

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah mendunia. Olahraga ini digemari tidak hanya oleh laki-laki, tetapi juga perempuan dan dari berbagai kalangan masyarakat. Olahraga ini bahkan menjadi salah satu ajang untuk memperebutkan piala dunia yang diadakan empat tahun sekali. Populernya cabang olahraga ini membuat para pelaku olahraga inipun menjadi terkenal, seperti para pemain, pelatih, klub atau regu yang bermain dalam olahraga ini, bahkan memiliki *fans* diseluruh dunia dengan keunikan namanya sendiri. Sepak bola merupakan cabang olahraga beregu. Satu regu terdiri atas sebelas orang pemain, yaitu satu orang *goalkeeper* yang bertugas menjaga gawang dan sepuluh orang pemain lainnya bertugas memasukkan bola ke gawang lawan. Pada umumnya olahraga ini dimainkan diatas lapangan dengan rumput hijau, dan arena permainan olahraga ini kerap disebut lapangan hijau. Di Indonesia, sepak bola mulai masuk pada tahun 1930. Di bawah naungan Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI), sepak bola mulai digulirkan di tanah air. Hingga saat ini, sepak bola menjadi olahraga yang dapat menghibur masyarakat. Sudah banyak yang memainkan olahraga ini di Indonesia, mulai dari pemain profesional yang bermain di tim nasional dan klub sampai pemain amatir yang bermain di Sekolah Sepak Bola (SSB). Orang yang bermain sepak bola untuk sebuah klub atau tim disebut juga atlet sepak bola. Jadi dapat disimpulkan bahwa atlet sepak bola adalah olahragawan yang bermain dan bertanding di bidang sepak bola. Sejatinya permainan beregu, kekompakan dan kerjasama merupakan elemen penting, para pemain dituntut untuk bermain terorganisir, yaitu dengan mengikuti instruksi seorang pelatih yang berdiri di sisi

lapangan. Pelatih dalam sepak bola juga berperan sebagai manager, yang bertugas melatih dan mengatur tim dari pemilihan pemain yang pertama kali diturunkan dalam pertandingan, pemain cadangan, strategi bermain apa yang digunakan serta apa yang harus dilakukan seorang pemain saat mereka di atas lapangan. Pemain harus menuruti apa yang diperintahkan oleh pelatih dan melakukan yang terbaik untuk tim. Sepakbola memang merupakan olahraga yang dimainkan secara kelompok, namun kemampuan individu seorang pemain juga menjadi faktor penentu keberhasilan sebuah tim. *Skill* yang paling dibutuhkan seorang pemain dalam sepak bola adalah bagaimana mengolah bola dengan baik. Seorang penyerang harus memiliki naluri mencetak goal yang baik, seorang gelandang harus dapat mengatur ritme permainan dengan baik dan seorang pemain bertahan harus membantu penjaga gawang untuk menghindari bola masuk ke gawang sendiri. Selain kemampuan fisik seperti berlari dan menendang bola, 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.

Lhaksana, Adisasmito (2007) 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 sepak bola 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 menghindar 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 sepak bola 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 sepak bola. 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 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).

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.

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 memungkinkan 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.

Herani (2017) dalam penelitiannya pada atlet renang menjelaskan bahwa *mental toughness* berhubungan dengan *peak performance*. 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 kontrol, tantangan, komitmen, dan kepercayaan diri 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*.

Universitas Negeri Jakarta memiliki klub sepak bola mahasiswa yang berada di bawah naungan organisasi yang bernama Klub Olahraga Prestasi Sepak bola dan Futsal Universitas Negeri Jakarta atau disingkat menjadi KOP Sepakbola 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 sepak bola UNJ telah mengikuti berbagai kompetisi sepak bola antar perguruan tinggi ataupun kompetisi umum di tingkat regional hingga nasional. Klub ini memiliki berbagai prestasi yang membanggakan di setiap tahunnya. Kondisi *peak performance* sangat penting bagi atlet sepak bola dalam KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ guna menghadapi berbagai kompetisi serta mempertahankan prestasi.

Berdasarkan paparan di atas, *mental toughness* diyakini dapat memberikan pengaruh terhadap tercapainya *peak performance* yang kemudian dapat memperbesar peluang untuk menghasilkan dan meningkatkan prestasi pada atlet tim sepak bola UNJ dalam mengikuti berbagai kompetisi. Untuk itu diperlukan penelitian mengenai *mental toughness* yang

memengaruhi munculnya *peak performance* pada atlet sepak bola. Belum ditemukannya penelitian mengenai pengaruh *mental toughness* terhadap *peak performance* pada atlet sepak bola juga menjadikan penelitian terkait hal tersebut perlu dilakukan. Dengan demikian, dilakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Mental Toughness* terhadap *Peak Performance* pada Atlet Sepak Bola KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ”.

B. Identifikasi Masalah

Sebelum peneliti merumuskan masalah penelitian, peneliti terlebih dahulu mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini. Berdasarkan latar belakang diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh antara ketangguhan fisik terhadap *peak performance* pada atlet sepak bola dalam KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ
2. Terdapat pengaruh antara teknik yang baik terhadap *peak performance* pada atlet sepak bola dalam KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ
3. Terdapat pengaruh antara fokus pada penampilan terhadap *peak performance* pada atlet sepak bola dalam KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ
4. Terdapat pengaruh antara kepercayaan diri terhadap *peak performance* pada atlet sepak bola dalam KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ
5. Terdapat pengaruh antara *mental toughness* terhadap *peak performance* pada atlet sepak bola dalam KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan fenomena-fenomena yang sudah dijelaskan, peneliti akan fokus meneliti pengaruh *mental toughness* terhadap *peak performance* atlet sepak bola dalam KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ.

D. Rumusan Masalah

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

“Apakah terdapat pengaruh signifikan *mental toughness* terhadap *peak performance* atlet sepak bola dalam KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ?”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Manfaat teoretis yang diharapkan dari penelitian ini adalah untuk dapat memberikan sumbangan untuk ilmu Psikologi Olahraga dan pada bidang keilmuan lain terkait fenomena *peak performance* yang sedang marak terjadi pada atlet pada tingkat perguruan tinggi saat ini dan peran *mental toughness* terhadap *peak performance* yang dialami atlet khususnya sepak bola pada tingkat perguruan tinggi.

2. Kegunaan Praktis

Bagi atlet, terutama atlet sepak bola pada tingkat perguruan tinggi ataupun profesional, manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah untuk dapat memberi pemahaman tentang pengaruh *mental toughness* terhadap *peak performance*.

Bagi pelatih, terutama pelatih sepak bola pada tingkat perguruan tinggi ataupun profesional, manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah untuk dapat memberi pemahaman tentang pengaruh *mental toughness* terhadap *peak performance*, sehingga nantinya dapat menjadi bahan masukan dalam membuat program latihan yang baik bagi atlet-atletnya.