

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga di Indonesia terus mengalami perkembangan pesat seiring meningkatnya antusiasme masyarakat serta semakin banyaknya event olahraga yang diselenggarakan di berbagai daerah. Keberadaan kompetisi resmi seperti Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN), Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA), Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS), hingga Pekan Olahraga Nasional (PON), menjadi bukti bahwa olahraga telah menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat Indonesia. Selain sebagai ajang kompetisi, event-event ini juga menjadi wadah pembinaan prestasi bagi atlet di berbagai cabang olahraga.

Salah satu cabang olahraga yang mengalami perkembangan signifikan dalam beberapa tahun terakhir adalah cricket. Meski tidak sepopuler sepak bola atau badminton, cricket mulai menarik perhatian terutama di kalangan pelajar, mahasiswa, dan komunitas olahraga daerah (Paelori, 2024). Kota Bekasi merupakan salah satu daerah yang aktif mengembangkan cabang olahraga ini. Keikutsertaan atlet cricket Kota Bekasi dalam berbagai kejuaraan, termasuk Pekan Olahraga Jawa Barat (Porprov) XV, menegaskan komitmen daerah ini dalam pembinaan prestasi.

Dalam menghadapi Porprov XV Jawa Barat, atlet cricket Kota Bekasi menjalani program latihan intensif yang mencakup aspek fisik, teknik, taktik, serta strategi permainan. Namun demikian, intensitas latihan yang tinggi tidak

jarang menimbulkan tekanan, kelelahan, dan kejenuhan. Seiring mendekatnya waktu pertandingan, banyak atlet mulai menunjukkan gejala kecemasan, baik dalam bentuk fisik maupun psikologis. Beberapa atlet mengaku merasakan gugup, sulit tidur, hilangnya fokus, ketidakpercayaan diri, serta munculnya respons fisiologis seperti detak jantung meningkat atau ketegangan otot sebelum bertanding.

Hasil observasi dan komunikasi peneliti dengan atlet cricket Kota Bekasi memperkuat fenomena tersebut. Banyak atlet menyatakan bahwa menjelang pertandingan besar seperti Porprov, mereka merasa terbebani target prestasi, takut melakukan kesalahan, serta khawatir mengecewakan pelatih dan tim. Kondisi ini menandakan bahwa aspek mental memiliki peran penting dalam keberhasilan atlet, terutama dalam olahraga beregu seperti cricket yang menuntut fokus, pengambilan keputusan cepat, dan koordinasi tim yang baik.

Pelatih cricket Kota Bekasi juga menegaskan bahwa kelemahan terbesar beberapa atlet bukan terletak pada kemampuan fisik atau teknik, tetapi pada kesiapan mental. Atlet dengan kondisi mental yang tidak stabil akan lebih rentan mengalami penurunan performa, kesalahan teknik, dan hilangnya fokus selama pertandingan. Menurut Saputra et al, (2025) kecemasan merupakan bentuk emosi negatif yang mempengaruhi konsentrasi, kepercayaan diri, serta respons fisiologis atlet. Nurmalasari et al., (2024) kecemasan dapat dipicu oleh berbagai faktor internal maupun eksternal, seperti tekanan prestasi, pengalaman bertanding, harapan pelatih, hingga dukungan sosial.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet dapat berbeda tergantung jenis olahraga dan situasi pertandingan. Raga dan

Lasma (2025) menemukan bahwa atlet voli mengalami kecemasan tinggi sebelum pertandingan namun menurun setelah beradaptasi. Sudrajat dan Wangi (2025) membuktikan bahwa teknik imagery dapat menurunkan kecemasan kompetitif atlet menembak, sedangkan Santoso dan Rahmah (2025) menunjukkan efektivitas relaksasi otot progresif untuk mengurangi kecemasan atlet. Namun, penelitian-penelitian tersebut belum mengkaji konteks cabang olahraga cricket maupun kondisi psikologis atlet di wilayah Jawa Barat.

Dengan demikian, terdapat gap penelitian yang signifikan, yaitu belum adanya penelitian yang secara khusus meneliti tingkat kecemasan atlet cricket Kota Bekasi menjelang pertandingan PORPROV XV Jawa Barat . Padahal cricket adalah olahraga beregu yang menuntut konsentrasi panjang, pengendalian emosi, koordinasi tim, serta kemampuan mengambil keputusan cepat. Melihat pentingnya aspek mental tersebut, penelitian ini menjadi relevan untuk dilakukan guna memberikan gambaran mengenai tingkat kecemasan atlet, faktor-faktor yang memengaruhi, serta rekomendasi strategi manajemen kecemasan untuk mendukung performa atlet. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti melakukan penelitian berjudul **“Tingkat Kecemasan Atlet Cricket Kota Bekasi Jelang Pertandingan PORPROV XV JAWA BARAT .”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kecemasan atlet cricket Kota Bekasi menjelang Pertandingan PORPROV XV Jawa Barat ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat kecemasan atlet cricket Kota Bekasi menjelang Pertandingan PORPROV XV Jawa Barat

D. Batasan Penelitian

Permasalahan yang berkaitan dengan tingkat kecemasan atlet menjelang pertandingan cenderung meningkat. Oleh karena itu, agar pembahasan lebih terfokus serta sesuai dengan keterbatasan penelitian, maka penelitian ini dibatasi pada survei tingkat kecemasan atlet Cricket Kota Bekasi dalam masa persiapan sekitar empat bulan menjelang pelaksanaan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) XV Jawa Barat, dengan pengambilan data penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2026.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini dapat menambah wawasan dan memperkaya kajian ilmiah dalam bidang psikologi olahraga, khususnya mengenai kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan.
- b. Menjadi referensi dan bahan kajian bagi penelitian selanjutnya yang mengangkat tema serupa pada cabang olahraga cricket maupun cabang olahraga lainnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Atlet

Memberikan pemahaman tentang tingkat kecemasan yang mereka alami sehingga dapat menjadi bahan refleksi untuk meningkatkan kesiapan mental sebelum bertanding.

b. Bagi Pelatih

Memberikan informasi mengenai kondisi psikologis atlet yang dapat dijadikan dasar untuk menyusun program pembinaan mental, memberikan strategi coping, dan melakukan pendekatan yang lebih tepat sebelum pertandingan.

c. Bagi Pengurus / Pembina Cricket Kota Bekasi

Menjadi bahan evaluasi dalam pembinaan prestasi atlet khususnya dalam aspek psikologis agar persiapan menghadapi PORPROV XV Jawa Barat lebih optimal.

d. Bagi Peneliti

Menambah pengalaman dalam melakukan penelitian ilmiah serta memperdalam pengetahuan terkait kecemasan atlet.

e. Bagi Lembaga / Instansi Pendidikan

Dapat dijadikan referensi pustaka dalam pengembangan ilmu keolahragaan, terutama pada aspek psikologi olahraga.