

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kesegaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang prima. Terdapat banyak jenis olahraga yang populer baik individu maupun beregu. Futsal adalah termasuk olahraga beregu, bahwa permainan futsal mengharuskan para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan dan juga sirkulasi permainan tanpa bola ataupun timing yang tepat. Seorang pemain juga harus memiliki fisik, mental dan teknik bermain yang baik. Teknik dasar yang perlu dikuasai seorang atlet futsal yaitu *passing*, *control*, *chipping*, *dribbling* dan *shooting* (Lhaksana, 2011). Teknik dasar sangatlah penting, karena menunjang performa pemain di lapangan. Berbagai macam cabang olahraga dipertandingkan dalam turnamen antar wilayah sampai antar negara. Salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dan beberapa tahun belakangan ini sangat berkembang pesat, khususnya di Indonesia adalah futsal.

Futsal dipopulerkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Futsal masuk ke Indonesia pada tahun 2002 setelah Indonesia ditunjuk oleh *Asian Football Federation* (AFF) menjadi tuan rumah turnamen "*Futsal Asian Championship*". Pada saat itu disiarkan langsung oleh salah satu stasiun televisi swasta di Indonesia sehingga masyarakat Indonesia dapat

menonton dan mengenal olahraga futsal. Dalam beberapa tahun terakhir, futsal berkembang sangat pesat dan dikenal oleh masyarakat Indonesia terutama di perkotaan (Ardianto, 2013). Dalam peraturannya, futsal adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, setiap tim memiliki lima pemain inti, salah satu diantaranya adalah seorang penjaga gawang. 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 (Jaya, 2008). Dalam futsal, untuk mencapai kemenangan di perlukan teknik, taktik dan stamina yang baik. Selain faktor fisik, perkembangan olahraga akhir-akhir ini dapat dilihat bahwa peranan faktor psikologis dalam mencapai prestasi begitu besar. Hal ini dibuktikan melalui banyaknya penelitian dan studi tentang keterlibatan aspek psikologis dalam olahraga.

Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan tangannya di daerah tendangan hukumannya. Pada umumnya futsal merupakan olahraga yang menuntut aspek kondisi fisik yang baik, yang didukung dengan aspek teknik, taktik, dan mental yang bagus. Semua cabang olahraga membutuhkan aspek-aspek tersebut, tidak terkecuali cabang olahraga futsal. Jika seorang pemain futsal tidak mempunyai aspek-aspek tersebut maka pemain tersebut tidak dapat berprestasi atau tidak dapat meningkatkan prestasinya semaksimal mungkin. Oleh karena itu seorang pemain futsal 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 Akademi Futsal merupakan suatu wadah atau tempat yang mempunyai peranan penting dalam membimbing, membina, mengarahkan perkembangan dan pendayagunaan potensitertentu yang dimiliki dalam hal ini khususnya potensi bermain Futsal. akademi Futsal merupakan fasilitas penunjang bagi para siswa Akademi Futsal usia dini (U 5-U 12) dan usia muda (U 13-U 20) dalam mengembangkan keahlian dalam bermain Futsal. Saat ini akademi futsal menjadi fokus utama sebuah negara Futsal seperti Spanyol, Inggris, dan lain-lain dalam melahirkan pemain futsal yang berkualitas dunia di masa depan. Oleh karena itu tidak heran apabila para pemain profesional hebat dunia yang ada saat ini merupakan lulusan dari Akademi Futsal yang berkualitas pula. Salah satu sekolah akademi futsal yang ada di Jakarta . Futsal Academy Pergola U 16 Tahun didirikan pada tanggal 05 April 2013 . Futsal Academy Pergola U 16 Tahun merupakan wadah penyaluran minat dan bakat Futsal 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 Akademi Futsal. 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 futsal 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 futsal. 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 gejalanya 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 Akademi Futsal 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.

Prestasi maksimal dapat dicapai oleh atlet dengan adanya kondisi fisik, teknik, dan taktik yang baik khususnya kepercayaan diri (Sin, 2017). Gunarsa (2004) menegaskan bahwa penampilan atlet pada saat bertanding dipengaruhi oleh sejumlah komponen, yakni fisik, teknik, dan psikis. Salah satu aspek psikologis yang mempengaruhi penampilan seorang atlet dalam pertandingan adalah kepercayaan 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. Kepercayaan diri (*self confidence*) merupakan modal utama seseorang, khususnya atlet untuk mencapai prestasi (Yulianto & Nashori, 2006). Atlet yang memiliki kondisi fisik yang prima belum tentu mampu menampilkan penampilan terbaiknya jika

tidak didukung oleh kondisi mental ataupun psikis yang baik (Gunarsa, 1996). Atlet yang mempunyai kepercayaan diri berarti atlet tersebut sanggup, dan meyakini dirinya dalam mencapai prestasi maksimal. Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan (Satiadarma, 2000).

Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Rasa percaya diri yang rendah dapat berpotensi menimbulkan prestasi yang rendah. Hal demikian dikarenakan bahwa rasa percaya diri yang rendah dapat menyebabkan individu tidak dapat menangani masalahnya yang rumit (Yulianto & Nashori, 2006). Lauster (dalam Komarudin, 2013) menegaskan tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah yang akan timbul pada diri seseorang. Atlet yang tidak memiliki kepercayaan diri akan meragukan kemampuan yang dimiliki dirinya. Tingkat kepercayaan diri atlet sangat memengaruhi penampilan kondisi psikis lainnya. Komarudin (2013) berpendapat, atlet perlu memiliki kepercayaan diri karena kepercayaan diri memiliki korelasi yang signifikan terhadap peningkatan performa atlet. Selain itu, Astriani (2010) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan landasan bagi *peak performance* (penampilan puncak) atlet dalam situasi kompetitif. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti ingin mengetahui bagaimana kecemasan dan percaya diri yang dimiliki oleh para akademi futsal perguruan tinggi U16.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Pentingnya profil psikologis siswa Akademi Futsal Pergola U16 untuk diketahui oleh pelatih, maupun siswa itu sendiri.
2. Minimnya pemahaman siswa tentang peran psikologis, khususnya aspek kecemasan dan percaya diri dalam menunjang prestasi siswa Akademi Futsal Pergola U16.
3. Pentingnya diketahuinya tingkat kecemasan dan percaya diri siswa Akademi Futsal Pergola U16.

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 Pada Siswa Akademi Futsal Pergola U16”.

D. Perumusan Masalah

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

1. Seberapa besar tingkat kecemasan pada siswa Akademi Tim Futsal Pergola?
2. Seberapa besar tingkat percaya diri pada siswa Akademi Tim Futsal Pergola?

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 psikologis siswa untuk meningkatkan performa bertanding.
2. Memberikan tambahan cara pendekatan secara psikologis untuk menunjang performa siswa Akademi Tim Futsal Pergola U16
3. Dapat digunakan sebagai data agar pelatih dapat mengetahui kondisi psikologis saat ini
4. Mendapatkan catatan / dokumen untuk mengetahui kondisi psikologis dirinya sendiri.
5. Supaya atlet memperbaiki dan mempertahankan profil psikologis yang dimilikinya, serta sebagai wawasan pengetahuan teori, bahwa peran psikologis dapat menunjang prestasi atlet.

