

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh seseorang.

Futsal merupakan olahraga bola yang dimainkan dengan menggunakan kaki seperti halnya dengan sepak bola, tetapi futsal memiliki lapangan yang ukurannya lebih kecil dari sepak bola dan memiliki peraturan yang berbeda. Permainan futsal dilakukan oleh dua tim, yang beranggotakan masing-masing lima orang. Tujuannya permainan futsal 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 lebih fokus pada keterampilan dengan bola yang lebih kecil dan lebih ringan yang menjadi instrumen yang baik dan membantu mengembangkan teknik individu (Pelana et al., 2020).

*Peak performance* merupakan kekuatan luar biasa ketika seorang atlet mampu menampilkan kemampuan fisik dan mentalnya secara optimal. Bisa dikatakan *peak performance* adalah kemampuan yang dikeluarkan melalui keterampilan dalam konteks atletik, seni pertunjukan, kekuatan fisik, kecakapan intelektual, komunikasi interpersonal, keberanian moral, atau banyak aktivitas luar biasa lainnya.

Peneliti dalam mencari data pendukung penelitian ini dengan melakukan penelitian awal dengan melakukan wawancara kepada lima atlet futsal dan pelatih de King's dengan bertanya mengenai performa mereka saat melakukan pertandingan futsal. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada lima atlet futsal de King's, dimana dari semua jawaban mengacu pada maksud yang sama. Responden 1 : "Dhae Malaja (DM)" mengatakan dia sedang berada pada performa terbaiknya ketika dia bisa berkontribusi baik yaitu dengan mengatur dan mengontrol sebuah pertandingan. Lalu Responden 2 : "Muhammad Andon Dwi (MAD)" mengatakan dia sedang berada pada performa terbaiknya ketika melakukan *control*, *passing* dan *shooting* selalu pas dan tepat sasaran. Lalu Responden 3 : "Shidiq Ramadhan (SR)" berkata bahwa performa terbaiknya ketika subjek tidak egois dalam sebuah pertandingan, yang dimaksud tidak egois ialah subjek tidak pelit untuk memberikan passing kepada teman satu tim dan tidak menggiring bola itu seorang diri. Lalu Responden 4 : "Muhammad Amar (MA)" berkata bahwa performa terbaiknya berada pada saat dia bisa bertahan dengan sangat baik, tidak ada satupun lawan yang bisa melewatinya ketika dia berhadapan satu lawan satu dengan lawan. Dan yang terakhir Responden 5 : "Wahyu Ramadhany (WR)" berkata bahwa performa

terbaiknya ketika dia bisa disiplin dalam sebuah pertandingan. Sedangkan menurut pelatih performa atlet dipengaruhi oleh tingkat kedisiplinan atlet dalam memahami instruksi pelatih, fisik yang baik karena latihan yang cukup dan mental bertanding.

Kecemasan bertanding merupakan keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem kebutuhan. Biasanya kecemasan ini muncul karena banyaknya atlet yang memikirkan akibat dari kekalahan yang akan dialaminya.

Kecemasan bertanding memiliki dampak yang cukup merugikan atlet ataupun tim, peneliti melakukan wawancara dengan beberapa atlet dan pelatih. Responden DM berkata bahwa ketika kecemasan yang dirasakannya berlebihan, subjek sudah tidak bisa fokus di pertandingan yang menyebabkan performa dalam pertandingan jadi tidak baik. Kemudian responden MAD berkata bahwa kecemasan yang pernah dialaminya berdampak pada penampilannya, subjek jadi tidak bisa tampil dengan maksimum dan cepat lelah yang disebabkan detak jantung berdegup cepat. Responden SR berkata kecemasan yang berlebih muncul ketika dia tahu bahwa lawan tanding lebih kuat, sehingga sepanjang pertandingan SR kurang bisa menampilkan permainan terbaiknya. Responden RF berkata, dampak kecemasan yang berlebih dirasakannya ketika lawannya lebih tangguh, subjek merasa dirinya sudah tidak bersemangat dan akhirnya berdampak pada permainannya yang sangat tidak maksimum. Sedangkan menurut pelatih, kecemasan atlet saat bertanding lebih banyak disebabkan karena kurang percaya diri atlet dalam menghadapi lawan bertanding, hal ini dikarenakan persiapan yang kurang dan intimidasi dari lawan bertanding.

Berdasarkan hasil penelitian dari Utama (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan bertanding dengan *peak performance* pada atlet kejuaraan Nasional UGM Championship 2015, yang mana artinya semakin tinggi kecemasan bertanding pada seorang atlet, maka semakin rendah tingkat *peak performance* seorang atlet.

Subjek yang akan menjadi bahan penelitian penulis disini adalah atlet futsal de King's. Klub de King's didirikan pada tahun 2009 adalah sebuah klub Futsal yang rutin melakukan latihan di de King's Arena Jl.Manunggal XVII, Jakarta. Saat ini Klub de King's memiliki 18 atlet aktif dengan 4 orang pelatih. Umur para pemain berkisar dari umur 15–22 tahun. Frekuensi latihan yang cukup dan kesempatan bertanding yang sering membuat para atlet memiliki performa yang cukup baik namun beberapa hambatan juga dapat mempengaruhi performa mereka diantaranya kurang nya percaya diri para atlet bila menghadapi klub futsal yang lebih berprestasi, teknik permainan futsal yang masih kurang.

Sejak berdiri hingga sekarang banyak prestasi yang sudah ditorehkan oleh atlet de King's saat mengikuti pertandingan antar klub. Diantaranya Juara I LFP kategori U-19 tingkat DKI Jakarta pada tahun 2016, Juara I Linus DKI tahun 2017, Trophy Liganusantara tahun 2018. Terakhir adalah Juara I Piala APA U-19 tahun 2019 termasuk merebut Goal Keeper terbaik dan Top Scorer pada ajang tersebut. Prestasi tersebut menunjukkan Klub de King's memiliki prestasi yang baik. Ketersediaan arena latihan dan bermain serta pelatih yang cukup, mampu mendukung prestasi pada atlet. Bagi atlet de King's, suatu hambatan atau masalah

yang muncul lebih sulit dihadapi dan mengganggu, dibandingkan masalah yang pernah ia hadapi saat masa sebelumnya.

Dari hasil uraian di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga futsal merupakan kegiatan yang membutuhkan fisik yang kuat karena lapangan yang tidak begitu luas sehingga atlet harus bergerak secara terus menerus. Tetapi fisik yang kuat pun dipengaruhi oleh kondisi psikologis salah satunya kecemasan bertanding yang akan menentukan *peak performance* dari seorang atlet dalam pertandingan nanti. Oleh karena itu peneliti akan mencoba melakukan penelitian yang juga menjadi judul penelitian ini yaitu “Pengaruh Kecemasan Atlet Futsal De King’s Terhadap *peak performance*”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah penelitian ini antara lain :

1. Beberapa atlet futsal De King’s sering merasa cemas pada saat bertanding?
2. Beberapa atlet futsal De King’s merasa takut ketika menghadapi lawan yang lebih memiliki prestasi?
3. Beberapa atlet futsal kurang percaya diri ketika menghadapi lawan?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan fenomena-fenomena yang sudah dijelaskan di atas, fokus penelitian yang akan diteliti oleh penulis adalah meneliti pengaruh Kecemasan Atlet Futsal de King’s terhadap *Peak performance*.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh kecemasan terhadap *peak performance* pada atlet futsal de King's?

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritik**

Manfaat teoritik dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang ilmu Psikologi Olahraga terkait fenomena kecemasan bertanding yang sedang marak terjadi pada atlet saat ini dan pengaruh serta peran Kecemasan bertanding terhadap *peak performance* yang dialami atlet futsal remaja.

##### **2. Manfaat Praktis**

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah dengan mengetahui pengaruh kecemasan atlet futsal terhadap *Peak performance*, diharapkan pihak-pihak terkait dalam bidang olahraga seperti atlet, pelatih, teman satu tim dapat merubah pola pikir atlet bahwa kecemasan merupakan hal yang wajar dan tidak selalu negatif, justru dijadikan hal yang positif untuk mengontrolnya dalam berhati-hati dan waspada di setiap pertandingan atau perlombaan.