

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati oleh penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Cabang olahraga Sepakbola tumbuh subur di tengah-tengah masyarakat dan anak-anak muda serta menjadi gaya hidup. Hal tersebut terlihat dari banyaknya sekolah sepakbola yang dibuka, salah satunya adalah Sekolah Sepakbola Mutiara Cempaka Arcici Jakarta. Sekolah Sepakbola Arcici ini didirikan sebagai wadah bagi para pemain sepakbola yang ingin belajar dan bermain sepakbola khususnya usia muda yaitu 8 sampai 14 tahun.

Dalam hati dan pikiran setiap pemain sepakbola, khususnya di usia 12 tahun, tampil dalam sebuah pertandingan maupun mengikuti kompetisi adalah hal yang sangat diinginkan. Meskipun tidak mewakili negara Indonesia di ajang Internasional, kebanggaan bisa bermain dan membela tim sekolah sepakbolanya di sebuah kompetisi adalah sebuah prestasi tersendiri bagi setiap pemain sepakbola.

Kebanggaan itulah yang melekat pada hati dan pikiran setiap pemain Mutiara Cempaka Arcici usia 12 tahun. Mereka tidak hanya senang dan bangga bisa tampil di sebuah pertandingan, melainkan juga sebagai ajang untuk menunjukkan bakat mereka bermain Sepakbola.

Usia 12 tahun adalah tahap awal pembentukan sebagai pemain, dimana mereka secara perlahan meninggalkan tahapan bermain yang sudah mereka lalui pada usai 8 dan 10 tahun. Meski tidak sepenuhnya ditekankan latihan teknik dasar seperti *passing*, *control*, *dribbling* maupun *shooting*, namun latihan teknik dasar tersebut tetap diberikan, dengan model yang tidak monoton melainkan ada unsur gembira dan situasi permainan.

Pada kategori usia 12 tahun ini, para pelatih sekolah sepakbola kurang memberikan latihan tambahan untuk aspek yang menunjang penampilan pemain agar dapat mengeluarkan kemampuan terbaiknya, seperti latihan yang memperkuat aspek psikologis. Para pelatih sekolah sepakbola lebih sering memberikan materi latihan teknik dan latihan taktik pada saat latihan, meskipun kedua materi latihan ini penting, harusnya para pelatih juga memberikan latihan yang lain yang tidak kalah pentingnya, yaitu latihan mental untuk memperkuat keadaan psikologis pemain.

Hal tersebut terjadi di Sekolah Sepakbola Mutiara Cempaka Arcici, pelatih usia 12 ini sibuk memberikan sesi latihan teknik maupun taktik, namun pelatih hanya sedikit memberikan perhatian pada kondisi psikologis para pemainnya, padahal aspek psikologis ini sangat berpengaruh terhadap penampilan pemain.

Meskipun seorang pemain sudah mempersiapkan latihan teknik secara maksimal, kalau tidak dibarengi dengan ketahanan mental yang baik, maka pemain tersebut tidak akan mampu mengatasi tekanan yang ada pada dirinya ketika dalam kondisi-kondisi tertentu, seperti saat pertandingan. Perlu diketahui oleh para pelatih bahwa pentingnya faktor mental untuk menangani kecemasan, sangat dibutuhkan agar pemain mampu mengeluarkan performa terbaiknya, khususnya saat pertandingan.

Pada saat pertandingan, para pemain Mutiara Cempaka Arcici usia 12 tahun ini, harus menampilkan performa terbaiknya di lapangan. Meskipun terdapat beberapa pemain yang memiliki keterampilan *dribbling*, *passing* dan *shooting* yang baik terkadang masih bisa gagal dalam menunjukkan performa terbaiknya saat pertandingan. Bagi seorang pemain sepakbola khususnya anak usia 12 tahun, kegagalan menampilkan performa terbaik pada saat pertandingan dapat mempengaruhi hasil pertandingan serta membawanya pada kekalahan dan menyebabkan keadaan psikologis pemain sepakbola tersebut menjadi terganggu.

Salah satu faktor psikologis yang dapat mempengaruhi performa pemain sepakbola adalah *anxiety* atau kecemasan. Kecemasan merupakan sebuah perasaan tertekan akibat stres, yang disertai oleh rasa ketakutan. Bila pemain sepakbola menganggap ada situasi maupun hal yang membuatnya merasa terancam, maka akan timbul sebuah emosi yang bersifat negatif, yang bisa menjadi tanda munculnya reaksi cemas.

Sebagai sebuah emosi yang negatif, kecemasan pada umumnya memiliki dua komponen yaitu *trait anxiety* dan *state anxiety*. Menurut Speilberger dalam Mochamad Djumidar, Tirto Apriyanto dan Fitri Lestari,

*"trait anxiety"*, yaitu rasa cemas yang merupakan sifat-sifat pribadi individu, sifat pribadi yang lebih menetap (sifat pembawaan), sedangkan *"state anxiety"*, yaitu keadaan emosional yang terjadi mendadak (pada waktu tertentu) yang ditandai dengan kecemasan, takut, ketegangan; biasanya diikuti dengan perasaan cemas yang mendalam disertai ketegangan dan *"physiological arousal"*.<sup>1</sup>

Kedua komponen kecemasan ini memiliki perbedaan, yang satu bersifat pembawaan pribadi dan yang satunya pada waktu tertentu, sedangkan *physiological arousal* atau gairah maupun greget ini, berkaitan dengan kesiapan bertindak secara fisiologis dan psikologis seorang atlet.

Kondisi pertandingan merupakan sebuah kondisi yang dapat menjadi *stressor* bagi pemain Mutiara Cempaka Arcici usia 12 tahun, oleh sebab itu munculnya kecemasan kompetitif merupakan sesuatu yang wajar jika terjadi. Meskipun hal tersebut wajar, namun bisa menjadi bahaya jika tidak diatasi, kecemasan wajar yang timbul saat kompetisi kemudian berubah menjadi rasa cemas yang tinggi, dan dapat mengganggu performa pemain tersebut di lapangan.

Seperti di atas, pemain akan kesulitan mengendalikan irama permainan, kurang dapat mengatur ketepatan waktu bereaksi, kesulitan

---

<sup>1</sup> Mochamad Djumidar, Tirto Apriyanto, Fitri Lestari, Psikologi Olahraga, (Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta 2012), h. 78.

mengatur kontraksi otot, cepat merasa lelah, menurunnya kemampuan dan kecermatan dalam membaca pergerakan lawan, terlalu tergesa-gesa dalam mengambil keputusan dan cenderung melakukan gerakan tanpa kendali pikiran yang sadar.

Berdasarkan observasi yang sudah peneliti lakukan, pelatih tim Mutiara Cempaka Arcici usia 12 tahun menjelaskan, gejala-gejala psikologi seperti kecemasan tentunya ada dalam pikiran setiap pemainnya, terutama jika bertemu pemain yang memiliki postur lebih tinggi. Bahkan beliau juga menyampaikan beberapa anak didiknya pernah mengeluh dan sedikit kehilangan percaya diri sebelum pertandingan, setelah melihat pemain lawan tiba di tempat pertandingan. Ketika peneliti bertanya, apakah dalam menangani kecemasan sudah pernah diberikan latihan mental seperti *Imagery*, beliau menjawab sejauh ini belum pernah diberikan.

Peneliti juga melakukan observasi pada para pemain Mutiara Cempaka Arcici usia 12 tahun mengenai hal-hal yang membuat mereka merasa mengalami rasa gugup maupun cemas sebelum pertandingan. Secara garis besar para pemain Mutiara Cempaka Arcici usia 12 tahun ini mengeluhkan rasa cemas dan hati yang berdebar-debar jika bertemu dengan pemain yang memiliki kecepatan *dribbling* serta memiliki kemampuan *shooting* yang baik dan berjumpa dengan lawan yang memiliki postur lebih tinggi.

Tentu hal ini menjadi sebuah permasalahan dan perlu dievaluasi oleh pelatih Mutiara Cempaka Arcici usia 12 tahun untuk dapat mengatasi permasalahan khususnya segi psikologis pemain, agar para pemain dapat menampilkan performa terbaiknya pada saat mengikuti turnamen Arcici Cup 2016. Pemilihan metode latihan mental yang tepat, diharapkan mampu mengatasi masalah kecemasan pemain sepakbola pada saat pertandingan.

Salah satu latihan yang dapat digunakan untuk mengatasi *anxiety* atau kecemasan adalah, latihan *imagery*. Dalam latihan *imagery*, atlet menciptakan kembali pengalaman maupun gambaran-gambaran di masa lalu, atau pengalaman baru yang belum pernah ia alami ke dalam otaknya. Sebagai contoh yang sederhana, pemain sepakbola membayangkan jalannya pertandingan yang akan dia ikuti setelah menguasai teknik yang sedang ia pelajari saat ini.

Pemain ini akan mengambil beberapa bagian dari ingatannya mengenai tempat pertandingan, situasi pertandingan, teknik permainan lawan, teknik yang baru ia pelajari dan beberapa ingatan lain yang kemudian akan ia susun menjadi sebuah pengalaman. Ketika setiap individu melakukan *imagery*, ia diharapkan dapat membayangkan tidak hanya hal yang ia lihat, tapi juga hal yang ia dengar, sentuh, rasakan, dan cium dari pengalamannya.

Para pemain sepakbola yang sedang melakukan *imagery* ini diharapkan mampu membuat gambaran bagaimana ia akan melakukan *dribbling* yang cepat dan sanggup memasuki area lawan, bagaimana ia

melakukan *feinting* yang berhasil mengecoh lawan ketika berhadapan satu lawan satu, bagaimana ia melewatkan *passing* yang baik kepada rekan satu tim, serta bagaimana ia melakukan *shooting* yang mengarah ke gawang sehingga mampu menghasilkan gol dalam pertandingan.

Semakin banyak panca indra yang terlibat maka semakin membantu terbentuknya gambaran-gambaran di dalam pikiran pemain tersebut. Seperti yang sudah dijelaskan di atas bahwa kecemasan kompetitif merupakan emosi yang muncul akibat adanya tekanan terhadap situasi pertandingan yang dihadapi, latihan *imagery* dapat digunakan untuk mengatasinya.

Melalui latihan ini, atlet akan dihadapkan pada situasi-situasi yang menimbulkan kecemasan dalam pikirannya, dengan cara membuat gambaran situasi kecemasan dalam pikirannya lalu diminta membayangkan tindakan yang dapat ia lakukan untuk mengatasinya. Atas latar belakang masalah di atas, peneliti ingin meneliti efektifitas latihan *Imagery* untuk menurunkan kecemasan pada saat pertandingan Arcici Cup 2016.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti mengidentifikasi masalah yang ada sebagai berikut :

1. Apakah latihan *Imagery* efektif menurunkan kecemasan tim Sepakbola Mutiara Cempaka Arcici usia 12 tahun pada Arcici Cup 2016?
2. Kapan waktu yang tepat latihan *Imagery* diberikan pada pada tim Sepakbola Mutiara Cempaka Arcici usia 12 tahun?
3. Bagaimanakah peran pelatih dalam mengatasi permasalahan psikologis yang di alami oleh pemain Mutiara Cempaka Arcici usia 12 tahun pada saat pertandingan?
4. Apakah dengan bertemu lawan yang memiliki kecepatan *dribbling* dan kemampuan *shooting* yang baik menjadi penyebab menurunnya kondisi psikologis pemain saat pertandingan?
5. Apakah faktor pendidikan pelatih mempengaruhi pemahaman mengenai *mental training* yang perlu diberikan kepada para pemain?



### **C. Pembatasan Masalah**

Agar tidak terlalu meluas tentang masalah yang peneliti jelaskan, maka peneliti membatasi masalah tersebut hanya pada :

Latihan *Imagery* untuk menurunkan kecemasan pemain sepakbola usia 12 tahun.

### **D. Perumusan Masalah**

Sebagaimana pada umumnya penelitian, penelitian adalah kegiatan pemecahan masalah, sehingga dalam suatu penelitian mendapatkan hasil yang baik maka harus dirumuskan permasalahan yang baik pula. Maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

Apakah latihan *Imagery* efektif menurunkan kecemasan tim Sepakbola Mutiara Cempaka Arcici usia 12 tahun pada Arcici Cup 2016?

### **E. Kegunaan Penelitian**

Kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### **1. Secara Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis, yaitu sebagai sumbangan pemikiran bagi dunia kepelatihan Sepakbola dan bidang psikologi olahraga tentang pentingnya efektifitas latihan *Imagery* sebagai penunjang performa pemain sepakbola.

## 2. Secara Praktis

Sebagai tambahan wawasan peneliti mengenai psikologi olahraga, terutama mengenai latihan mental untuk menurunkan kecemasan saat pertandingan, untuk selanjutnya dijadikan acuan dalam dunia kepelatihan Sepakbola.

Sebagai acuan para pelatih sekolah sepakbola untuk mengatasi masalah mental, dengan menggunakan latihan mental *Imagery*, sebagai latihan pokok yang diberikan kepada pemain, selain latihan teknik maupun taktik.

Sebagai tambahan pengetahuan kepada para pemain, bahwa latihan mental memiliki peranan yang penting untuk membuat pemain tersebut mampu mengeluarkan performa terbaiknya.