

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Menjadi atlet dalam suatu cabang olahraga tidak bisa didapatkan begitu saja, karena titel sebagai atlet didapatkan ketika seseorang dikatakan layak dan dapat berpartisipasi dalam pertandingan. Salah satu cabang olahraga yang dikenal dan menghasilkan atlet-atlet adalah taekwondo yang berasal dari Korea. Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang menggunakan tangan dan kakinya dalam menangkis atau memukul, namun dalam olahraga ini lebih banyak mengandalkan kaki (Mahmoud, 2025).

Ambia dkk (2024) berpendapat dalam tulisannya, bahwa olahraga taekwondo menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak digemari dan berkembang di Indonesia, terutama bagi remaja (11-20 tahun). Hal ini juga serupa dalam standar PBTI (Pengurus Besar Taekwondo Indonesia) remaja juga terbagi menjadi kadet (11-14 tahun), Junior (15-17 tahun) dan Youth/Remaja akhir (18-20 tahun). Olahraga taekwondo ini memiliki performa yang cepat dan usaha yang cukup tinggi selama periode pertandingannya, sehingga mengharuskan para pemainnya untuk melatih secara penuh fisik dan mentalnya (Ambia dkk., 2024).

Diorarta & Mustikasari (2020) pun mengemukakan bahwa taekwondo termasuk olahraga yang dikenal dengan mencetak banyak prestasi di Indonesia. Banyak atlet yang nasional berasal dari kategori junior sebelum menembus usia senior. Hal ini menunjukkan efektivitas pembinaan usia dini. Bahkan selain mencetak prestasi, ditegaskan pula oleh Xu dkk (2025) taekwondo dapat juga meningkatkan kepercayaan diri, harga diri dan pengendalian diri yang dapat mengurangi perilaku agresi, kemarahan dan kekerasan.

Kepercayaan diri yang dapat tumbuh melalui latihan secara insentif yang menjadi modal penting bagi atlet-atlet muda. Dalam Yulianto & Nashori (2006) bahwa kepercayaan diri dapat meningkatkan prestasi atlet *taekwondo*. Proses latihan yang berulang dapat membentuk kesiapan mental sehingga atlet dapat tampil lebih percaya diri pada kompetisi atau dalam proses latihannya. Proses berlatih yang dilakukan ini jika secara konsisten dilakukan dapat menjaga performa atlet taekwondo baik secara fisik ataupun mentalnya.

Suatu bentuk fenomena *flow* yang terjadi dikalangan atlet taekwondo dapat diamati ketika atlet taekwondo mampu dengan fokus melakukan gerakan kaki (tendangan), tangan (pukulan), kepala, dan dada. Selain itu, atlet pun mampu mencapai performa puncak dan kesejahteraan mental dengan mengesampingkan kepentingan yang lainnya ketika berlatih dan bertanding (Jackson & Marsh, 1996). Menurut Choi dkk (2022), *flow* yang terjadi pada atlet taekwondo ditandai dengan timbulnya kepuasan atas pengalaman atau pertumbuhan dirinya

pada aktivitas taekwondo. Dengan adanya *flow* pada atlet taekwondo, atlet dapat meningkatkan fokusnya ketika berlatih, mengurangi tingkat stres atlet sebelum bertanding, dan menciptakan performa atlet yang maksimal.

Fenomena *flow* pada atlet juga ditemukan pada Sholichuddin (2022) yang meneliti 21 orang pemain game profesional didapatkan 61,9% mengalami *flow* dengan kategori tinggi menunjukkan bahwa dalam pemain game profesional juga bisa terjadi sebuah keadaan *flow*. Penelitian Halimah (2020) menunjukkan sebanyak 52% dari 84 atlet *flash basketball club* memiliki *flow* yang tinggi. Hal ini membuktikan keadaan *flow* ternyata dapat ditemukan dalam berbagai kegiatan. *Flow* dapat terjadi jika seseorang terhubung dengan performa, yang mana keterampilannya setara dengan yang tantangan yang dibutuhkan (Jackson & Marsh, 1996).

Menurut Jeong (2023), atlet yang mendapatkan motivasi dari pelatih dapat membuat atlet merasa lebih berkonsentrasi pada tugas nya dan kinerja yang mereka rasakan, hal ini membantu mereka mencapai momen *flow*. Alat yang digunakan serta kondisi tempat latihan taekwondo yang mendukung pun dapat membantu atlet mendapatkan ritme gerakan untuk mencapai *flow* dengan mudah. Adanya bantuan yang bersifat konstan pun mampu mendorong para atlet menghadapi kesulitan-kesulitannya (Choi dkk., 2022)

Untuk membuktikan terjadinya fenomena *flow* dikalangan atlet *taekwondo*. Peneliti melakukan studi awal kepada 29 atlet *taekwondo*. Para atlet diminta untuk mengisi kuesioner yang sudah di rangkai oleh peneliti. Untuk melihat seseorang pernah mengalami momen *flow* yaitu dengan menanyakan apakah seseorang itu pernah mengalami keadaan dimana dia merasa sangat fokus dan larut dalam setiap gerakan-gerakan dalam latihannya. Dari kuesioner tersebut diperoleh terdapat 26 orang atlet pernah mengalami momen *flow* disetiap latihannya atau pertandingan.

Selain menyebarkan kuesioner, peneliti pun mewawancarai beberapa atlet taekwondo. Atlet A menyatakan bahwa dalam suatu pertandingan dirinya “*sangat fokus sampai tidak berpikir kepada penonton dan hanya fokus pada pertandingan*”, sedangkan atlet B mengatakan bahwa dirinya merasa “*lebih semangat dan pede dalam bertanding*”. Selama latihan, *flow* juga terjadi ketika atlet merasakan keterlibatan yang lebih tinggi terhadap aktivitas, seperti saat “mencoba gerakan baru”, atau saat “latihan menjadi lebih mood dan terasa lebih terpantau”. Ini menunjukkan bahwa kondisi *flow* tidak hanya terjadi di arena kompetisi, tetapi juga bisa dibentuk dalam suasana latihan yang kondusif dan terstruktur. Atlet C ketika mengalami pengalaman latihan yang cocok dan nyaman merasa lupa waktu/waktu terasa lebih cepat saat latihannya.

Para atlet juga mengatakan apa yang mendorong mereka dapat mengalami pengalaman *flow* itu sendiri yang mana berasal dari dalam dirinya atau faktor internal, hal ini menunjukkan faktor yang dominan dari internal yaitu motivasi, sekitar 20 dari 29 orang atlet didorong oleh faktor motivasi, namun meskipun begitu masih terdapat faktor lainnya yang dianggap mendorong seperti konsentrasi, pengalaman, semangat ataupun rasa percaya diri. Terdapat responden yang menekankan bahwa motivasi dan pengalaman yang menjadi faktornya dengan menambahkan bahwa, “mungkin saat pertama takut, ketika memiliki motivasi sekarang bisa lebih tenang”. Ini menunjukkan bahwa keterampilan emosional dan peningkatan kepercayaan diri secara bertahap merupakan landasan *flow* dalam Taekwondo.

Selain itu, faktor eksternal seperti dukungan orang tua, suasana pertandingan yang intens, penghargaan, serta kepercayaan dari pelatih juga sangat berperan. Responden menggambarkan bahwa ketika lingkungan mendukung secara emosional dan sosial, mereka lebih mudah mencapai keterlibatan mendalam dalam aktivitas. Seorang atlet bahkan menyatakan bahwa “*dukungan orangtua dan rasa percaya dari pelatih membuat saya lebih termotivasi dan bisa masuk ke dalam gerakan*”. Hal ini dapat digambarkan dalam satu faktor yang meliputi kedua faktor tersebut ialah dukungan sosial atau yang dikenal dengan *social support*. Berdasarkan data yang diambil dari studi awal yang dilakukan terdapat 19 dari 29 responden menyebutkan faktor tersebut menjadi faktor eksternal yang mempengaruhi mereka mencapai fenomenan *flow* tersebut. Dari temuan ini, dapat disimpulkan bahwa *flow* dalam Taekwondo tidak hanya dipicu oleh aspek teknis atau fisik semata, tetapi sangat berkaitan dengan kondisi psikologis, dukungan sosial, dan lingkungan pelatihan yang memotivasi.

Studi awal di atas menunjukkan *flow*. Menurut Rahman (2017) *flow* ini merupakan suatu kondisi yang dialami seseorang ketika fokus, larut dan menikmati pengalamannya dalam mengerjakan suatu tugas. Pada saat itu, kesadaran terhadap dirinya seakan hilang, waktu terasa cepat berlalu, dan terlibat penuh dengan tugas-tugas yang dikerjakannya (Rahman, 2017). Jackson & Marsh (1996) pun mengemukakan bahwa *flow* merupakan suatu keadaan optimal yang psikologis hal ini telah dijelaskan dalam berbagai *setting*, termasuk kerja, sekolah, rekreasi, dan olahraga. *Flow* itu sendiri dapat berada dalam konteks apapun, baik dalam pekerjaan, ataupun aktivitas lainnya. Menurut Kiesa dkk (2021) menyatakan bahwa *flow* menghasilkan pengalaman yang menyenangkan dan dapat menjadi dorongan untuk mendapatkan pencapaian baru dalam aktivitasnya.

Dalam melakukan olahraga kondisi *flow* tidak dapat selalu muncul, *flow* juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya baik dari dalam atau luar dirinya. Seperti pada proses

studi awal faktor dari dalam diri yang dapat memengaruhi yaitu motivasi dalam berolahraga. Dalam menjelaskan mengapa hal ini menjadi salah satu faktor yang mendukung terjadinya momen *flow* ini seperti motivasi untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya, memberikan semangat untuk berlatih, dan sebagai suatu yang mendorong dalam menyiapkan mental untuk kejuaraan atau pertandingan yang akan dihadapinya.

Secara umum motivasi diartikan sebagai penggerak atau pendorong yang ada pada dalam diri dalam melakukan sesuatu. Menurut Putra (2020), banyak atlet yang gagal dalam mencapai prestasi maksimalnya, karena rendahnya motivasi olahraga yang dimiliki. Hal ini membuktikan begitu pentingnya motivasi olahraga ini. Motivasi olahraga (*sport motivation*) dijelaskan oleh Pelletier dkk (1995) sebagai dorongan yang dimiliki seorang atlet untuk tetap terlibat dalam olahraga, baik motivasi intrinsik maupun ekstrinsik. Motivasi intrinsik (IM) mengacu pada keterlibatan dalam suatu aktivitas semata-mata untuk kesenangan dan kepuasan yang diperoleh dari melakukan aktivitas tersebut. Motivasi ekstrinsik berkaitan dengan berbagai macam perilaku yang dilakukan sebagai sarana untuk mencapai tujuan dan bukan demi kepentingan diri sendiri.

Utamanya motivasi intrinsik yang memberikan pengaruh besar dalam menjelaskan perubahan perkembangan *flow*. “*Athletes who go to practice because they find it interesting and satisfying to learn more about their sport, or athletes who practice their sport for the pleasure of constantly trying to surpass themselves are considered intrinsically motivated toward their sport*” (Pelletier dkk., 1995a). Seseorang yang berlatih dan merasa menarik atau mengalami motivasi intrinsik ini akan memberikan kesenangan dan terus-menerus mencoba melampaui diri mereka sendiri, yang mana sejalan dengan salah satu dimensi yang ada pada kondisi *flow*.

Hal ini diperkuat juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Cho & Shin (2020) motivasi dalam olahraga judo sebagai kegiatan bersifat olahraga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *flow* dalam latihan. Namun perlu diingat sebagaimana dalam Putra (2020) bahwa motivasi pada suatu individu akan berbeda dengan individu lainnya, begitu juga dengan lainnya karena hal ini disebabkan karena adanya perbedaan kebutuhan dan kepentingan. Dalam Li & Pan (2025) menjelaskan bahwa motivasi dapat membantu menahan dampak negatif suasana hati yang dapat menghambat terjadinya kondisi *flow*.

Tidak sedikit penelitian yang dilakukan untuk mengetahui keterkaitan antara motivasi dan *flow*, namun dalam beberapa penelitian menunjukkan dan menyarankan penelitian-penelitian selanjutnya untuk mengeksplorasi lebih lanjut penelitian sebelumnya. Seperti dalam

Li & Pan (2025) yang masih belum menyelidiki dan kelompok usia para atlet. Dengan melihat Putra (2020) yang menyatakan motivasi setiap individu akan berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan dan kepentingannya. Sehingga untuk mengisi keterbatasan hal tersebut peneliti dapat mengeksplorasi motivasi dengan kondisi *flow* dengan melihat atau mengklasifikasikan kelompok umur dan wilayah yang dimungkinkan memiliki kebutuhan dan kepentingan yang sama.

Selain motivasi olahraga atau *sport motivation* juga atlet mengaku bahwa dukungan dari orang lain juga dapat mempengaruhi untuk mencapai keadaan yang optimal dalam berolahraga. Seperti yang didapatkan dalam studi awal bahwa faktor eksternal yang dapat mempengaruhi seseorang mengalami momen *flow* ini yaitu sebuah dukungan dari orang lain, yang mana utamanya didapatkan dari dukungan orang tua. Menurut Terok & Huwae (2022) dukungan-dukungan ini membantu para atlet bisa fokus dalam proses berlatihnya dan menunjang peralatan-peralatan yang dibutuhkan dalam berlatih. Seperti halnya dalam Indriana dkk (2023) dukungan sosial merupakan dukungan yang diterima individu dari orang lain yang berada dalam suatu lingkungan tertentu, baik secara fisik maupun psikologis dan hal tersebut tergantung pada individu dalam memaknai bantuan tersebut.

Dalam olahraga seseorang atlet perlu kerja keras untuk mencapai tujuannya, sehingga perlu adanya latihan-latihan yang tersusun. Latihan yang ketat terkadang menjadi tekanan yang cukup besar. Disini lah dukungan dari luar sangat dibutuhkan dalam menjalani olahraga. Menurut Terok & Huwae (2022) dukungan sosial bisa berasal dari lingkungan keluarganya dengan memberikan kebutuhan moral dan kebutuhan fasilitas untuk latihan. Dukungan dari temannya yang mana interaksi antara satu sama lain dalam latihannya bisa membantu atlet dalam menghadapi stress, kecemasan dan dorongan ketika merasa tertekan. Dukungan lainnya berasal dari pelatih, yang mana bisa berupa penyediaan jadwal latihan, program latihan dan memberikan motivasi untuk terus berlatih. Artinya untuk mencapai *flow*, seorang atlet idealnya mendapatkan dukungan baik emosional dan sosial.

Dalam beberapa penelitian sebelumnya pengaruh dukungan orang tua terhadap *flow* masih belum diteliti secara menyeluruh, seperti yang dilakukan oleh Jeong (2023) masih menyoroti pengaruh yang terjadi pada orientasi tujuan terhadap *flow* dan menunjukkan hanya keterlibatan motivasi dimana atlet yang memiliki motivasi intrinsik yang tinggi lebih cenderung mencapai kondisi *flow*. Namun dalam hal ini faktor eksternal masih belum diteliti secara menyeluruh, seperti dukungan sosial yang meliputi dukungan dari pelatih, orang tua ataupun rekan yang dapat memfasilitasi terciptanya kondisi *flow* dalam latihan.

Selain itu karena penelitian yang dilakukan pada atlet olahraga *taekwondo* masih cukup minim diteliti terutama mengenai *flow*, hanya tertera pada penelitian Jeong (2023), yang meneliti *flow* pada atlet taekwondo tingkat pelajar. Maka cukup penting untuk memperluas kajian yang ada dengan menyoroti yang terjadi para atlet *taekwondo* remaja yang perkembangan emosional dan motivasi nya masih bersifat fluktuatif pada waktu yang lama atau proses latihannya. Pemahaman bukan hanya relevan dalam peningkatan performa, tetapi dengan merancang pendekatan dalam pelatihan yang dapat menjaga keterlibatan psikologis remaja secara optimal. Hal ini dengan cara mengidentifikasi faktor -faktor yang dapat mendorong munculnya *flow*, seperti dukungan sosial dan juga motivasi dalam olahraga.

Kebaharuan yang peneliti ambil dari fenomena *flow* ini ialah bahwa penelitian ini secara spesifik mengangkat sebuah pengalaman *flow* pada atlet *taekwondo*, dimana suatu topik yang masih cukup belum banyak diteliti dalam studi sebelumnya. Kebaharuan ini secara spesifik mengangkat kondisi *flow* dalam latihan rutin atau diluar konteks kompetisi yang mana diyakini menjadi suatu ruang terbentuknya pengalaman psikologis secara mendalam. Dalam Jeong (2023) *flow* diteliti hanya terbatas pada yang memiliki pengalaman tinggi dan memiliki sabuk tertinggi atau sabuk hitam, oleh karena itu penelitian ini akan dilakukan dengan melibatkan macam-macam tingkatan sabuk dan jam terbang atlet. Sehingga dengan hal ini diharapkan dapat memperlihatkan variasi pengalaman *flow* berdasarkan tingkat kematangan teknis dan psikologis atlet.

Selain itu penelitian ini juga difokuskan terhadap dinamika psikologis yang terjadi pada remaja, seperti motivasi intrinsik, kontrol emosi, dan keinginan untuk diakui oleh lingkungan sosial. Beberapa studi menunjukkan dukungan sosial dari pelatih dan orangtua memainkan peran penting dalam mendorong terciptanya motivasi, keterlibatan emosional, kepercayaan diri atlet yang berpengaruh terhadap performa atlet remaja (Lengkana dkk., 2020; Sya'rani dkk., 2020). Oleh karena itu penelitian ini akan dilakukan bagaimana pengaruh yang terjadi pada *social support* berinteraksi dengan kondisi psikologis remaja untuk menciptakan momen *flow* dalam proses latihan rutin.

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan, penelitian ini dilakukan untuk mengisi GAP tersebut, dengan fokus pada pengalaman flow atlet remaja Taekwondo selama sesi latihan, dan mengidentifikasi peran *social support* dan *social support* dalam proses tersebut. Pemilihan Kabupaten Bandung sebagai lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa daerah ini memiliki jumlah klub Taekwondo aktif dengan atlet usia remaja yang cukup, serta adanya variasi tingkat pengalaman dan pencapaian sabuk yang memungkinkan untuk melihat

perbedaan pengalaman *flow* secara lebih menyeluruh. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh *Sport Motivation* dan *Social Support* terhadap *Flow* saat berlatih Taekwondo Atlet Remaja di Kabupaten Bandung.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah yang dapat dirumuskan adalah

1. Apakah terdapat pengaruh *sport motivation* terhadap *flow* saat berlatih *taekwondo* atlet remaja di Kabupaten Bandung ?
2. Apakah terdapat pengaruh *social support* terhadap *flow* saat berlatih *taekwondo* atlet remaja di Kabupaten Bandung ?
3. Apakah terdapat pengaruh *sport motivation* dan *social support* terhadap *flow* saat berlatih *taekwondo* atlet remaja di kabupaten bandung ?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang disampaikan diatas sehingga diharapkan dapat mengetahui :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *sport motivation* terhadap *flow* saat berlatih *taekwondo* atlet remaja di Kabupaten Bandung ?
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *social support* terhadap *flow* saat berlatih *taekwondo* atlet remaja di Kabupaten Bandung ?
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *sport motivation* dan *social support* terhadap *flow* saat berlatih *taekwondo* atlet remaja di Kabupaten Bandung ?

Kegunaan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti membagi menjadi dua kegunaan yaitu kegunaan teoretis dan juga kegunaan praktis yang masing masing yaitu :

1. Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi di bidang psikologi khususnya psikologi olahraga mengenai *sport motivation* dan *social support* dengan *flow* atlet remaja dalam berlatih *taekwondo*.
2. Manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi atau wawasan bagi yang membaca pengaruh *sport motivation* dan *social support* terhadap *flow* saat berlatih *taekwondo* atlet remaja di Kabupaten Bandung serta dapat menerapkannya untuk kemajuan dalam olahraga baik untuk atlet di Kabupaten Bandung ataupun lebih luas.