

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Futsal adalah olahraga anak muda dan sekolah menengah yang ideal. Futsal adalah permainan sepakbola dalam ruangan dengan jumlah pemain lima lawan lima yang tujuannya adalah memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dengan mengolah bola dengan kaki dan bagian tubuh lainnya kecuali tangan, karena tangan hanya boleh untuk kiper saja. Dengan ukuran lapangan yang lebih kecil, futsal ideal untuk mengembangkan keterampilan teknik, taktik, kecerdasan, dan keterampilan dari pada kekuatan fisik kasar.

Futsal termasuk dalam jenis olahraga "whole-body contact". Arena lapangan yang lebih kecil dan konfrontasi yang kuat, pemain diminta untuk melakukan gerakan teknis dengan kecepatan tinggi sambil mengubah posisi tubuh (Wairata et al., 2020). Penguasaan reaksi emosi pun harus dimiliki oleh tiap atlet agar tidak ada pihak-pihak yang dirugikan dan kemenangan yang diinginkan tercapai. Salah satu reaksi emosi yang muncul adalah kecemasan.

Dikutip dari (Yusryyah et al., 2018) "Pasien yang merasakan kecemasan dapat mengalami peningkatan denyut nadi dan tekanan darah" jadi pada saat cemas denyut nadi akan bekerja lebih cepat. 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, meskipun tarafnya berbeda-beda. Kecemasan merupakan perasaan

campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Dari pernyataan di atas, kecemasan dapat didefinisikan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan. Hal ini muncul karena beberapa situasi yang mengancam diri manusia sebagai makhluk sosial. Ancaman ini berasal dari adanya konflik, kegagalan, dan adanya tekanan yang melebihi kemampuan. Menurut Weekes (Ghazalba, 2009), secara emosional seseorang yang mengalami keletihan dalam menghadapi konflik akan merasakan ketakutan dan akhirnya menjadi apatis, tidak begitu menaruh minat terhadap sekelilingnya atau bahkan berpengaruh terhadap kondisi fisiknya. Perut terasa tidak nyaman, diketahui bahwa perut adalah organ paling simpatis dalam tubuh, dan akan terasa ketika individu mengalami gangguan psikis seperti kecemasan, stres, bahkan depresi.

Latar belakang meneliti tentang judul ini dikarenakan peneliti tertarik meneliti pada tim A futsal UNJ yang sering kurang maksimal saat mengikuti event event yang diikuti. Dengan komposisi *coaching staff* yang sudah lengkap (pelatih kepala, asisten pelatih, pelatih kiper, pelatih fisik, pelatih pemulihan) lalu program latihan pun yang sudah tersusun secara sistematis. Jadi peneliti berpikiran apakah atlet futsal UNJ tim A mengalami kecemasan saat bertanding sehingga hasil yang didapatkan sering kurang maksimal.

Peneliti melakukan pemeriksaan kecemasan dengan cara menyebar kuisioner terhadap atlet futsal UNJ tim A untuk mengetahui hasil awal tingkat kecemasannya. Lalu melakukan latihan relaksasi secara sistematis selama 14 hari untuk mengurangi tingkat kecemasan pada atlet yang bersangkutan, untuk mengetahui ada atau tidaknya penurunan

tingkat kecemasan pada atlet yang bersangkutan, dilakukan kembali penyebaran kuisioner untuk mengetahui hasil akhir tingkat kecemasannya.

Masalah kecemasan ini, hampir dialami oleh sebagian besar atlet dalam setiap cabang olahraga, masalah kecemasan dan ketidakstabilan tekanan darah ini bukan tidak mungkin untuk diatasi. Sebenarnya banyak cara yang bisa dilakukan. Tiap orang mempunyai caranya sendiri untuk mengatasi kecemasan, misalnya dengan menghela nafas panjang, berfikir positif, mendengarkan musik, membaca, relaksasi, atau berbincang-bincang dengan teman. Relaksasi merupakan salah satu metode yang dapat mengatasi kecemasan. Relaksasi ini dapat diartikan oleh orang awam sebagai suatu partisipasi dalam suatu olahraga, melihat televisi, rekreasi dan sebagainya. Sebaliknya ketegangan dapat menunjuk pada suasana yang bermusuhan, perasaan-perasaan negatif terhadap individu dan sebaliknya. Menurut pandangan ilmiah relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot skeletal, sedangkan ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot.

Manusia menjadi lebih tangguh menghadapi tekanan luar yang berupa kejayaan, kegagalan, ketakutan dan frustrasi. Metode dalam relaksasi yang disebutkan di atas merupakan suatu teknik dalam terapi perilaku yang dilakukan dengan kesadaran yang berubah (*altered state of consciousness*).

Dari semua keterangan di atas dapat diasumsikan bahwa salah satu permasalahan yang timbul pada kehidupan atlet, adalah adanya kecemasan yang tidak stabil yang disebabkan oleh perasaan yang tidak menentu, adanya ketakutan ketika atlet bertanding akan kalah dari lawan, dan merasa malu dengan teman-temannya. Hal ini dapat mengganggu konsentrasi yang berdampak pada prestasi yang tidak optimal.

B. Identifikasi Masalah

1. Belum adanya data hubungan antara kecemasan dengan latihan relaksasi di tim futsal UNJ A.
2. Pada tim futsal UNJ A belum pernah dilakukan latihan relaksasi.
3. Pada tim futsal UNJ A belum pernah dilakukan pemeriksaan tingkat kecemasan pada atletnya.
4. Belum diketahui apakah latihan relaksasi efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan atlet futsal UNJ tim A.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi maka dalam penelitian ini perlu dibatasi untuk menghindari terlampaui luasnya ruang lingkup permasalahan, maka peneliti membatasi penelitian ini yaitu “Pengaruh Latihan Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Atlet Futsal UNJ Tim A”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah dan pembatasan masalah dapat dirumuskan sebagai berikut.

Apakah latihan relaksasi berpengaruh dalam menurunkan kecemasan atlet futsal UNJ tim A?

E. Kegunaan Penelitian

a. Manfaat Praktis :

- Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menurunkan kecemasan atlet futsal UNJ tim A
- Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan prestasi atlet futsal UNJ tim A

b. Manfaat Teoretis :

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi tentang manfaat relaksasi untuk menurunkan kecemasan. Penulis berharap penelitian ini juga dapat bermanfaat pada seluruh cabang olahraga.

