

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Terdapat banyak cabang olahraga prestasi yang dilakukan berkelompok di dunia ini, salah satunya adalah futsal. Menurut Lhaksana (2011), futsal berasal dari kata *futbol sala* dalam Bahasa Spanyol yang artinya sepak bola dalam ruangan. Futsal merupakan permainan yang dalam beberapa tahun hingga kini semakin digandrungi masyarakat di Indonesia (Lhaksana, 2011). Futsal kini telah menjadi olahraga yang dipertandingkan di berbagai tingkatan mulai dari tingkat sekolah, perguruan tinggi, tingkat daerah, tingkat provinsi, tingkat nasional, hingga ke tingkat internasional. Futsal merupakan olahraga kolektif yang memerlukan kekompakan dan kerja sama klub yang baik (Lhaksana, 2011). Selain itu, setiap atlet futsal juga harus mempunyai kondisi fisik, teknik, dan mental yang baik (Lhaksana, 2011). Sejalan dengan Lhaksana, Adisasmito (2007) juga menyatakan bahwa faktor fisik, teknik dan psikologis memengaruhi atlet dalam mencapai penampilan atau performa puncak yang kemungkinan menghasilkan prestasi. Oleh karena itu, atlet dalam olahraga futsal memerlukan kondisi fisik, teknik, dan mental yang sama baiknya untuk mencapai performa terbaiknya.

Ardini dan Jannah (2017) memperkuat pernyataan-pernyataan tersebut dengan mengatakan bahwa olahraga tidak hanya mencakup aspek fisik dan teknik seorang atlet, tetapi juga mencakup aspek mental atau psikologisnya. Menurut Harsono (2019), aspek fisik dan mental tercakup karena dalam olahraga, seorang atlet yang juga manusia merupakan dwitunggal dari raga dan jiwa, suatu kesatuan psikosomatik, tempat di mana satu dengan yang lainnya saling memengaruhi. Tekanan yang dirasakan oleh bagian fisik atau raga pada manusia tentu dirasakan sebagai tekanan pula oleh bagian psikis, mental dan emosional. Seperti manusia pada umumnya, seorang atlet tidak mungkin dapat menghindari dari pengaruh-pengaruh emosional yang

berpotensi mengakibatkan stres atau tekanan. Hanya saja, manusia yang merupakan seorang atlet akan lebih sering mengalami tekanan yang muncul karena terlibat dalam ketegangan yang kompleks seperti latihan yang berat, pertandingan yang menegangkan dan mencekam, hingga perasaan sedih, pahit dan menyakitkan akibat kekalahan (Harsono, 2019).

Sejalan dengan Harsono, Ardini dan Jannah (2017) mengatakan bahwa selain raga, seorang individu atau atlet juga memiliki jiwa dan emosi, sehingga dapat ditemui atlet yang mengalami masalah psikis yang menyebabkan penurunan performa. Sebaliknya, kondisi mental atau psikologis yang baik tentunya sangat dibutuhkan oleh atlet futsal untuk dapat menampilkan performa yang terbaik tanpa terpengaruh apapun. Dengan menampilkan performa terbaik, maka peluang berprestasi akan lebih besar.

Pencapaian prestasi berhubungan erat dengan kemenangan. Kemenangan dalam sebuah pertandingan biasanya menjadi acuan keberhasilan seorang atlet dalam mengembangkan kemampuan olahraganya. Karena pada dasarnya, suatu kemenangan dibutuhkan untuk mendapatkan prestasi, khususnya pada cabang olahraga futsal. Berkaitan dengan hal itu, umumnya orang menganggap kesuksesan dalam olahraga hanya diartikan sebagai “menang” dan berprestasi dalam suatu ajang kompetisi (Harsono, 2019). Padahal, menurut Harsono (2019) dengan berorientasi pada hasil atau prestasi dalam kompetisi, maka fokus atlet biasanya lebih tertuju pada cara memenangkan pertandingan yang menyebabkan kurangnya fokus pada pelaksanaan teknik yang benar demi tercapainya performa yang baik. Performa terbaik amat dibutuhkan untuk dapat memenangkan pertandingan, meskipun tidak selalu menghasilkan kemenangan atau prestasi. Sejalan dengan Harsono, Satiadarma (2000) mengatakan bahwa untuk memenangkan pertandingan, yang penting adalah tampil dengan baik atau optimal. Oleh karena itu, kemungkinan untuk dapat meraih prestasi lebih besar jika seorang atlet berada pada kondisi performa puncak atau yang disebut *peak performance*.

Garfield dan Bennet (1984) menyatakan bahwa saat mengalami *peak performance*, atlet akan fokus pada detail permainan yang memungkinkannya

merespons secara optimal. Banyak juga atlet yang mengatakan bahwa mereka merasakan sebuah kekuatan ketika dalam kondisi *peak performance*, yang pada saat itu energi tersebut melebihi energi mereka pada saat kondisi biasanya (Garfield dan Bennet, 1984). Sejalan dengan Garfield dan Bennet, Satiadarma (2000) menyatakan bahwa *peak performance* merupakan penampilan optimal yang dicapai individu atau atlet. Kemudian, Schneider, Bugental, dan Pierson (2001) mengemukakan bahwa *peak performance* merupakan kondisi sempurna individu atau atlet ketika pikiran dan otot bergerak bersinergi dan beriringan sehingga aktivitas menjadi lebih efisien, efektif, kreatif, dan produktif. Senada dengan Schneider, dkk., Faturochman (2017) berpendapat atlet dapat dikatakan sedang mengalami *peak performance* ketika atlet tersebut dapat menggerakkan tubuhnya sesuai dengan kehendaknya sehingga menjadikan segala sesuatu yang dikerjakannya lebih efisien. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa *peak performance* adalah kondisi sempurna atlet saat menampilkan performa yang optimal sebagai hasil dari fokus dan respons optimal pada detail permainan dan kemampuan menggerakkan tubuh secara efektif, efisien, kreatif, dan produktif karena adanya sinergi antara pikiran dan otot.

Apabila atlet futsal memiliki *peak performance* yang baik, maka atlet tersebut dalam dirinya memiliki dimensi-dimensi seperti yang diungkapkan Garfield dan Bennet (1984) yaitu mental yang rileks, fisik yang rileks, optimis, fokus pada kekinian, berenergi tinggi, kesadaran tinggi, terkendali, dan terseludang (terlindung dari gangguan). Atlet yang bermental rileks dapat menikmati pertandingan dengan bermain dengan tenang dan tidak terburu-buru sehingga dapat mengatur tempo bermain tanpa memikirkan waktu pertandingan ataupun lawan, cepat dan tepat merespons situasi pertandingan yang dihadapi, mampu melakukan pergerakan sesuai dengan keinginan dan bermain dengan efektif, dan tidak merasa tegang ketika mendapat kesempatan mengeksekusi bola mati. Atlet yang memiliki fisik yang rileks tubuhnya tidak tegang dan mudah dikoordinasikan saat melakukan gerakan-gerakan ataupun teknik-teknik futsal seperti *passing*, *control*, *shooting*, dan *dribbling*. Atlet yang optimis memiliki keyakinan untuk dapat menguasai dan memenangkan pertandingan, memiliki

kepercayaan akan keterampilan-keterampilan khusus yang sudah dimiliki berkat proses latihan dan keyakinan penuh untuk menampilkannya tanpa adanya kesalahan, mampu melaksanakan teknik *passing*, *control*, *shooting*, dan *dribbling* dengan yakin tanpa ragu-ragu, dan mampu beradaptasi dengan kondisi dan situasi pertandingan. Atlet yang fokus pada kekinian merasa fisik dan mentalnya secara selaras dan stabil fokus hanya untuk pertandingan yang sedang berjalan meskipun banyak stimulus dari luar pertandingan, seperti ramai dan riuhnya penonton. Atlet yang berenergi tinggi merupakan atlet yang dapat menunjukkan pergerakan dan teknik-teknik yang sempurna dengan semangat yang tinggi sejak awal hingga akhir pertandingan. Atlet dengan kesadaran tinggi menyadari dan menjalankan apa yang diinstruksikan oleh pelatih, menyadari posisi lawan, pola penyerangan dan pertahanan lawan, kelebihan dan kekurangan lawan sehingga dapat mengoordinasikan sistem dalam menyerang maupun bertahan dengan baik. Atlet yang terkendali dapat bergerak kemanapun dan melakukan teknik-teknik futsal dengan terukur dan akurat. Atlet yang terseludang semangat dan kepercayaan dirinya tidak dapat dipengaruhi oleh kondisi lapangan yang buruk ataupun lawan yang terlihat lebih hebat dan sorakan suporter tidak menurunkan. Hal-hal tersebut tidak terjadi pada atlet dengan *peak performance* yang buruk.

Herani (2017) dalam penelitiannya pada atlet renang menjelaskan bahwa *peak performance* berhubungan dengan *mental toughness*. Selain itu, Maheswari (2019) juga menjelaskan mengenai adanya hubungan antara *mental toughness* dengan *peak performance* pada atlet taekwondo. *Mental toughness* dibutuhkan untuk mencapai kondisi *peak performance* karena dengan terpenuhinya dimensi *control*, *challenge*, *commitment*, dan *confidence* yang terdapat dalam *mental toughness* akan memudahkan atlet untuk mencapai kondisi *peak performance*. Tanpa adanya *mental toughness*, dimensi-dimensi *peak performance* seperti mental yang rileks, optimis, fokus pada kekinian, dan terseludang (terlindung dari gangguan) akan sulit terpenuhi. *Mental toughness* memiliki karakteristik kunci seperti kepercayaan diri, etika kerja, nilai-nilai pribadi, motivasi diri, sikap tangguh, konsentrasi dan fokus, ketahanan, kemampuan menangani tekanan, kecerdasan emosional, kecerdasan olahraga, dan ketangguhan

fisik (Gucciardi, 2008). Maka, tanpa *mental toughness*, kondisi *peak performance* yang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti fokus, kepercayaan diri, ketenangan mental dan fisik, emosi pikiran dan gairah yang terkontrol juga akan sulit dicapai (Cohn, 1991). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa *mental toughness* merupakan elemen penting yang berperan besar dalam memampukan atlet mencapai kondisi *peak performance*.

Menurut Clough (2012), *mental toughness* adalah kapasitas seseorang dalam menangani tekanan, tantangan, dan stres serta menampilkan kemampuannya yang terbaik dalam segala kondisi. Clough, dkk. (2002) mengajukan dimensi-dimensi *mental toughness* yang disebut sebagai 4C atau empat komponen *mental toughness* yang terdiri dari *control* (kontrol), *challenge* (tantangan), *commitment* (komitmen), dan *confidence* (kepercayaan diri). Sejalan dengan Clough, Loehr (1986) menyatakan bahwa *mental toughness* atau ketangguhan mental merupakan kapasitas individu untuk melakukan yang terbaik dari kemampuan yang dimiliki bagaimanapun kondisinya dan merupakan salah satu karakteristik yang dimiliki seorang atlet. Kumar (2017) mengatakan bahwa *mental toughness* merupakan suatu kumpulan atribut yang memampukan seorang atlet menjadi lebih baik dan dapat mengatasi bentuk atau situasi latihan dan persaingan yang menyulitkan, sehingga atlet dapat percaya diri dan tampil prima. Pemikiran Kumar senada dengan pendapat Cowden (2017) yang menyatakan bahwa *mental toughness* merupakan komponen yang menjaga performa individu atau atlet saat mengalami kesulitan dan tekanan dalam pertandingan, menjaga pikiran dan perasaan, serta mengendalikan perilaku dalam situasi yang berpotensi memunculkan stres sehingga kemudian bisa menghasilkan kesuksesan olahraga. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa *mental toughness* merupakan kapasitas individu atlet dalam bertahan dan menangani berbagai bentuk tekanan, tantangan, persaingan, dan stres serta menampilkan kemampuannya yang terbaik dengan percaya diri dan prima dalam segala kondisi sehingga kemudian bisa menghasilkan penampilan terbaik.

Jika atlet futsal memiliki *mental toughness* yang baik, maka atlet tersebut dalam dirinya memiliki dimensi-dimensi seperti yang diungkapkan Clough, dkk. (2002) yaitu *control*, *challenge*, *commitment*, *confidence*. Atlet yang memiliki *control* dapat

mengontrol dirinya sendiri ketika bermain, dapat mengendalikan emosinya sendiri sehingga tidak melakukan hal-hal yang merugikan dirinya dan tim, serta tidak langsung menyerah saat menghadapi kesulitan. Atlet yang memiliki *challenge* memersepsikan lawan yang lebih tangguh sebagai tantangan untuk meningkatkan kualitas diri sehingga memacu semangat dalam bertanding, tidak takut melakukan kesalahan dan berani mengaplikasikan *skill* atau teknik individu yang telah dilatih ke dalam pertandingan yang sesungguhnya, sebaliknya atlet tersebut akan menganggap setiap kesalahan atau kegagalan sebagai pelajaran yang dapat meningkatkan kualitasnya sebagai atlet futsal dan meningkatkan optimisme untuk mendapatkan hal yang lebih di pertandingan selanjutnya. Atlet yang memiliki *commitment* akan tetap berlatih sekalipun dirinya merasa lelah ataupun malas, selalu berusaha memberikan hasil yang terbaik bagi timnya, dan tidak akan menyerah sekalipun mendapat tekanan baik dari lawan, penonton, pelatih, ataupun rekan satu timnya. Atlet yang memiliki *confidence* percaya dengan *skill* atau teknik individu yang dimiliki, yakin bahwa latihan optimal yang telah dijalani akan membuahkan hasil yang optimal pula, tidak merasa cemas atau merasa terancam bila melihat teman atau lawan yang lebih baik darinya, dan akan tetap hadir berlatih meskipun ada teman tidak hadir. Hal-hal tersebut tidak terjadi pada atlet dengan *mental toughness* yang buruk.

Untuk dapat mencapai prestasi, setiap atlet futsal di dalam tim diharapkan memiliki *peak performance* yang baik. Hal tersebut juga berlaku pada *mental toughness*, setiap atlet futsal diharapkan memiliki kondisi *mental toughness* yang baik, sehingga dengan kondisi tersebut setiap atlet dapat mendukung tim dalam menciptakan prestasi.

Universitas Negeri Jakarta memiliki klub futsal mahasiswa yang berada di bawah naungan organisasi yang bernama Klub Olahraga Prestasi Sepak Bola dan Futsal Universitas Negeri Jakarta atau disingkat menjadi KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ. KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ dibentuk untuk mewadahi dan mengelola kegiatan cabang olahraga sepak bola dan futsal bagi mahasiswa dan mahasiswi Universitas Negeri Jakarta. Klub futsal UNJ telah mengikuti berbagai kompetisi futsal antar

perguruan tinggi ataupun kompetisi umum di tingkat regional hingga nasional. Pada tahun 2014, klub ini berhasil memperoleh dua prestasi yaitu menjadi juara LIMA Futsal Regional Jakarta 2014 sekaligus menjadi juara pada LIMA Futsal Nasional 2014. Setahun berikutnya, klub ini juga berhasil berprestasi di tiga kompetisi yaitu menjadi juara 1 pada LIMA Futsal Regional Jakarta 2015, juara 1 pada LIMA Futsal Nasional 2015, dan peringkat dua pada ajang TSAC UNTAR 2015 untuk perguruan tinggi di Pulau Jawa dan Bali. Pada tahun berikutnya, klub ini berhasil menjadi juara pada lima kompetisi yaitu pada ajang RFC FH UI 2016 untuk perguruan tinggi di Jabodetabek, Gudang Garam *International* 2016 regional Jakarta, UPH *Eagles Cup* 2016 di tingkat nasional, Liga Olahraga Mahasiswa Disorda DKI Jakarta 2016, dan Liga Nusantara 2016 regional DKI Jakarta. Pada tahun 2017, klub ini berhasil berprestasi pada tiga kompetisi yaitu menjadi juara pada ajang Gebyar HIMAKA UP 2017 untuk perguruan tinggi di Pulau Jawa, mendapatkan peringkat dua pada dua kompetisi futsal nasional yaitu pada Universitas Telkom 2017 dan Piala Atma Jaya 2017. Lalu, pada tahun 2018 klub ini berhasil berprestasi pada empat kompetisi yaitu menjadi juara pada ajang TSAC UNTAR 2018 untuk perguruan tinggi di Pulau Jawa dan Bali, juara pada Liga Fisip UI 2018 tingkat nasional, peringkat tiga pada ajang Universiade Universitas Indonesia 2018 tingkat nasional, dan peringkat dua pada LIMA Futsal Regional Jakarta 2018. Klub ini memiliki prestasi yang cukup banyak dan membanggakan serta cenderung mengalami peningkatan perolehan prestasi di setiap tahunnya sejak tahun 2014 hingga 2018. Sayangnya, pada tahun 2019 terjadi penurunan jumlah perolehan prestasi yang cukup terasa. Pada tahun 2019, klub ini hanya mendapat dua prestasi, yaitu menjadi juara pada Turnamen Futsal Antar Kampus Bekasi-Jakarta 2019 dan peringkat tiga pada Turnamen PSUI 2019 Nasional. Kondisi *peak performance* dan *mental toughness* yang kurang baik dapat memungkinkan atlet mengalami hambatan dalam mencapai prestasi. Kondisi *peak performance* dan *mental toughness* yang baik bagi atlet futsal dalam KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ akan membantu atlet dalam menghadapi berbagai kompetisi serta kembali meningkatkan prestasi.

Berdasarkan paparan di atas, *mental toughness* dan *peak performance* dapat memperbesar peluang untuk menghasilkan dan meningkatkan prestasi pada atlet tim futsal UNJ dalam mengikuti berbagai kompetisi. Untuk itu diperlukan penelitian mengenai gambaran *mental toughness* dan *peak performance* pada atlet futsal dalam KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ. Belum ditemukannya penelitian mengenai gambaran *mental toughness* dan *peak performance* pada atlet futsal juga menjadikan penelitian terkait hal tersebut perlu dilakukan. Dengan demikian, dilakukan penelitian yang berjudul “*Mental Toughness dan Peak Performance pada Atlet Futsal KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ*”.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

1.2.1. Bagaimana gambaran *peak performance* pada atlet futsal dalam KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ?

1.2.2. Bagaimana gambaran *mental toughness* pada atlet futsal dalam KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ?

## **1.3. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan fenomena-fenomena yang sudah dijelaskan, penulis akan fokus mengetahui bagaimana gambaran *peak performance* dan *mental toughness* pada atlet futsal dalam KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ.

## **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

“Bagaimana gambaran *peak performance* dan *mental toughness* pada atlet futsal dalam KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ?”



## 1.5. Tujuan Penelitian

Mengetahui gambaran *peak performance* dan *mental toughness* pada atlet futsal dalam KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ.

## 1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis.

### 1.6.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoretis yang diharapkan dari penelitian ini adalah untuk dapat memberikan sumbangan untuk ilmu Psikologi, khususnya dalam bidang ilmu Psikologi Olahraga dan pada bidang keilmuan lain terkait *peak performance* dan *mental toughness* pada atlet futsal pada tingkat perguruan tinggi saat ini.

### 1.6.2. Manfaat Praktis

Bagi atlet, terutama atlet futsal dalam KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ, manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah untuk dapat memberi pengetahuan tentang gambaran *peak performance* dan *mental toughness* pada atlet futsal dalam KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ.

Bagi pelatih, terutama pelatih futsal dalam KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ, manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah untuk dapat memberi pengetahuan tentang gambaran *peak performance* dan *mental toughness* pada atlet futsal dalam KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ, sehingga nantinya dapat menjadi bahan masukan dalam membuat program latihan yang baik bagi atlet-atletnya.