

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer pada saat ini, banyak pertandingan sepakbola yang diselenggarakan oleh berbagai pihak mulai dari tingkat kecamatan sampai dunia yang dapat disaksikan dengan mudah melalui sosial media dan televisi secara live. Sepakbola saat ini sangat diminati oleh seluruh masyarakat di seluruh penjuru dunia, karena dapat dijadikan sebagai salah satu media untuk mencapai prestasi, menjaga kebugaran tubuh, dan tempat untuk mencari teman. Sepakbola adalah olahraga yang paling besar peminatnya baik usia dini, remaja, dewasa, hingga orang tua pun sangat menggemari olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan olahraga permainan menggunakan bola besar yang dimainkan oleh dua tim dengan jumlah pemain sebelas orang dan bertujuan mencetak gol ke arah gawang lawan. Dimainkan di lapangan berbentuk persegi panjang, berumput, dan dibatasi oleh garis.

Kementrian pemuda dan olahraga memiliki tujuan untuk menggerakkan seluruh warga Indonesia dengan mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga melalui pendidikan, rekreasi dan prestasi di Indonesia. Organisasi yang mewadahi sepakbola Indonesia yaitu Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) dibawah naungan KEMENPORA RI dan FIFA.

FIFA merupakan organisasi tertinggi sepakbola di dunia. FIFA sendiri ingin menyebarluaskan sepakbola untuk semua. Tidak hanya untuk orang dewasa namun anak-anak, remaja dan orang tua dapat bermain sepakbola dengan menerapkan *respect* dan *fairplay* untuk semua orang dalam memainkan sepakbola.

PSSI sebagai organisasi induk di Indonesia mengembangkan pembinaan sepakbola FIFA dengan beberapa kategori seperti *grassroot*, *youth*, amatir dan profesional dengan dibuat kompetisi pada setiap kategori.

Di negara kita sendiri sepakbola adalah olahraga yang digemari dan banyak dimainkan oleh berbagai masyarakat di penjuru Tanah Air. Hal ini bisa dilihat dari sangat banyaknya anak-anak hingga orang dewasa di desa dan di kota yang bermain sepakbola.

Dilihat dari pembinaan olahraga yang merupakan sebuah proses yang berkesinambungan dan terpadu, yang memerlukan pengelolaan yang profesional dan dukungan IPTEK yang tepat agar dapat mencapai hasil maksimal. Dalam olahraga, IPTEK dikenal sebagai *sport science* yang memiliki lima cabang yaitu fisiologi, psikologi, biomekanik, nutrisi dan *sport medicine*. (KONI Pusat).

Aspek psikologi merupakan salah satu area *sport science* dalam pembinaan olahraga di seluruh cabang olahraga termasuk sepakbola. Psikologi berhubungan dengan pikiran, perasaan, emosi atlet yang biasa disebut dengan mental. Area ini berhubungan pula dengan imageri dan konsentrasi yang dapat mempengaruhi performa dan perilaku atlet baik dalam latihan maupun dalam pertandingan.

Banyak atlet yang berlomba-lomba untuk meraih prestasi dalam olahraga sepakbola. Aspek-aspek penentu prestasi sepakbola dikelompokkan menjadi empat bagian yaitu, fisik, teknik, taktik, mental. (Timo Scheunemann, 2008). Pemanfaatan teori psikologi olahraga untuk meningkatkan prestasi atlet telah dilaksanakan di banyak negara. Sangat disayangkan apabila pelatih menghiraukan faktor mental, karena mental sangat penting dalam olahraga, kebanyakan para pelatih hanya menganggap itu sebagai pelengkap saja tanpa harus adanya latihan khusus.

Teori psikologi yang ada seharusnya dapat membantu pelatih untuk membantu menjalankan program latihan berat yang telah dibuat karena dapat langsung mempengaruhi kondisi atlet.

Menurut Timo Scheunemann, tanpa mental yang kuat pemain tidak akan bisa meraih potensi yang sebenarnya (Timo Scheunemann, 2008). Jadi sangat penting bagi pelatih untuk melatih atletnya diberi pemahaman dan bekal tentang latihan mental.

Atlet dapat mudah merasa stres dengan situasi dan kondisi dari apa yang ia lihat dan ia rasakan yang terjadi di lapangan.

Perubahan secara fisik yang dapat dilihat dari atlet yang mengalami kecemasan, Indikator nya adalah: (1) adanya perubahan yang drastis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur, (2) terjadi peregangan otot-otot pundak, leher, perut, terlebih lagi pada otot-otot ekstremitas, (3) terjadi perubahan irama pernapasan, (4) terjadi kontraksi otot setempat, pada dagu, sekitar mata dan rahang. Sedangkan gejala psikis yaitu: (1) gangguan pada perhatian konsentrasi; (2) perubahan emosi; (3)

menurunnya rasa percaya diri; (4) timbul obsesi; (5) tidak ada motivasi. (Timo Scheunemann, 2008).

Dari pendapat diatas bahwa jika gejala kecemasan ini terjadi tentu saja atlet tidak akan maksimal saat pertandingan berlangsung dan akan membuat atlet lebih cepat lelah dan konsentrasi menjadi buyar. Kebanyakan atlet sebelum pertandingan umumnya merasakan kecemasan, ini disebabkan atlet merasa bahwa pertandingan yang akan dilakukannya terasa berat, terutama pada pertandingan yang menentukan juara misalnya final.

Seiring berjalannya pertandingan kecemasan mulai menurun, hal ini disebabkan karena atlet sudah mulai mengadaptasikan dirinya dengan situasi pertandingan sehingga keadaan sudah dapat dikuasainya. Sedangkan mendekati akhir pertandingan kecemasan mulai kembali naik, terutama apabila skor pertandingan sama atau saling kejar-mengejar. (Husdarta, H.J.S, 2010)

Ciri atlet mengalami kecemasan antara lain menggigit-gigit kuku jari, menggigit bagian dalam pipi, jalan mondar-mandir. Selain itu, beberapa tanda yang dirasakan atlet misalnya, kepala terasa pusing, leher dan tengkuk terasa sakit, punggung sakit, sakit perut, merasa sembelit atau sukar ke belakang, rasa capek, merasa sukar tidur (*insomnia*), keringat keluar berlebihan, sangat pendiam atau banyak bicara.

Tanpa mental yang kuat pemain tidak akan bisa meraih potensi yang sebenarnya. (Timo Scheunemann, 2008) Jadi, selain teknik, taktik dan kondisi fisik seorang atlet sepakbola harus diberi pemahaman dan bekal tentang latihan mental.

Menurut Loehr, terdapat tujuh aspek *mental skills* yaitu :kepercayaan diri, kontrol energy negatif, konsentrasi, kemampuan visualisasi dan imajeri, motivasi, energi positif dan kontrol perilaku. Sedangkan menurut Juriana, *mental skills* tersebut dikelompokkan menjadi 3 yaitu : 1) dominan aspek afektif (kepercayaan diri, energy positif, kontrol energy negatif, dan motivasi); 2) dominan aspek kognitif (konsentrasi, kemampuan visualisasi dan imajeri); dan 3) dominan aspek psikomotor (kontrol perilaku). (Juriana, 2016).

Konsentrasi dan Imajeri diharapkan dapat menurunkan kecemasan atlet saat akan bertanding. Dengan latihan mental diharapkan mental yang dimiliki atlet akan meningkat dan dapat meraih prestasi yang diharapkan.

Menurut Juriana, tiga aspek *mental skills* yaitu konsentrasi, kemampuan visualisasi imajeri, dan kontrol perilaku sangat mempengaruhi dalam proses pencapaian prestasi atlet. Ketiga kemampuan mental tersebut merupakan aspek kognitif dan aspek psikomotor. (Juriana, 2016).

Melalui latihan mental, pelatih juga dapat mengetahui kekurangan dan kelebihan dari setiap pemainnya, sehingga mental yang dimiliki setiap atlet dapat dikembangkan. Maka dari itu sangat dibutuhkan konsentrasi bagi setiap atlet saat berada didalam pertandingan, pemain yang konsentrasinya kurang tentu saja akan sulit mengendalikan dirinya pada saat mendapatkan tekanan dari lawan. Atlet juga harus bisa meningkatkan kemampuan visualisasi yang dimilikinya agar penampilannya dilapangan dapat maksimal.

Sesuai uraian di atas, peneliti bermaksud membahas penerapan latihan mental untuk mengatasi kecemasan atlet Sekolah Sepakbola Kizara U-14. Banyak sekali macam-macam latihan untuk mengatasi kecemasan saat akan bertanding, diantaranya adalah latihan konsentrasi dan *imagery*. Latihan konsentrasi dilakukan oleh pelatih kepada atletnya agar atletnya terbiasa dan mampu memusatkan perhatiannya pada pertandingan.

Latihan Imagery merupakan bentuk latihan dengan menggambarkan gambaran secara visual tentang penampilan yang akan ditampilkan oleh atlet tersebut. Dari dua metode diatas diharapkan dapat mengatasi kecemasan saat akan bertanding atlet.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan Mental Imagery dan Konsentrasi Terhadap Kecemasan Atlet Sekolah Sepakbola Kizara U-14”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Apakah pemberian latihan imagery dan konsentrasi dapat menurunkan tingkat kecemasan saat akan bertanding pada Atlet Sekolah Sepakbola Kizara Usia 14 Tahun?
2. Apa saja yang mempengaruhi pemberian metode Imagery dan Konsentrasi dalam mengurangi kecemasan Atlet Sekolah Sepakbola Kizara Usia 14 Tahun?

3. Bagaimana perubahan para Atlet Sekolah Sepakbola Kizara Usia 14 Tahun setelah menerima pemberian metode Imagery dan Konsentrasi terhadap kecemasan saat akan bertanding?
4. Bagaimana cara melatih metode Imagery?
5. Bagaimana cara melatih Konsentrasi?
6. Apakah metode latihan Imagery dapat menurunkan tingkat kecemasan Atlet Sekolah Sepakbola Kizara Usia 14 Tahun?
7. Apakah metode latihan Konsentrasi dapat menurunkan tingkat kecemasan Atlet Sekolah Sepakbola Kizara Usia 14 Tahun?
8. Metode latihan manakah yang paling berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan Atlet Sekolah Sepakbola Kizara Usia 14 Tahun?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi maka penelitian ini dibatasi oleh permasalahan, yaitu “Pengaruh Latihan *Imagery* dan Konsentrasi Terhadap Kecemasan Atlet Sekolah Sepakbola Kizara Usia 14 Tahun”.

D. Perumusan Masalah

1. Apakah metode latihan Imagery dapat menurunkan tingkat kecemasan Atlet Sekolah Sepakbola Kizara Usia 14 Tahun?
2. Apakah metode latihan Konsentrasi dapat menurunkan tingkat kecemasan Atlet Sekolah Sepakbola Kizara Usia 14 Tahun?

3. Metode latihan manakah yang paling berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan Atlet Sekolah Sepakbola Kizara Usia 14 Tahun?

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah dan perumusan masalah. Maka kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Hasil penelitian untuk pengembangan ilmu psikologi olahraga pada Atlet sepakbola usia muda terkait kecemasan.
2. Hasil penelitian diharapkan menurunkan tingkat kecemasan saat akan bertanding pada Atlet Sekolah Sepakbola Kizara Usia 14 Tahun.
3. Bahan evaluasi pelatih tentang kondisi kecemasaan setiap Atlet Sekolah Sepakbola Kizara Usia 14 Tahun.
4. Bahan acuan untuk program latihan mental sepakbola usia muda.