

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat menjalankan tugas sebagai seorang atlet, mereka tentu memiliki tujuan utama yaitu ingin berprestasi. Namun pencapaian prestasi dan menjadikan penampilan (*performance*) yang maksimal ini tidak dapat dicapai dengan mudah. Menjadi seorang atlet diperlukan kerja keras dari awal sampai akhir, seperti persiapan saat latihan yang keras, mempersiapkan kondisi fisik dan tubuh mereka, maupun persiapan secara mental. Pola hidup seorang atlet juga harus diperhatikan, seperti waktu latihan, waktu makan, dan waktu istirahat pun diatur dengan baik. Diharapkan dengan penerapan hal seperti itu atlet dapat fokus dan mencapai target sesuai yang diinginkan.

Ada sejumlah faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang atlet dalam meraih prestasi. Terdapat empat aspek untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal yaitu: (1) Kemampuan fisik, (2) Kemampuan teknik, (3) Kemampuan taktik, (4) Kemampuan mental (Harsono, 2001). Kemampuan fisik adalah kemampuan yang terdiri dari: daya tahan, kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), dan power. Kemampuan teknik adalah ketrampilan khusus yang dimiliki sesuai dengan cabang olahraga yang dilakukan. Kemampuan taktik menurut Ambarukmi (2007: 18) siasat yang digunakan untuk mencari kemenangan secara sportif saat bertanding. Sedangkan kemampuan mental adalah keadaan mental seseorang dimana sumber – sumber kemampuan jiwanya yaitu akal, kehendak dan emosi siap untuk

melakukan tugas sesuai dengan kemampuannya.

Mental merupakan daya penggerak dan pendorong untuk mengutkan kemampuan fisik, teknik dan taktik dalam penampilan olahraga (Jamaliah, Sugiharto, & H, 2015). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan timbal balik antara psikis dan fisik, artinya jika faktor psikis atau mental terganggu maka akan mengakibatkan kerja fisik dan gerak motorik juga terganggu, begitupun sebaliknya (Hildan Efendi & made Pramono, 2016). Sehingga aspek psikologis atau kepribadian yang menjadi dasar untuk meraih prestasi yang tinggi pada atlet dalam melakukan olahraga yaitu ambisi prestatif, kerja keras, gigih, mandiri, komitmen, cerdas, dan swa kendali (Rosli Saadan, LIm Boon Hooi, Hamdan Mohd Ali, Mohammad bin Bokhari, 2016).

Utama dalam (Sasri, 2019) menyatakan bahwa aspek psikologis yang sangat dominan dalam penampilan seorang atlet yaitu adalah motivasi, intelegensi, ketegangan atau kecemasan, dan program latihan mental. Oleh karena itu, mental atlet perlu dipersiapkan, agar seluruh kemampuan jiwa, akal, kemauan dan perasaan siap menghadapi tugas – tugasnya dari segala kemungkinan. Kondisi psikologi yang baik sangat dibutuhkan oleh seseorang atlet, karena dengan memiliki kondisi psikologi yang baik kemungkinan besar seorang atlet akan memiliki ketegaran psikologis dalam setiap kompetisi atau kejuaraan (Lalu Gigir Gilas P, 2018).

Oleh karena itu untuk dapat mencapai prestasi, pelatih dan atlet juga harus memperhatikan faktor mental. Salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan dapat dialami oleh semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda. Istilah kecemasan

sering disamaartikan dengan ketegangan atau *stress*. Padahal kedua istilah ini memiliki arti yang berbeda walaupun keduanya saling berkaitan (Darmanto & Khuddus, 2018). *Stress* adalah proses dimana seseorang mempersiapkan ancaman dan merespon dengan serangkaian perubahan psikologis dan fisiologis (Jarvis, 2006). Martens dalam (Martinent, Ferrand, Guillet, & Gauthier, 2010) berpendapat *stress* adalah proses yang melibatkan persepsi ketidakseimbangan substansial antara permintaan lingkungan dan kemampuan respon dalam kondisi dimana kegagalan untuk memenuhi tuntutan yang dianggap memiliki konsekuensi penting, hal ini merespon peningkatan kecemasan kognitif dan kecemasan somatic.

Sedangkan kecemasan (*anxiety*) adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsang *stress* (Husdarta, 2010). Ahli lain berpendapat kecemasan keadaan emosi negatif dengan perasaan gugup dan khawatir (Weinberg, R.S., 2011). Mempunyai rasa gelisah yang penuh emosi dapat mempengaruhi terhadap persepsi ancaman, selanjutnya akan menimbulkan kecemasan yang dialami oleh para atlet (Martinent et al., 2010). Anak - anak yang tinggi kecemasan kinerja olahraga tampaknya terutama peka terhadap ketakutan akan kegagalan dan menghasilkan evaluasi sosial dan diri yang negatif (Smith, Smoll, Cumming, & Grossbard, 2006).

Ketika harga dirinya merasa terancam pada saat pertandingan, maka kecemasan yang timbul merupakan emosi negatif. Atlet yang memiliki kecemasan yang tinggi akan lebih sering khawatir tentang membuat kesalahan, tidak bermain bagus, dan kalah dari pada rekan - rekan mereka yang keemasannya rendah.

Kecemasan biasanya dipicu oleh atlet memikirkan akibat dari kekalahannya. Kecemasan akan selalu terjadi pada diri individu apabila suatu yang diharapkan menghantui pikirannya.

Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat mempengaruhi kinerja (Parnabas, 2015). Saat dalam keadaan cemas, otot akan mengalami ketegangan yang berlebihan dan kemampuan untuk menentukan tempo atau ketepatan waktu reaksi menjadi menurun dan fungsi otot menjadi kurang terkoordinasi dengan baik (Ekawaldi, 2014). Kecemasan akan selalu terjadi pada diri individu apabila sesuatu yang diharapkan mendapat rintangan sehingga kemungkinan tidak tercapai harapan menghantui pikirannya (Amir, 2012). Kecemasan dapat timbul kapan saja, situasi tegang yang melewati dasar toleransi akan kurang menguntungkan bagi atlet. Pada gilirannya ketegangan ini akan mengganggu pada penampilan mereka. Kunci perbedaan antara penampilan yang baik dan penampilan yang buruk adalah terletak pada tingkatan keterampilan psikologis pemain yang lebih baik dibandingkan dengan keterampilan fisik (Nopiyanto & Dimyati, 2018). Salah satu yang sering dihadapi oleh seorang atlet saat pertandingan adalah harapan atas penampilannya.

Begitu juga dengan atlet futsal, diharapkan memiliki jasmani yang sehat dan tentu saja kuat. Harapan tersebut akan dapat tercapai apabila sebuah klub futsal melakukan ke empat aspek komponen yang sudah disebutkan di atas, yaitu: komponen fisik, teknik, taktik dan mental. Karena dalam olahraga khususnya futsal, bukan hanya sisi jasmani saja yang berpengaruh melainkan juga faktor psikis pemain. Sehingga hal ini membuktikan adanya hubungan timbal balik

psikis-fisik. Bila aspek psikis terganggu maka fungsi fisik juga ikut terganggu yang kemudian akan mengganggu keterampilan motorik.

Oleh karena itu, prestasi olahraga tidak hanya tergantung pada keterampilan teknik olahraga dan kesehatan fisik yang dimiliki oleh atlet, tetapi juga bergantung pada keadaan psikologis dan kesehatan mental. Faktor psikis ini banyak diremehkan oleh atlet atau bahkan atlet futsal. Padahal faktor psikis ini menjadi kunci dari keberhasilan tim futsal memenangkan suatu pertandingan (Lhaksana, 2011). Seorang pemain harus mempunyai psikis yang stabil, artinya pemain harus dapat mengalahkan segalan tekanan non-teknis, seperti atmosfer pertandingan, penonton atau suporter dan beban yang diberikan pada pengurus.

Kenyataannya ketika turnamen bergulir, sering nampak seorang atlet atau tim yang sudah mempunyai kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna, dan sudah dibekali berbagai taktik, tetapi tidak dapat mewujudkannya dengan baik di arena pertandingan atau perlombaan, dan akhirnya mengalami kekalahan. Kecemasan pada atlet tidak hanya merugikan diri sendiri, namun juga mengakibatkan permainan dalam tim terganggu. Hal ini dikarenakan karakteristik olahraga futsal yang merupakan modifikasi dari olahraga sepakbola. Modifikasi yang dilakukan berupa pengurangan pada ukuran lapang, bentuk dan ukuran peralatan yang digunakan, jumlah pemain dan aturan permainan.

Olahraga permainan futsal merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu, dimana setiap regu terdiri dari lima orang pemain termasuk penjaga gawang. Regulasi permainan futsal sengaja dibuat ketat oleh FIFA agar pemain lebih menjunjung nilai *fair play*, serta untuk meminimalisir atau menghindari

resiko cedera. Alasan peraturan dibuat berbeda karena lapangan futsal terbuat dari kayu atau lantai parkit serta bahan buatan lainnya, sehingga apabila terjadi benturan akan sangat berbahaya bagi pemain (Putra, 2013).

Oleh karena itu, olahraga futsal menjadi olahraga yang praktis dan murah bagi masyarakat karena banyaknya sarana dan prasarana futsal sekarang ini dan dapat menjadi ajang bermain serta berkompetisi bagi pemainnya (Aliza, 2014). Perkembangan Futsal di Indonesia saat ini sudah sangat pesat, yang terlihat dengan begitu banyaknya kejuaraan – kejuaraan futsal yang diadakan, mulai dari tingkat pelajar, daerah, Nasional bahkan tingkat Asia. Begitu pula halnya dengan perkembangan futsal wanita di Indonesia. Hal ini ditandai dengan mulai bermunculannya wanita yang memutuskan untuk menjadi pemain futsal Indonesia. Tidak diketahui kapan olahraga futsal perempuan mulai meningkat di Indonesia.

Di Indonesia keadaan futsal wanita sudah sangat bagus dan sudah banyak peminatnya. Hal ini ditunjukkan dengan keadaan futsal wanita yang sangat bagus dan memiliki banyak peminatnya. Karena olahraga futsal memiliki daya tarik tersendiri bagi wanita untuk memainkannya. Salah satu alasan wanita senang bermain futsal karena olahraga futsal merupakan olahraga permainan yang seru dan menyenangkan dan dianggap lebih mudah untuk dimainkan kapan saja. Bahkan bisa dikatakan bahwa perkembangan futsal wanita melebihi perkembangan olahraga sepakbola perempuan. Karena di Indonesia sendiri, saat ini sudah memiliki timnas futsal putri yang dibentuk pada tahun 2017 dan juga sudah mengikuti ajang perlombaan internasional seperti: *SEA GAMES*.

Selain itu, timnas futsal putri juga telah mengukir sejarah pertama kali untuk futsal putri di Indonesia dengan berhasil meraih medali perunggu pada ajang *SEA GAMES* yang diadakan di Thailand. Sehingga, ini merupakan medali pertama bagi untuk cabang futsal putri Indonesia. Dan hal ini juga lah yang menyebabkan semakin banyak wanita – wanita yang ingin berkiprah di cabang olahraga futsal untuk menjadi pemain timnas ataupun menjadi pemain profesional di liga futsal Indonesia. Pada tahun 2018, FFI (Federasi Futsal Indonesia) meresmikan Kensuke Takahashi sebagai pelatih Timnas putri Futsal Indonesia. Kensuke merupakan pelatih ke – 9 dalam sejarah futsal Indonesia dan pelatih asing ke – 3 setelah Vic Hermans dari Belanda. Tugas perdananya adalah membawa tim nasional futsal putri Indonesia untuk bisa masuk 4mpat besar Kejuaraan Futsal Wanita AFC 2018. Selain itu, Kensuke juga harus mempersiapkan tim nasional futsal putri Indonesia untuk mengikuti Kualifikasi Kejuaraan Futsal Wanita AFC pada November 2018.

Beragam penelitian terkait tingkat kecemasan atau mental atlet telah dilakukan. Salah satu penelitian menyatakan bahwa efek kecemasan pada kinerja olahraga harus menjadi perhatian utama para atlet dan pelatih. Pelatih yang berhasil dalam olahraga kompetitif, adalah pelatih yang mengetahui tingkat kesiapan mental baik pemainnya maupun dari tim lawannya (Hassan, Amir, & Hossein, 2017). Ada juga penelitian serupa dilakukan, hasilnya menunjukkan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi perasaan atlet, sehingga dapat mengganggu kinerja dan fungsi atlet (Mottaghi, Atarodi, & Rohani, 2013). Selanjutnya, hasil penelitian Dimas (2016) pada saat survei awal terhadap 200

atlet futsal, dapat disimpulkan bahwa presentase gejala kecemasan yang paling banyak dialami atlet futsal dalam menghadapi pertandingan adalah tegang dengan presentase 52,5%, jantung berdetak lebih cepat dengan presentase 45,5% dan gugup dengan presentase 45,5%.

Kondisi tersebut muncul sebagai akibat reaksi fisiologis pada tubuh seorang atlet yang akan bertanding. Kecemasan juga kerap mempengaruhi performa atlet sehingga atlet tidak dapat menampilkan kemampuan maksimal yang dimilikinya selama pertandingan. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang bagaimana tingkat kecemasan atlet futsal wanita U-19 AKAR *WOMEN* Jakarta dalam menghadapi Liga *Women*.

B. Identifikasi Masalah

Mengacu pada latar belakang di atas agar tidak meluasnya penjabaran masalah yang diteliti, maka pada penelitian ini dapat diidentifikasi menjadi beberapa masalah yaitu:

1. Perbedaan olahraga sepakbola dan futsal.
2. Perkembangan olahraga futsal di Indonesia.
3. Perkembangan organisasi futsal di Indonesia.
4. Perkembangan futsal wanita di Indonesia.
5. Perkembangan prestasi futsal wanita di Indonesia
6. Faktor-faktor yang mempengaruhi untuk menunjang prestasi olahraga futsal.
7. Kondisi mental atlet saat akan menghadapi pertandingan futsal.
8. Kecemasan atlet wanita saat akan menghadapi pertandingan futsal.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan, penelitian ini dibatasi pada Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Wanita U-19 AKAR *WOMEN* Jakarta

Dalam Menghadapi Liga *Women*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: bagaimana tingkat kecemasan atlet futsal wanita U-19 AKAR *WOMEN* Jakarta dalam menghadapi Liga *Women*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Diharapkan dengan penelitian yang dilakukan dapat berguna untuk:

1. Bahan informasi bagi pelatih tentang bagaimana kecemasan yang dimiliki oleh atlet wanita sebelum bertanding dapat mempengaruhi penampilan saat bertanding.
2. Bahan evaluasi bagaimana tingkat kecemasan atlet wanita futsal wanita U-19 AKAR *WOMEN* sebelum bertanding.
3. Agar pelatih dapat memberikan perhatian terhadap faktor psikologi terutama kecemasan sebelum bertanding para atletnya dan memasukkannya ke dalam program latihan.
4. Induk cabang olahraga sepakbola baik tingkat daerah, provinsi maupun nasional untuk tidak memandang sebelah mata para atlet wanita futsal dalam mencapai prestasi yang optimal.
5. Menjadi acuan untuk peneliti selanjutnya tentang atlet futsal wanita yang masih banyak untuk dilakukan pengkajian.