

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan olahraga di Indonesia kini terasa semakin maju, Hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti arti penting serta fungsi olahraga itu sendiri. Disamping itu, perhatian serta dukungan pemerintah juga menunjang perkembangan olahraga di Indonesia.

Ada beberapa alasan seseorang melakukan kegiatan olahraga. Pertama, mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi. Kedua, mereka melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan. Ketiga, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk sebuah prestasi tertentu.

Cabang olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak diminati di kalangan masyarakat umum, baik dari kalangan bawah, menengah maupun kalangan atas. Sepakbola di Indonesia sudah merupakan permainan rakyat. Hal ini dapat dilihat bahwa di seluruh pelosok tanah air ada lapangan sepakbola dan banyak orang yang memainkannya, baik melalui klub sepakbola maupun yang hanya sekedar hobi.

Olahraga sepakbola di Indonesia saat ini sudah mengalami perkembangan, walaupun masih tertinggal dari Negara-negara lain. Seperti Thailand, Vietnam dan bahkan oleh Negara tetangga yaitu Malaysia yang sering juara di tingkat Asia Tenggara. Hal yang menandai berkembangnya sepak bola di Indonesia yaitu ada pembinaan atau pembibitan usia dini, dimana pemain muda tersebut dilatih dan dibina dalam suatu kepelatihan yang sekarang dikenal dengan istilah SSB (Sekolah sepakbola).

PERTAMINA *Soccer School* adalah salah satu sekolah sepakbola yang membina atlet-atlet muda melalui proses seleksi dari berbagai kota di tanah air Indonesia. Selain itu PERTAMINA *Foundation* selaku pemilik PERTAMINA *Soccer School* juga membuat sebuah liga PERTAMINA tahun 2013 merupakan kompetisi sepakbola yang se-JABODETABEK untuk usia 16 tahun yang diikuti oleh 14 klub sepakbola. Liga yang diselenggarakan oleh PERTAMINA *Foundation* ini menjadi program yang dilakukan untuk menjaring atlet muda berbakat di tengah minimnya kompetisi usia muda di Indonesia. Tujuan dari liga tersebut sebagai wadah evaluasi diri pembinaan sepakbola usia muda dan jangka panjangnya dalam melahirkan atlet untuk Tim Nasional Indonesia.

Setiap atlet *PERTAMINA Soccer School* pasti memiliki tujuan untuk berprestasi ketika bergabung didalam tim, tetapi untuk mencapai tujuan tersebut tidak dapat diraih begitu saja, bayak faktor yang mendasari, seperti faktor teknik, taktik, fisik maupun mental. Faktor-faktor ini satu sama lain saling terkait, saling mempengaruhi serta tidak dapat dipisahkan, semua faktor menjadi satu dalam latihan. Salah satunya faktor psikologi yang merupakan unsur penting yang harus dipahami dan diatasi oleh setiap atlet dalam suatu pertandingan. Agar prestasi atlet *PERTAMINA Soccer School* terus meningkat dan dapat bersaing ditingkat nasional dan internasional. maka dari itu harus disiapkan upaya mengevaluasi dan mengidentifikasi hasil setiap penampilan saat latihan maupun pada saat pertandingan.

PERTAMINA Soccer School belum bisa menjadi juara di kompetisi yang baru digelar untuk pertama kalinya pada tahun 2013. *PERTAMINA Soccer School* hanya menduduki peringkat kedua, dan yang keluar menjadi juaranya adalah Villa 2000. Hal ini tentunya menjadi evaluasi bagi tim pelatih., untuk menyertakan dan mempersiapkan atlet dari segi mental atau faktor psikologi.

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam hubungan dengan lingkungannya, mulai dari perilaku sederhana sampai yang kompleks. Penerapan psikologi ke dalam bidang olahraga ini untuk

membantu agar bakat olahraga yang ada dalam diri seseorang dapat dikembangkan sebaik-baiknya tanpa ada hambatan dan faktor-faktor yang ada dalam kepribadiannya. Dengan kata lain tujuan umum dari psikologi olahraga adalah untuk membantu seseorang agar dapat menampilkan kemenangan yang optimal dan lebih baik dari sebelumnya.

Di dalam latihan ataupun pertandingan sering ditemukan bahwa seorang atlet yang sudah mempersiapkan diri dengan baik untuk menghadapi suatu situasi latihan ataupun pertandingan mendadak mengalami gangguan pencernaan, gangguan fisik atau seorang atlet tiba-tiba berkeringat dingin menjelang penampilannya di lapangan. Hal serupa ini menunjukkan adanya gejala kecemasan yang perlu segera diatasi, karena kondisi tersebut akan sangat menghambat usaha atlet untuk bertanding dengan maksimal. Aspek psikologis sendiri dapat dibagi menjadi 2, yaitu aspek psikologis yang bersifat positif (seperti: kepercayaan diri dan motivasi dan lain-lain), dan aspek psikologis yang bersifat negatif, (contohnya kecemasan).

Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan

diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Kecemasan atau dalam Bahasa Inggrisnya "*anxiety*" berasal dari Bahasa Latin "*Angustus*" yang berarti kaku, dan "*Ango, Anci*" yang berarti mencekik. Menurut Freud mengatakan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan¹.

Latihan mental adalah salah satu cara untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh para atlet. Beberapa jenis latihan mental seperti : relaksasi, konsentrasi, visualisasi dan *goal setting*. Latihan mental adalah latihan yang dilakukan atlet untuk meningkatkan fungsi berfikirnya agar dapat mengendalikan tubuh dan tindakannya. Latihan mental merupakan latihan yang dilakukan untuk memperoleh ketahanan mental sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan dalam setiap pertandingan. Untuk dapat meningkatkan prestasi atau *performa*, atlet harus memiliki mental yang tangguh, sehingga ia dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, *dedikasi total*, pantang menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah *non-teknis* atau masalah pribadi (cemas).

¹ <http://psikologi.0r.id/pengertian-kecemasan.html> diakses 18 maret 2014

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh latihan mental untuk menurunkan kecemasan pada atlet PERTAMINA *Soccer School* Usia 16 tahun. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk perkembangan prestasi sepak bola PERTAMINA *Soccer School* khususnya.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijabarkan tersebut, maka diidentifikasi masalah pada penelitian ini adalah

1. Apakah kecemasan sangat mempengaruhi penampilan atlet PERTAMINA *Soccer School* Usia 16 tahun?
2. Sejauh mana pengaruh kecemasan terhadap penampilan atlet PERTAMINA *Soccer School* Usia 16 tahun?
3. Apakah latihan mental efektif untuk menurunkan kecemasan atlet PERTAMINA *Soccer School* Usia 16 tahun?
4. Sejauh mana pengaruh latihan mental dapat menurunkan kecemasan atlet PERTAMINA *Soccer School* Usia 16 tahun?

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi maka dalam penelitian ini perlu dibatasi untuk menghindari terlampaui luasnya ruang lingkup permasalahan, maka peneliti membatasi masalah pada pengaruh latihan mental untuk menurunkan kecemasan atlet *PERTAMINA Soccer School* Usia 16 tahun.

D. Perumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dijabarkan, maka diperumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah latihan mental berpengaruh untuk menurunkan kecemasan atlet *PERTAMINA Soccer School U-16*?

E. Kegunaan penelitian

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi dan menambahkan kajian ilmiah yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi olahraga dengan memberikan data. Serta melengkapi penelitian-penelitian sebelumnya yang terkait dengan kecemasan.

Penelitian ini diharapkan juga berguna bagi perkembangan sepakbola di *PERTAMINA Soccer School* dan juga sebagai bahan evaluasi bagi tim pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet.