas tubuh, maka hal itu jelas akan sangat mengganggu (Wijaya et al, 2024). Kecemasan dalam pertandingan juga sebuah reaksi emosional yang tidak menyenangkan dan muncul sebelum pertandingan (Noverianto & Indrawati, 2018). Hal itu dapat berakibat hasil yang diharapkan tidak sesuai yang diinginkan, seperti kalah atau gagal dalam sebuah pertandingan (Afifah et al, 2024)

Menurut Rasyid & Rambey (2024) kecemasan kompetitif merupakan suatu respon karakteristik seseorang atau kecenderungan untuk melihat situasi pertandingan sebagai ancaman yang menekan. Kecemasan kompetitif yang tinggi dapat berdampak negatif pada atlet saat bertanding salah satunya ialah menurunkan performa atlet tersebut (Ikhram et al, 2020). Tingkat kecemasan yang tinggi akan mempengaruhi peregangan otot yang juga akan mempengaruhi kemampuan teknis, kemampuan pengambilan keputusan, dan munculnya pikiran negatif misalnya takut kalah dan kecemasan baru muncul kembali akibatnya akan berpengaruh terhadap permainan atau performa yang akan menjadi lebih buruk. Studi oleh Retnoningsasy (2020) menunjukkan bahwa kecemasan kompetitif yang tinggi memicu gangguan kognitif, termasuk kesulitan dalam mengendalikan pikiran dan

fokus pada tugas yang relevan. Dampaknya tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, namun juga berdampak langsung terhadap fisik individu tersebut.

Penelitian Wijaya et al, (2024) menemukan bahwa kecemasan kompetitif dapat meningkatkan respons fisik seperti peningkatan detak jantung dan peningkatan kadar hormon stres. Selain itu, kecemasan kompetitif juga mempengaruhi kesejahteraan mental para atlet. Kecemasan kompetitif juga memiliki dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan mental atlet. Penelitian yang dilakukan oleh Reigal et al, (2020) menyoroti bahwa kecemasan kompetitif yang kronis dapat menyebabkan peningkatan tingkat stres, kelelahan mental, dan bahkan risiko tinggi terhadap masalah kesehatan mental seperti kecemasan yang lebih luas atau gangguan suasana hati. Studi Tod (2022) menemukan juga hasil yang mendukung bahwa kecemasan kompetitif yang berkepanjangan dapat menyebabkan peningkatan tingkat stres kronis pada atlet, yang berujung pada risiko lebih tinggi terhadap masalah kesehatan mental seperti kecemasan yang lebih luas, depresi, atau kelelahan mental.

Penelitian oleh Nurzaman et al, (2024) menegaskan bahwa kecemasan kompetitif dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, fokus, dan pengambilan keputusan yang tepat selama kompetisi, yang secara langsung berdampak pada performa atlet. Tingkat kecemasan yang tinggi sebelum kompetisi dapat meningkatkan respons fisik seperti peningkatan detak jantung, keringat berlebihan, dan ketegangan otot. Reaksi fisik ini dapat mengganggu koordinasi gerakan dan kinerja motorik halus atlet, mengurangi kemampuan mereka dalam menjalankan strategi dan keterampilan teknis yang diperlukan dalam kompetisi (Mottaghi et al, 2016). Demikian diperlukan pengkajian lebih lanjut untuk membahas permasalahan kecemasan kompetitif pada atlet. Berdasarkan uraian

diatas maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul **Dinamika kecemasaan kompetitif pada atlet balap sepeda road race di klub Ibike Management**

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dinamika kecemasan kompetitif pada atlet balap sepeda *road race* di klub *Ibike Management.*

1.3 Manfaat Penelitian

A. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini adalah untuk melihat dinamika kecemasan kompetitif yang dialami oleh atlet balap sepeda *road race.* Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi olahraga dengan memperluas pemahaman mengenai faktor internal, seperti kepercayaan diri dan pengalaman bertanding, serta faktor eksternal, seperti tekanan pelatih dan kondisi kompetisi, terhadap kecemasan dan performa atlet. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya serta memperkaya kajian dan literatur psikologi olahraga di Indonesia, khususnya pada cabang olahraga balap sepeda *road race.*

B. Manfaat Praktis

1) Bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan dan motivasi kepada atlet mengenai pentingnya mengenali dan mengelola kecemasan kompetitif. Pemahaman yang lebih baik bagi atlet dapat melatih diri untuk mengontrol pikiran negatif, menurunkan gejala somatik seperti tegang atau jantung berdebar, serta

menjaga konsentrasi agar performa tetap optimal baik dalam sesi latihan maupun saat menghadapi kompetisi resmi.

2) **Bagi Pelatih *(coach)***

Penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pelatih dan official untuk memahami kondisi psikologis atlet secara lebih mendalam. Pelatih juga dapat menyusun strategi pembinaan dan pendekatan psikologis yang lebih efektif, baik berupa teknik relaksasi, pemberian motivasi, maupun intervensi khusus agar atlet dapat menghadapi tekanan kompetisi dengan lebih tenang dan percaya diri.

3) Bagi *club* atau Organisasi Olahraga

Temuan dari penelitian ini dapat dijadikan dasar pertimbangan bagi klub atau organisasi olahraga dalam merancang program pembinaan atlet, tidak hanya dari aspek fisik dan teknik, tetapi juga dari sisi mental dan psikologis. Pembinaan yang komprehensif bagi klub dapat mencetak atlet yang tidak hanya unggul secara fisik, tetapi juga memiliki ketangguhan mental yang mampu meningkatkan peluang meraih prestasi di tingkat nasional maupun internasional.

4) Bagi Peneliti selajutnya

Penelitian ini dapat dijadikan acuan, bahan pembanding, maupun inspirasi bagi peneliti berikutnya yang tertarik untuk mengangkat topik mengenai kecemasan kompetitif. Peneliti lain dapat mengembangkan studi lebih lanjut, baik dengan menggunakan metode yang berbeda, memperluas jumlah subjek, maupun membandingkan kecemasan kompetitif pada cabang olahraga lain. Penelitian ini

dapat berperan dalam memperkaya khazanah ilmiah dan memberikan kontribusi nyata terhadap perkembangan riset psikologi olahraga di Indonesia.

1.4 Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 keaslian Penelitian

No	Judul penelitian	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Hubungan mental *toughnes* dengan kecemasaan kompetitif atlet balap sepeda *road race* (2023)	Annisa Meliana	deskriptif korelasi dengan pendekatan kuantitatif	Sebanyak 15 orang atlet balap sepeda *road race* Kota Bandung dengan rentang usia 16-25 tahun menjadi sampel pada penelitian ini. Instrumen pengambilan data menggunakan kuesioner Mental *Toughness Quesstionaire* (MTQ-48) untuk mengukur tingkat ketangguhan mental dan kuesioner *Competitive State Anxiety Inventory* Indonesian Version (CSAI-2Id) untuk mengukur tingkat kecemasan kompetitif. Hasil penelitian dianalisis menggunakan korelasi pada SPSS Versi 25, dengan nilai koefisien

				korelasi (r) sebesar -0.003 (r= -0.003), yang menyatakan tidak adanya hubungan antara mental toughness dengan kecemasan kompetitif pada atlet balap sepeda *road race*
2	Faktor Penyebab Menurunnya Performa Atlet Balap Sepeda *Road Bike* Pada Saat Perlombaan (2017)	Reyhan Dhika Hermawan, Rony Mohamad Rizal, M.Saleh Paembon.	deskriptif kualitatif melalui pendekatan survei.	Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor penyebab penurunan performa atlet balap sepeda *road bike* pada saat perlombaan disebabkan oleh faktor internal (penurunan kondisi fisik dan teknik, taktik balap yang tidak efektif, serta adanya gangguan mental pada atlet) dan faktor eksternal (suasana perlombaan dan kondisi lintasan yang buruk).
3	Tingkat Kecemasan Pada Saat Bertanding Pada Atlet *Roadrace* Kota	Reza Ridza Pratama1, Nugroho Susanto2	deskriptif kuantitatif.	Hasil penelitian ini adalah dari 20 orang atlet *Roadrace* Kota Payakumbuh, tidak ada atlet yang memiliki tingkat kecemasan pada kategori rendah, 18 orang (90%) atlet memiliki tingkat kecemasan

	Payakumbuh (2023)	pada kategori agak rendah, dan 2 orang atlet (10%) memiliki tingkat keacemasan pada kelas interval 45-66, berada pada kategori agak tinggi.

a) Persamaan penelitian ini dengan penelitian Sebelumnya

Penelitian sebelumnya sama-sama membahas tentang kecemasan kompetitif pada atlet cabang olahraga, baik individu maupun tim, serta dampaknya terhadap performa dan aspek psikologis atlet. Sama-sama menggunakan konsep kecemasan kompetitif sebagai respon emosional negatif terhadap tuntutan kompetisi yang dapat mempengaruhi kinerja atlet selama bertanding. Penelitian terdahulu juga menyoroti faktor-faktor internal (seperti kepercayaan diri, pengalaman, ketangguhan mental) dan eksternal (seperti tekanan pelatih, penonton, tuntutan menang) sebagai pemicu kecemasan kompetitif pada atlet. Aspek yang diukur dalam penelitian sebelumnya juga mencakup kecemasan kognitif (khawatir), kecemasan *somatic,* dan gangguan konsentrasi. Metode penelitian yang digunakan pada beberapa penelitian terdahulu juga banyak menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mendeskripsikan dinamika kecemasan atlet.

b) Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian Ini

Penelitian ini secara spesifik meneliti dinamika kecemasan kompetitif pada atlet balap sepeda *road race* di satu klub tertentu Ibike Management, yang belum pernah menjadi fokus utama pada penelitian sebelumnya. Penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti cabang olahraga lain seperti bola basket, voli, bulu tangkis, atau atletik,

sementara penelitian ini fokus pada *road race* yang memiliki karakteristik tekanan fisik dan mental yang khas (misal: durasi lomba panjang, variasi medan, tim strategi dan individu). Kebaruan lain terletak pada eksplorasi dinamika kecemasan kompetitif pada rentang usia remaja (14-20 tahun) yang aktif di klub dan sudah berpengalaman di tingkat daerah hingga internasional, sehingga dapat memberi gambaran lebih spesifik mengenai faktor usia dan pengalaman dalam konteks *road race*. Penelitian ini juga mengkaji secara mendalam interaksi antara kecemasan kompetitif dengan aspek psikologis lain seperti motivasi, kepercayaan diri, dan hubungan sosial di lingkungan klub, yang belum banyak dieksplorasi dalam penelitian sebelumnya. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah kombinasi wawancara mendalam, observasi langsung saat latihan dan kompetisi, serta dokumentasi, sehingga menghasilkan data yang lebih kaya dan kontekstual dibandingkan penelitian sebelumnya yang cenderung hanya menggunakan kuesioner atau survei. Penelitian ini menyoroti strategi konkret yang digunakan atlet dan pelatih dalam mengelola kecemasan kompetitif di lingkungan klub, serta membandingkan pengalaman antara atlet pemula dan berpengalaman dalam satu klub yang sama.