

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang digemari banyak orang diseluruh dunia pada saat ini. Futsal mulai berkembang di Indonesia mulai tahun 2000-an, ditandai dengan berdirinya lapangan futsal di Indonesia khususnya di daerah Jakarta sejak tahun 2000. Futsal adalah versi permainan sepak bola di dalam ruangan yang diakui oleh badan internasional sepak bola FIFA. Permainan ini berkembang dan terkenal di seluruh dunia sejak tahun 1989. “Ukuran yang lebih kecil dan dengan pemain yang lebih sedikit, permainan futsal lebih cenderung dinamis dan lebih membutuhkan daya tahan jantung paru yang prima dan kelincahan dari pemainnya” (Carlo, 2009) dalam Fajar (2017:1). Berbeda dari lapangan sepak bola ukuran lapangan futsal jauh lebih kecil di dibandingkan ukuran lapangan bola, dan secara teknik dan ketahanan daya fisik nya juga berbeda

“Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, setiap tim jumlah anggotanya lima orang bertujuan untuk menggiring dan memasukkan bola ke dalam gawang lawan, menggunakan bola dan kaki. Seperti bermain sepak bola namun bedanya futsal dilapangan kecil” (Asha, 2011:1-25). Tentu futsal juga lebih sedikit pemain nya di dibandingkan dengan pemain bola yang jumlah nya 11 orang, sedangkan pemain futsal hanya berjumlah 5 orang.

“Futsal merupakan permainan olahraga yang sangat menarik dan waktunya cepat. Dilihat dari luasnya lapangan relatif kecil, hampir tidak ada terjadi kesalahan. Maka dari itu dibutuhkan keseimbangan yang baik setiap pemain supaya tidak mudah terjatuh dan cidera pada saat bermain futsal” (Kurniawan, 2009:104). Futsal sangat membutuhkan keseimbangan yang baik sehingga pemain tidak rentang cidera, karena lapangan yang kecil membuat pemain memiliki peluang yang besar untuk bergesekan dengan lawan.

“Dalam permainan futsal wajib menguasai teknik-teknik dasar yang benar juga harus memiliki kondisi fisik yang baik. Salah satu komponen penting

dalam kondisi fisik pada permainan futsal yaitu keseimbangan/*balance*” (Royana, 2017:6). Bola futsal sangat berjalan dengan cepat sehingga memaksa atlet untuk melakukan gerakan-gerakan yang gesit atau cepat. Selain teknik dan fisik seperti penjelasan diatas faktor psikis atau faktor mental juga sangat penting di olahraga futsal.

“Pada hakikatnya, psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang perilaku seseorang. Jika dikaitkan dengan olahraga, maka akan mencakup perilaku yang diperlihatkan oleh seseorang ketika sedang berolahraga, atau disebut penampilannya/*performance* dalam berolahraga” (Effendi, 2016:24).

Psikologi Olahraga pada hakikatnya adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (*performance*) atlet tersebut. Jika dihubungkan dengan olahraga prestasi, pengertian ini jelas menunjukkan bahwa penampilan (*performance*) seorang atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, baik pengaruhnya positif dalam arti penampilan menjadi baik, maupun negatif dalam arti penampilan menjadi buruk. “Ini adalah faktor psikologis, yang sering kali disebut faktor psikis atau faktor mental” (Effendi, 2016:24).

Menurut Gunarsa dalam Hastria (2016:67) mengemukakan bahwa “penampilan atlet dalam permainan atau pertandingan tidak dapat dilepaskan dari tingkah laku dan aspek psikis yang mendasarinya”. Faktor psikis ini dapat bersifat langsung dan tidak langsung. Secara langsung, misalnya karena ada ketegangan emosi yang berlebihan sehingga mempengaruhi seluruh penampilan atlet. Sedangkan secara tidak langsung berkaitan dengan penampilan atlet, (faktor non-teknis), contohnya, sebelum masuk ke arena pertandingan, terjadi pertarungan yang menegangkan sehingga memicu emosinya. Saat bertanding, kondisi emosinya yang bergejolak tersebut akan berpengaruh negatif terhadap penampilannya. Contoh lainnya adalah penggunaan peralatan yang diperlukan untuk bertanding, seperti sepatu yang tidak nyaman. Hal tersebut tentu akan mempengaruhi penampilannya.

Lingkungan tempat atlet bertanding seperti kondisi lapangan ataupun penonton juga dapat mempengaruhi kondisi psikis atlet, baik secara positif maupun secara negatif.

Faktor psikologi dan tingkah laku meliputi motif-motif berprestasi, intelegensi, aktualisasi diri, kemandirian, agresivitas, emosi, percaya diri, motivasi, semangat, rasa tanggung jawab, rasa sosial, hasrat ingin menang dan sebagainya. Psikologi olahraga sangat penting di dalam pembinaan olahraga prestasi. Beberapa manfaat psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet yaitu dapat menjelaskan dan memahami tingkah laku atlet dan gejala-gejala psikologik yang terjadi dalam olahraga pada umumnya, dapat meramalkan atau membuat prediksi dengan tepat kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi pada atlet, berkaitan dengan permasalahan psikologik, dan dapat mengontrol, mengendalikan gejala tingkah laku dalam olahraga, dengan perlakuan-perlakuan untuk menanggulangi hal-hal yang kurang menguntungkan, juga dapat memberi perlakuan-perlakuan untuk mengembangkan kemampuan dan segi-segi positif yang dimiliki atlet.

“Kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi fisik maupun mental atlet yang bersangkutan seperti denyut jantung meningkat, telapak tangan berkeringat, mulut kering yang menimbulkan rasa haus, gangguan-gangguan pada perut atau lambung dan otot-otot pundak, leher menjadi kaku” (Himawan Wismanadi, 2017:25).

Kecemasan merupakan gejala psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir, gugup, rasa gelisah, ketakutan yang dialami seseorang pada tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan memiliki dua komponen yaitu kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) dan kecemasan somatik (*somatic anxiety*). “Kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, sedangkan yang kedua adalah kecemasan somatik (*somatic anxiety*) ditandai ukuran tingkat aktivasi fisik yang dirasakan” (Nur Azis Rohmansyah, 2017:44).

“Kecemasan sebagai salah satu faktor psikis dapat mempengaruhi penampilan pemain dalam pertandingan. Tingkat kecemasan yang sangat tinggi dapat berakibat buruk pada penampilan seseorang. Kurang siapnya mental serta kurangnya keterampilan mengontrol dan keterampilan persepsi terhadap stimulus” (Nur Azis Rohmansyah, 2017:44).

“Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebih, sehingga konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan akan berkurang. Hal ini berarti kinerja dari atlet tersebut menurun, maka kecermatan juga akan menurun dan menyebabkan prestasi dari atlet menurun. Karena ketika bertanding, aspek yang sangat menentukan adalah mental atau psikologis atlet. Kondisi fisik, teknik, dan taktik sudah dipersiapkan jauh saat sebelum pertandingan, namun semua itu akan sia-sia jika atlet tidak dapat mengendalikan kecemasannya” (Himawan Wismanadia, 2017:26).

Menurut White & Watt (1981) dalam Alif Mu'arifah (2005:103) “kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua individu, hanya saja kadar dan tarafnya yang berbeda”. Ada individu yang dapat menyelesaikan masalah masalahnya hingga kecemasan yang dialami tidak berkepanjangan, tetapi tidak jarang kecemasan tersebut mendatangkan gangguan bagi yang mengalaminya.

Masalah kecemasan merupakan faktor yang sangat berpengaruh dan berdampak pada performa atlet di lapangan. Hal ini diperjelas oleh pendapat Harsono (2011:130) yaitu:

Lapangan olahraga bisa penuh dengan kecemasan dan konflik-konflik, penuh dengan ketakutan-ketakutan dan bentrokan-bentrokan mental. Jarang ada seorang atlet, meski dia seorang juara sekalipun, yang dapat mengontrol dan menyesuaikan kondisi psikologisnya, kecemasannya dan konflik-konfliknya dalam menghadapi suatu pertandingan. Apalagi jika pertandingan tersebut adalah pertandingan yang menentukan misalnya final. Sulit juga menemui seorang atlet yang dapat dikatakan telah mencapai maturitas olahraganya (*athletic maturity*) secara lengkap”.

Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011:10) “Maturitas olahraga adalah suatu kondisi dimana seorang atlet ada pada puncak performanya, dimana dalam kondisi tersebut biasanya atlet mampu mengeluarkan seluruh kemampuan terbaiknya saat bertanding tanpa dipengaruhi oleh kondisi mentalnya antara lain kecemasan” (Darama Pramudani Safitri dan Achmad Mujab Masykur, 2017:99).

Menurut Chaplin (2001:15) “kecemasan ini akan menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru maupun adanya sebuah konflik. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda”.

“Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut” (Ghazalba, 2009:5).

“Meskipun demikian kecemasan ini masih bisa dikelola dengan beberapa latihan mental untuk mengurangi kecemasan. Ada beberapa teknik intervensi untuk mengatasi kecemasan atlet yaitu, teknik relaksasi, Teknik relaksasi merupakan teknik *self-control*, dimana teknik ini berguna untuk meregulasi emosi dan fisik individu dari kecemasan, ketegangan, stress dan lainnya”, Kazdin (dalam Titin, 2008:62).

Untuk mengurangi kecemasan ada juga metode lain selain teknik relaksasi yaitu mental *imagery*, Mental *imagery* adalah sebuah metode keterampilan psikologis dalam proses pembelajaran atau pelatihan olahraga yang memainkan peranan penting dalam meningkatkan keterampilan motorik dan aspek mental atlet. Imajeri mental menunjuk kepada suatu proses mental yang terjadi ketika seseorang membayangkan suatu obyek, peristiwa atau pengalaman motorik tertentu melalui multi-modalitas seperti visual, auditorial, kinestetik, dan lain-lain.

Beberapa waktu lalu, penulis menjalankan program mbkm dari fakultas, dan peneliti magang di klub bina remaja muda 4 bulan lamanya, lalu disana peneliti mengikuti latihan maupun pertandingan mereka, sehingga peneliti mengetahui masalah-masalah yang sedang mereka hadapi dan belum juga terselesaikan, masalah utama disana adalah kecemasan yang berlebih dari atlet ketika hendak bertanding.

Faktor-faktornya pun sangat beragam, contohnya grogi sebelum bertanding, merasa lawan lebih kuat karena sudah pernah bertemu di lain pertandingan, latihan dan persiapan yang belum cukup sebelum perlombaan. Dan saat bertanding rasa cemas itu muncul lagi saat atlet tertinggal point dari lawan. Aspek aspek psikologis akan mempengaruhi performa atlet saat bertanding. Jika psikologis pada atlet bagus, maka performa pada saat bertanding akan lebih maksimal daripada yang mempunyai psikologisnya kurang.

Faktor psikologis perlu diperhatikan, meskipun seperti kedua faktor lain sulit ditentukan seberapa besar pengaruhnya terhadap prestasi yang hendak dicapai.

Sering didengar ungkapan, bermain dengan otot saja tidak akan mencapai hasil yang baik. Sebaliknya bermain dengan otak saja juga tidak ada gunanya. Faktor psikologis sering diungkapkan dengan sebutan faktor mental.

Berdasarkan penjelasan diatas yang mendasari penelitian ini, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul Perbandingan Metode Relaksasi Dan Mental *Imagery* Terhadap Kecemasan Atlet Futsal Bina Remaja Muda Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka dapat diidentifikasi berbagai masalah sebagai berikut:

1. Atlet mendapat tekanan dari penonton yang membuat pemain merasa terganggu dan tidak percaya diri.
2. Atlet banyak yang kurang rasa percaya diri yang baik dan merasa cemas saat sebelum bertanding.
3. Jarangnya latihan membuat atlet cemas pada saat pertandingan
4. Atlet merasa cemas ketika hasil *drawing* bertemu dengan lawan yang sebelumnya mengalahkan mereka di pertandingan yang berbeda
5. Atlet merasa cemas ketika melihat pertandingan lain dengan teknik teknik yang diperlihatkan sangat bagus

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan dalam penelitian ini hanya membahas tentang perbandingan antara metode latihan teknik relaksasi pernapasan dan mental *imagery* terhadap kecemasan bertanding. Kemudian penelitian ini dilaksanakan pada atlet Futsal Bina Remaja Muda Jakarta.

D. Perumusan Masalah

1. Apakah terdapat penurunan kecemasan setelah diberikan latihan relaksasi?
2. Apakah terdapat penurunan kecemasan setelah diberikan latihan *imagery*?

3. Apakah terdapat perbedaan penurunan kecemasan, antara perlakuan relaksasi dan *imagery*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini digunakan sebagai bahan acuan bagi peneliti lain yang berminat ingin melakukan penelitian lebih lanjut berkaitan dengan penelitian tentang pengaruh latihan relaksasi dan mental *imagery* kecemasan terhadap kecemasan pada atlet futsal Jakarta . Dalam penelitian ini juga diharapkan akan memberikan manfaat praktis dan teoritis kepada:

1. Manfaat Teoritis

Memberikan pengetahuan ilmiah dalam pembelajaran teknik penurunan kecemasan dengan menggunakan metode relaksasi dan mental *imagery* untuk atlet Futsal Bina Remaja Muda Jakarta.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti

Untuk peneliti sendiri adalah untuk mengetahui perbandingan antara metode latihan teknik relaksasi pernapasan dan mental *imagery* terhadap kecemasan bertanding.

- b. Bagi atlet

Memberikan masukan bagi atlet untuk lebih memperhatikan Kesehatan mental atau psikis yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan kecemasan dalam menghadapi pertandingan.

- c. Bagi pelatih

Pelatih akan selalu memberi masukan yang terbaik agar atletnya mempunyai psikologis yang baik agar dapat memaksimal potensi yang ada pada diri atlet.