

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sejak dahulu, olahraga telah dikenal sebagai aktivitas yang mempunyai berbagai manfaat baik bagi pelaku olahraga maupun orang lain yang menonton. Perkembangan olahraga di zaman sekarang telah mengubah paradigma olahraga sebagai aktivitas kesehatan yang bersifat menghibur. Aktivitas fisik yang sangat terkenal dalam seluruh aspek komponen manusia, khususnya dalam bidang kesehatan di zaman modern adalah olahraga. Olahraga memberikan beberapa manfaat positif pada aspek kesehatan tubuh. Olahraga juga sebagai salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia, telah ikut berperan dalam mengharumkan nama daerah dan bangsa, baik melalui kompetisi di tingkat Nasional maupun Internasional. Setiap bangsa di seluruh dunia berlomba-lomba menciptakan prestasi dalam berbagai kegiatan olahraga, termasuk olahraga sepakbola. Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling diminati dan mempunyai popularitas yang tinggi di masyarakat. Olahraga ini hampir dimainkan di semua Negara. Bahkan di Negara Indonesia sepakbola hampir dimainkan di setiap lapisan masyarakat dari berbagai kelompok umur. Dari anak-anak sampai orang tua, sering dijumpai olahraga sepakbola dimainkan mulai dari desa sampai kota besar. Hal ini menjadi bukti bahwa olahraga sepakbola diterima oleh masyarakat sebagai olahraga yang menarik, massal dan mudah dilakukan.

Dilihat dari karakteristiknya, sepakbola adalah cabang olahraga permainan yang didalamnya diperlukan kerjasama yang baik antara pemain depan, tengah,

belakang dan penjaga gawang. Permainan sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua kelompok, setiap kelompok terdiri dari sebelas pemain. Tujuan sepakbola adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga lawan agar tidak memasukan bola ke gawang. Menurut Sucipto (2000), sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Pada umumnya sepakbola merupakan olahraga yang menuntut aspek kondisi fisik yang baik, yang di dukung dengan aspek teknik, taktik, dan mental yang bagus. Semua cabang olahraga membutuhkan aspek-aspek tersebut, tidak terkecuali cabang olahraga sepakbola. Jika seorang pemain sepak bola tidak mempunyai aspek-aspek tersebut maka pemain tersebut tidak dapat berprestasi atau tidak dapat meningkatkan prestasinya semaksimal mungkin. Oleh karena itu seorang pemain sepak bola sangat memerlukan aspek-aspek tersebut untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

Dalam mengasah keterampilan dan mencetak prestasinya para siswa dapat mengembangkan kemampuannya secara formal melalui sekolah sepak bola. Sekolah sepak bola (SSB) merupakan suatu wadah atau tempat yang mempunyai peranan penting dalam membimbing, membina, mengarahkan perkembangan dan pendayagunaan potensi tertentu yang dimiliki dalam hal ini khususnya potensi bermain sepak bola. Sekolah sepakbola merupakan fasilitas penunjang bagi para siswa sekolah sepak bola usia dini (U 5-U 12) dan usia muda (U 13-U 20) dalam

mengembangkan keahlian dalam sepakbola. Saat ini sekolah sepak bola atau akademi sepak bola menjadi fokus utama sebuah negara sepakbola seperti Spanyol, Inggris, dan lain-lain dalam melahirkan pesepak bola yang berkualitas dunia di masa depan. Oleh karena itu tidak heran apabila para pesepak bola hebat dunia yang ada saat ini merupakan lulusan dari sekolah sepakbola yang berkualitas pula. Salah satu sekolah sepak bola yang ada di Jakarta adalah Sekolah Sepak Bola (SSB) Pemuda Jaya. SSB Pemuda Jaya didirikan pada tanggal 28 Oktober 1959. SSB Pemuda Jaya merupakan wadah penyaluran minat dan bakat sepak bola yang memiliki tujuan untuk mendidik, melatih, membina, serta menyiapkan para siswa untuk berlaga pada berbagai kompetisi.

Sebuah kompetisi akan memunculkan keinginan untuk menang. Hasrat yang begitu besar, dorongan dari pelatih, manajemen latihan, serta setiap elemen yang ada di lingkungan pertandingan memunculkan gaya baru dari *performance* seorang siswa sekolah sepakbola. Meskipun keinginan untuk menang begitu besar, tetapi bagi sebagian siswa kadang kala perilaku sosial yang ada pada lingkungan pertandingan, misalnya tuntutan pelatih, tuntutan penonton, manajemen latihan dan seluruh rangkaian animo pertandingan kerap mengganggu psikologis dari siswa tersebut. Sehingga tidak jarang, beberapa siswa memunculkan reaksi psikologis misalnya gejala emosi, marah, senang serta cemas. Seorang pemain sepak bola harus dapat memanajemen dengan baik seluruh reaksi psikologi yang muncul pada saat pertandingan berlangsung, hal tersebut akan sangat berdampak pada situasi pertandingan. Hal yang paling baik adalah bagaimana seorang pemain dapat merubah reaksi negatif dari pengaruh psikologis menjadi kebutuhan positif.

Kecemasan misalnya, dalam ilmu psikologi kecemasan atau (*anxiety*) diartikan sebagai bentuk reaksi psikologi yang muncul terhadap segala sesuatu yang baru. Cemas adalah situasi dimana keadaan fisiologi tubuh seolah-olah tercekik, sehingga memunculkan detak jantung yang berlebihan akibat reaksi yang baru saja muncul. Kecemasan jika tidak dikelola dengan baik, maka akan sangat berdampak pada performa pemain khususnya pemain sepak bola. Kondisi tersebut dapat menyebabkan kekakuan gerak, keadaan gemetar, dihantui perasaan takut kalah, sehingga keadaan pemain tidak dapat menjalankan semua teknik yang telah dikuasai sebelumnya. Gejala seperti ini sangat mungkin disebabkan karena reaksi kecemasan yang datang saat bertanding, apalagi gelajanya muncul saat menit-menit awal pertandingan dimulai. Jantung berdebar dengan sangat kencang, sementara emosi terlalu cepat muncul.

Para siswa yang dapat menanggulangi rasa kecemasannya akan memunculkan reaksi psikologis yang positif, yaitu percaya diri. Percaya diri dapat diartikan suatu kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Banyak cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan disiplin bagi siswa sekolah sepak bola yang akan melakukan latihan dan pertandingan. Rasa percaya diri bagi siswa harus diperhatikan supaya dalam pencapaian prestasinya akan lebih termotivasi dalam diri siswa. Kepercayaan diri (*self confidence*) merupakan modal utama seseorang, khususnya siswa untuk mencapai prestasi. Siswa yang mempunyai kepercayaan diri

berarti peserta didik tersebut sanggup, dan meyakini dirinya dalam mencapai prestasi maksimal.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kecemasan dan percaya diri yang dimiliki oleh para siswa sekolah sepak bola Pemuda Jaya kategori usia 14-16 tahun.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, masalah-masalah yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Belum diketahuinya tingkat kecemasan dan percaya diri siswa sekolah sepak bola Pemuda Jaya menjelang pertandingan.
2. Belum diketahuinya tingkat percaya diri siswa sekolah sepak bola Pemuda Jaya menjelang pertandingan.
3. Minimnya pemahaman siswa tentang peran psikologis, khususnya aspek kecemasan dan percaya diri dalam menunjang prestasi siswa SSB Pemuda Jaya.
4. Banyak siswa yang belum bisa mengatasi kendala-kendala untuk mengurangi tingkat kecemasan saat bertanding.
5. Tingkat kecemasan dan percaya diri mempengaruhi penampilan siswa saat bertanding.
6. Minimnya pemahaman pelatih mengenai peran psikologis siswa, terutama pada aspek kecemasan dan percaya diri para siswa.
7. Pentingnya memasukkan peran psikologis dalam manajemen latihan oleh pelatih.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, perlu adanya pembatasan, sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan

identifikasi masalah diatas maka dalam penelitian ini hanya membahas “Tingkat Kecemasan dan Percaya Diri Siswa SSB Pemuda Jaya Kategori Usia 14-16 Tahun”.

D. Perumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah tersebut, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecemasan pada siswa sekolah sepak bola Pemuda Jaya?
2. Bagaimana tingkat percaya diri pada siswa sekolah sepak bola Pemuda Jaya?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Setiap hasil penelitian diharapkan bisa memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan objek penelitian. Adapun manfaat yang diharapkan penulis adalah:

1. Sebagai dokumen untuk mengetahui tingkat kecemasan dan percaya diri siswa untuk meningkatkan performa bertanding.
2. Memberikan tambahan cara pendekatan secara psikologis untuk menunjang performa siswa sekolah sepak bola Pemuda Jaya
3. Mendapatkan catatan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan percaya diri bagi siswa itu sendiri maupun pelatih.
4. Supaya siswa dapat memperbaiki dan mempertahankan profil psikologis yang dimilikinya.
5. Sebagai wawasan pengetahuan teori, bahwa peran psikologis dapat menunjang prestasi atlet.
6. Sebagai gambaran awal untuk pelatih, agar dapat memberikan tambahan latihan dalam menunjang mental para siswanya.