

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan manusia agar kesehatan jasmani tetap dalam kondisi yang prima. Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang dilakukan individu secara terencana dan teratur untuk mencapai suatu maksud atau tujuan tertentu (Griwijoyo, dkk., 2005). Banyak cabang olahraga yang dipertandingkan untuk menjaga kesehatan jasmani atau untuk mengejar prestasi, salah satunya adalah futsal.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang saat ini berkembang pesat di Indonesia. Olahraga ini sudah banyak diketahui oleh berbagai kalangan masyarakat, maka dari itu olahraga ini tidak hanya digemari oleh laki-laki, tetapi juga perempuan. Futsal sudah menjadi olahraga yang dipertandingkan dari tingkat wilayah bahkan sampai antar negara dalam kejuaraan dunia. Futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Selain lima pemain utama yang berada di dalam lapangan, setiap tim juga diizinkan memiliki pemain cadangan dengan total maksimal 12 pemain dalam tim dengan pemain inti maupun pemain cadangan. Tidak seperti permainan bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan (Lhaksana, 2011).

Futsal memiliki peraturan tersendiri dibandingkan sepakbola, semua peraturan permainan futsal sudah disepakati dan diatur tersendiri oleh Federasi Sepak Bola Internasional (FIFA). Tetapi, dengan menghormati kesepakatan dari asosiasi-asosiasi terkait dan yang telah mempersiapkan prinsip-prinsip dari peraturan-peraturan ini, peraturan futsal dapat diubah penerapannya untuk disesuaikan dengan perintah-

perintah pemula khususnya yang berusia dibawah 16 tahun, wanita atau untuk pemain yang sudah cukup umur (lebih dari 35 tahun), dan pemain yang memiliki kekurangan-kekurangan tertentu. Ada beberapa hal yang diperbolehkan untuk dilakukan perubahan yaitu ukuran lapangan, bola, lebar & tinggi mistar gawang, durasi babak/periode permainan, penggantian atau pemain cadangan.

Permainan futsal merupakan olahraga kolektif sehingga olahraga ini mengandalkan kekompakan tim dan kerjasama antar individu agar terciptanya *chemistry* di dalam lapangan. Selain kekompakan dalam tim, pemain futsal juga harus memiliki teknik individu yang baik, seperti keterampilan teknik, pemahaman taktik, kebugaran jasmanai, dan mental. Seorang pemain juga harus memiliki kecerdasan di lapangan. Kecerdasan seperti membaca arah bola, bermain dengan teknik tinggi dan kemampuan bekerja sama dengan tim merupakan hal penting untuk seorang individu dalam bermain sepakbola agar timnya dapat memperoleh keberhasilan dalam setiap pertandingan.

Seorang pemain futsal yang semakin banyak jam terbang bermain akan ada perkembangan dalam permainannya dan karirnya, dan akan ada masa seorang pemain futsal tersebut mencapai *peak performance* dalam permainannya. *Peak performance* seorang atlet futsal adalah kondisi dimana seorang atlet tersebut dapat menampilkan permainan terbaiknya. Sebagian pemain memandang arti dari *peak performance* adalah atlet yang meraih kemenangan, memperoleh medali, piala, dan sebagainya, padahal *peak performance* bagi atlet tidak menggaransi seorang atlet itu meraih kemenangan.

*Peak performance* bagi atlet tidak selalu membahas atau mengartikan seorang atlet dengan kemenangan, apalagi atlet yang bermain pada permainan beregu seperti futsal. Karena hal itu disebabkan *peak performance* bukan hanya hasil, tetapi juga membahas tentang sebuah proses mental atlet untuk meraih kemenangan. Setyobroto (2001) mengatakan bahwa prestasi atlet merupakan salah satu produk kinerja dalam memahami proses terbentuknya sikap mental dan tingkah laku yang membuahkan hasil yaitu "*peak performance*". Menurutnya, sikap mental tidak dapat dilihat dan di observasi sedangkan yang bisa dilihat dan diobservasi adalah kinerja dan hasil kinerja

yaitu prestasi yang berupa *peak performance*. Menurut Satiadarma (2000) dengan atlet berada dalam kondisi *peak performance*, maka atlet akan tampil baik dalam sebuah pertandingan atau kompetisi. Dengan berusaha tampil lebih baik, maka peluang memenangkan sebuah pertandingan menjadi semakin besar. Selanjutnya, Wang (2010) mengungkapkan bahwa, ketika atlet tidak berada dalam kondisi *peak performance*, kecenderungan atlet untuk tampil buruk akan semakin besar. Namun begitu Gunarsa (2000) menyebutkan bahwa saat atlet berada dalam *peak performance*, dia sudah meraih prestasi puncaknya (*top achievement*). Gunarsa (2004) menegaskan bahwa penampilan atlet pada saat bertanding dipengaruhi oleh sejumlah komponen, yakni fisik, teknik, dan psikis.

Menurut Williams (dalam Prambayu, 2017) *peak performance* adalah kekuatan luar biasa ketika seorang atlet mampu menampilkan kemampuan fisik dan mentalnya secara optimal. *Peak performance* tidak dapat dilihat dari menang dan kalah suatu pertandingan. Satiadarma (2000) mengatakan banyak orang yang keliru dengan arti dari *peak performance* ini, *peak performance* bukan berarti kemenangan. Setiap atlet dapat mencapai *peak performance* melalui kemampuan yang dimiliki dan latihan yang optimal, namun *peak performance* ini tidak menjadi penentu kemenangan.

Selanjutnya dikatakan Schneider, Bugental, & Pierson (dalam Faturachman, 2016), bahwa *peak performance* berfungsi menjadikan sesuatu lebih efisien, kreatif, dan produktif dalam melakukan suatu aktivitas. *Peak performance* memvalidasi keyakinan intuitif (keyakinan untuk merasakan) dalam kekuatan yang luar biasa. Dalam penelitiannya, Schneider, Bugental, & Pierson menemukan bahwa proses pembentukan *peak performance* dimulai dari fokus yang jelas. Beberapa contoh *peak performance* yang digambarkan oleh Schneider, Bugental, & Pierson adalah ketika seorang atlet basket memiliki konsentrasi tinggi dalam pertandingan, dan dia bertanding sangat baik dalam pertandingan yang keras, tanpa rasa lelah.

Garfield dan Bennett (1984) yang melakukan wawancara terhadap ratusan atlet bintang (*elite athletes*) menjelaskan bahwa ada delapan kondisi spesifik yang mereka alami ketika mereka berada dalam penampilan puncak. Diantaranya, mental rileks,

fisik rileks, optimis, terpusat pada kekinian, berenergi tinggi, kesadaran tinggi, terkendali dan terseludang (terlindungi dari gangguan). Dari kondisi spesifik yang telah disebutkan, hal itu harus ada pada atlet futsal agar tidak melakukan kesalahan sekalipun dalam sebuah pertandingan. Penampilan puncak pada dasarnya bisa dialami oleh setiap atlet apabila atlet dapat meyelaraskan antara pikiran dan dan fisik.

*Peak performance* merupakan aspek penting untuk ditinjau baik pada saat atlet mengalami kekalahan maupun mengalami kemenangan. Kemenangan dapat diraih dari berbagai faktor misalnya, lawan yang lemah, kondisi lapangan, atau bahkan keberuntungan, namun esensi utama yang perlu dipersiapkan adalah pemain. Pemain yang tidak dipersiapkan secara maksimal, dan tidak mempersiapkan diri dengan mengevaluasi penampilan sebelumnya, mungkin akan mengalami penurunan dalam penampilannya bermain, dan diwaktu mendatang ia dapat membuat kesalahan fatal (Satiadarma, 2000).

Banyak studi yang menunjukkan bagaimana pentingnya peranan faktor psikologis dalam meningkatkan performa seorang atlet dalam menghadapi pertandingan. Fungsi faktor psikologis adalah sebagai penggerak atau pengarah penampilan atlet. 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*) (Satiadarma, 2000).

Peneliti menghadiri pada sebuah turnamen se-Kabupaten Bogor yang diselenggarakan di Cileungsi, lalu peneliti mengobservasi dan menemukan ada permasalahan pada atlet futsal di Cileungsi, yaitu atlet terlihat terburu-buru dalam melakukan tindakan sehingga banyak mengalami kesalahan dasar. Kemudian peneliti juga melakukan wawancara terhadap salah satu pelatih futsal SMA di Cileungsi, yaitu MFI. MFI berbicara mengenai *peak performance* pemainnya saat pertandingan di turnamen banyak dipengaruhi berbagai faktor. MFI menyebutkan pemainnya menunjukkan kemampuan yang berbeda saat berlatih dengan saat turnamen, beberapa pemainnya tidak dapat menampilkan performa terbaiknya, banyak kesalahan dasar yang dilakukan seperti salah melakukan *passing*, *control*, posisi bertahan dan menyerang yang menyebabkan tim lawan dapat memanfaatkan peluang dari

kesalahan tersebut untuk melakukan serangan balik dengan cepat dan akhirnya menciptakan sebuah gol.

Selanjutnya hasil wawancara terhadap salah satu atlet yang berinisial AF, menurut AF jika ia berada dalam *peak performance* saat ia dapat mengontrol sebuah pertandingan dan dirinya berkontribusi besar dalam hal tersebut. Mengontrol pertandingan menurut AF yaitu dapat menentukan keputusan yang cepat dan tepat, kapan ia harus *passing*, *control*, menembak bola ke gawang lawan dan bergerak kemana. AF juga menambahkan bahwasannya sesi latihan dan intruksi pelatih sangat berpengaruh terhadap *peak performance*, karena jika sudah sungguh-sungguh saat latihan dan mendengar intruksi pelatih, dirinya merasa yakin atas kemampuan yang dimilikinya sehingga membuat dirinya berada dalam *peak performancenya*.

Sejalan dengan hasil wawancara, penelitian yang dilakukan oleh Zarli Hidayat (2015) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-efficacy* terhadap *peak performance* pada atlet sepakbola Sekolah Sepak Bola (SSB) Yapora Pratama U-15 dan U-17 Pekanbaru. Hal tersebut sejalan juga dengan hasil penelitian yang dilakukan Anjasmara Nur Prambayu (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-efficacy* terhadap *peak performance* pada atlet bulu tangkis di Purwokerto

Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap salah satu pelatih futsal dan atlet futsal SMA di Cileungsi dapat diperoleh informasi mengenai gambaran atau kondisi terkait *peak performance* yang dialami atlet futsal SMA di Cileungsi. Peneliti menyimpulkan bahwa salah satu yang memengaruhi penampilan puncak (*peak performance*) atlet futsal di Cileungsi yaitu *self-efficacy*.

*Self-efficacy* merupakan rasa mampu dalam diri yang positif dan memungkinkan seseorang untuk menampilkan kemampuannya secara optimal. Seseorang cenderung mudah menyerah saat dihadapkan pada situasi yang sulit bila ia memiliki *self-efficacy* yang rendah, sementara orang yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan berusaha keras untuk mengatasi tantangan yang ada (Maryam, 2015). Bandura (dalam Hidayat, 2015) menyatakan *self-efficacy* umumnya dipandang

sebagai sebuah kondisi khusus dari kepercayaan diri dan diyakini berkorelasi positif dengan penampilan olahraga.

Menurut Bandura (2001) *self-efficacy* merupakan bagaimana seseorang dapat menguasai situasi dan memperoleh hasil yang dinilai positif. Penilaian individu terhadap *self-efficacy* berpengaruh pada bagaimana seseorang melakukan pendekatan sebagai sasaran, tugas, dan tantangan. Keyakinan dalam penyelesaian tugas akan memengaruhi bagaimana individu itu menentukan perilaku ketika ia berada di situasi atau keadaan tertentu.

Weinberg (dalam Setyobroto, 2001) mengatakan bahwa atlet yang memiliki persepsi diri positif cenderung memiliki keyakinan diri serta penuh percaya diri, memiliki motif berprestasi tinggi dan mental yang stabil sehingga ia dapat memberikan kinerja "*peak performance*" yang baik.

Berdasarkan pada latar belakang diatas, membuktikan bahwa faktor psikologis sangatlah penting dalam bidang olahraga. Dalam sebuah pertandingan atlet dituntut untuk mengalahkan rasa takut atau dapat mengendalikan dirinya sendiri sebelum atlet dituntut untuk menang dari lawannya. Oleh karna itu dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* memiliki peran penting dalam *peak performance* atlet futsal untuk mendapatkan performa terbaiknya. Maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul "*Pengaruh Self-Efficacy terhadap Peak performance Pada Atlet Futsal SMA di Cileungsi*".

## **1.2 Identifikasi Masalah**

- 1.2.1 Apakah *self-efficacy* memengaruhi *peak performance* pada atlet futsal SMA di Cileungsi?
- 1.2.2 Berapa besar pengaruh *self-efficacy* terhadap *peak performance* pada atlet futsal SMA di Cileungsi?

### 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan fenomena-fenomena yang sudah dijelaskan di atas, fokus penelitian yang akan diteliti oleh penulis adalah meneliti pengaruh *self-efficacy* terhadap *peak performance* atlet futsal SMA di Cileungsi.

### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah dari penelitian ini yaitu: “Apakah terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap *peak performance* pada atlet futsal SMA di Cileungsi?”

### 1.5 Tujuan Penelitian

Mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap *peak performance* pada atlet futsal SMA di Cileungsi.

### 1.6 Manfaat Penelitian

#### 1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritik dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang ilmu psikologi olahraga terkait fenomena *peak performance* yang sedang marak terjadi pada remaja saat ini dan pengaruh *self-efficacy* terhadap *peak performance* yang dialami atlet futsal.

#### 1.6.2 Manfaat Praktisi

Penelitian ini dapat menjadi pengetahuan tambahan untuk siapapun yang berkecimpung di dunia olahraga mengenai *peak performance* atlet dan pentingnya *self-efficacy*.