

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat diminati di seluruh dunia. Olahraga ini tidak hanya diminati oleh kamu laki laki saja, bahkan kaum perempuan pun banyak yang ikut serta dalam memainkannya. Olahraga ini juga bisa dimainkan oleh berbagai kalangan, seperti anak anak, remaja, bahkan orang tua pun bisa memainkannya. Tidak heran memang jika sepakbola ini menjadi olahraga yang sangat populer di seluruh dunia. Sepakbola merupakan cabang olahraga beregu.

Hakikatnya sepakbola merupakan olahraga tim, sehingga banyak faktor pendukung didalamnya, diantaranya faktor fisik, tehnik, taktik, dan mental. Keempat unsur ini adalah elemen yang tidak dapat berpisah dan saling berkaitan. Dalam permainan sepakbola tentunya faktor mental sangat berhubungan dalam gambarsebuah pertandingan. Terkadang atlet sudah memiliki kondisi fisik, tehnik, dan taktik yang sangat siap dan matang, namun ketika menghadapi pertandingan mengalami penurunan pada mentalnya sehingga performa yang dihasilkan kurang maksimal. Salah satu syarat untuk menjadi atlet sepakbola yaitu harus memiliki kemampuan tehnik dasar yang baik karena memiliki tehnik dasar yang baik menjadi faktor pendukung utama dalam menentukan performa pemain. Pemain juga harus memiliki daya tahan yg baik karena dalam permainan sepakbola pemain di tuntut

untuk terus bergerak selama 90 menit. Tidak kalah penting nya dengan faktor tehnik dan fisik, faktor psikologi juga berperan penting dalam permainan sepakbola, karena di dalam pertandingan biasanya ada dukungan supporter, provokasi lawan, yang bisa mengganggu konsentrasi dan kestabilan mental pemain.

Sepakbola tidak hanya membutuhkan kinerja fisik tingkat tinggi tetapi juga keterampilan psikologis. Sebagian besar peneliti psikologi olahraga merekomendasikan aspek psikologis merupakan kontributor penting bagi kinerja olahraga yang optimal (Goswami, *et al.*, 2016: 2347). Kesuksesan dan kegagalan pemain dalam mencapai prestasi olahraga sangat ditentukan oleh perpaduan dari kemampuan faktor fisik dan faktor psikologisnya (Kubiak, 2012). Pendapat senada diungkapkan Dimiyati (2019: 17) bahwa terdapat tiga unsur utama yang saling berhubungan dalam kaitannya dengan penampilan pemain, ketiga unsur tersebut adalah pelatih, lingkungan, dan individu pemain tersebut.

Begitu pula para pelatih olahraga di Indonesia belum menyadari arti penting aspek mental tersebut dalam pembinaan olahraga prestasi. Sangat jarang bahkan dapat dikatakan tidak ada pelatih yang secara khusus mengaplikasikan latihan keterampilan mental pada pemainnya (Dongoran, 2017). Banyak atlet maupun pelatih yang masih mengutamakan fisik dan keterampilan saja, dengan mengesampingkan atau kurang memberi perhatian khusus pada hal-hal yang menyangkut faktor mental. Salah satu komponen penting yang dapat menentukan kesuksesan atlet dalam berprestasi adalah ketangguhan mental. Ketangguhan mental sendiri merupakan kumpulan nilai-nilai kepribadian dalam diri, sikap dengan suatu keadaan, perilaku yang diterapkan, dan pengendalian emosi yang memungkinkan seseorang menjadi lebih kuat dan mampu mengatasi segala rintangan, kesulitan,

atau tekanan yang dialami, namun juga tetap menjaga konsentrasi dan motivasi seseorang saat berusaha mencapai tujuan secara konsisten (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008).

Prestasi atlet selalu berkaitan dengan motivasi berprestasi karena motif merupakan penggerak dan dorongan manusia bertindak dan berbuat sesuatu. Menurut beberapa studi kepribadian, salah satu karakteristik yang menentukan kesuksesan atlet adalah tingginya kebutuhan untuk berprestasi (Cox, 2006). Kebutuhan inilah yang dikenal sebagai *achievement motivation*. Seorang atlet yang berprestasi atau atlet bintang umumnya memiliki beberapa sifat yang berbeda daripada atlet biasa. Atlet bintang memiliki keberanian untuk mengambil resiko karena ada kecenderungan untuk menguasai. Atlet dengan motivasi berprestasi yang tinggi cenderung untuk memilih aktivitas yang menantang. Atlet tersebut juga cenderung untuk menghindari tugas yang terlalu mudah karena tidak mendapatkan kepuasan dari hal tersebut. Selain itu, atlet dengan motivasi berprestasi tinggi akan melakukan evaluasi dengan pertandingan mereka. Mereka akan meminta umpan balik dari pelatih mereka, cenderung mencari tantangan karena hal itu merupakan motivator bagi tindakan mereka. Mereka memiliki keinginan untuk berkompetisi dan tampil sebaik mungkin, tidak sekedar menang atau memperoleh penghargaan atas kemenangannya (Satiadarma, 2000). Dengan adanya motivasi berprestasi yang tinggi, atlet akan menjalankan program latihan yang diberikan dengan sungguh-sungguh dan disiplin tinggi (Adisasmito, 2007).

Dimiyati (2019: 34) juga menyebut bahwa pemain sepakbola bermental juara merupakan suatu kecakapan yang dimiliki oleh seorang pemain sepakbola, dimana kecakapan tersebut bukan didapat atau dibawa sejak lahir, namun terbentuk karena

hubungan lingkungan sekitar dan kemauan dari dalam diri si pemain. Artinya, mental juara tersebut dihubungkan juga oleh motivasi itu sendiri agar terciptanya sebuah mental juara.

Sering kita jumpai banyak pelatih atau atlet yang mengatakan bahwa kegagalannya dalam mencapai prestasi yang ditetapkan adalah karena faktor psikis. Mereka merasa bahwa latihan fisik yang selama ini dilakukan sudah optimal dan saat latihan atlet menunjukkan motivasi yang tinggi untuk bisa mencapai prestasi yang diharapkan, akan tetapi menjelang pertandingan atlet mulai cemas, sulit berkonsentrasi dan menjadi kurang percaya diri. Atlet yang sering mengalami kecemasan menjelang bertanding ini sering dianggap memiliki mental bertanding yang buruk. Atlet juga manusia biasa, ia bukan hanya memiliki raga saja, tetapi juga memiliki jiwa dan emosi, karena itu atlet sering mengalami gejala-gejala mental serta sering berada dalam situasi stress yang mencekam yang berhubungan dengan prestasinya. Aspek-aspek mental tersebut perlu dilatih dan dikelola, karena dalam pertandingan, aspek mental memiliki hubungan 80% dan 20% untuk aspek lain. Mental pemain sepakbola pun demikian, harus dikembangkan dan terus menerus dilatih sama seperti mereka melatih kekuatan nafas, otot, serta skill olah bola mereka hingga pada akhirnya munculah suatu keyakinan yang bulat dan juga kepercayaan diri saat berada dalam pertandingan besar sekalipun. Aspek-aspek kepribadian antara lain motivasi, sikap, kemampuan konsentrasi, tingkat ketegangan-kecemasan serta kepercayaan diri adalah aspek-aspek kejiwaan yang sangat berperan dalam setiap atlet untuk dapat menampilkan kemampuannya secara optimal (Gunarsa, 2008).

Namun dalam kenyataannya, faktor ketangguhan mental belum banyak diperhatikan oleh klub dan pelatih dalam mengevaluasi sebuah pertandingan, sebagian

besar pelatih cenderung berkonsentrasi pada fisik dan teknik tanpa menekankan pada bagaimana daya tahan fisik pemain. Kehadiran psikolog olahraga dalam sepakbola masih belum dimaknai urgensinya, karena perannya telah tergantikan oleh staf kepelatihan lain yang mampu meningkatkan dan diterima oleh staf teknis lain dalam struktur sepakbola (Dimiyati, 2019: 138).

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa sikap dan potensi pemain itu sendiri lah yang menjadi faktor utama dalam mencapai level performa yang optimal. Ada istilah bahwa dalam sebuah pertandingan masalah yang dihadapi oleh seorang pemain adalah 70% masalah mental dan 30% masalah lainnya (Harsono, 2015: 74). Artinya 70% kinerja pemain dihubungkan oleh faktor mental pemain dan 30% sisanya dihubungkan oleh faktor fisik, teknik, dan taktik. Masalah mental yang dimaksud bisa mempunyai hubungan positif maupun negatif. Sebagai contoh seorang pemain yang memiliki kualitas fisik, teknik yang baik terprovokasi dan tidak dapat mengontrol emosi oleh permainan kasar pemain lawan, sehingga mengakibatkan konsentrasi menurun dan menyebabkan kemampuan yang dimiliki menjadi tidak maksimal. Sebaliknya jika pemain mempunyai mental yang bagus, apabila ada pemain lawan yang memancing emosi pemain tersebut, maka pemain ini tidak akan terpancing untuk bermain kasar sehingga bisa tetap konsentrasi dan fokus pada permainan.

Menurut Clough (2012), ketangguhan mental adalah kapasitas seseorang dalam menangani tekanan, tantangan, dan stres serta menampilkan kemampuannya yang terbaik dalam segala kondisi. Clough, dkk. (2002) mengajukan dimensi-dimensi ketangguhan mental yang disebut sebagai 4C atau empat komponen ketangguhan mental yang terdiri dari *control* (kontrol), *challenge* (tantangan), *commitment*

(komitmen), dan *confidence* (kepercayaan diri). Untuk menjadi seorang atlet sepakbola profesional dituntut agar selalu tampil baik dalam setiap pertandingan yang dijalani. Goswami, et al., (2016) dalam penelitiannya menyebut bahwa atlet elit harus dapat tampil di bawah tekanan tinggi, termotivasi, dan lebih percaya diri untuk berprestasi baik di ajang masing-masing dengan standar tertinggi dibandingkan atlet non-elit.

Berdasarkan hasil Observasi di Klub FASS Junior U17 Kota Bekasi, terdapat beberapa fenomena yang ditemui. Peneliti melihat pada saat latihan, pemain kurang antusias pada saat menjalani program latihan yang diberikan oleh pelatih, baik latihan tehnik maupun latihan fisik. Hal lain yang menjadi masalah juga terkait kedatangan pemain, yaitu pemain sering datang tidak tepat waktu atau datang terlambat pada saat sesi latihan sudah dimulai. Masalah ini dapat disebabkan karena adanya perbedaan motivasi yang dimiliki oleh pemain, pemain lebih menekankan pada motivasi intrinsik dari pada motivasi ekstrinsik.

Berdasarkan kajian literatur sebagaimana disebutkan di atas, cukup menarik untuk dikaji lebih lanjut antara hubungan ketangguhan mental dengan daya tahan pemain FASS Junior U17 Kota Bekasi ditinjau dari posisi bermain. Sehingga sangat penting untuk diketahui, masih terbilang baru dan jarang penelitian sejenis dilakukan. Maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Ketangguhan Mental Dan Motivasi Berprestasi Dengan Daya Tahan VO2 Max Pemain FASS Junior U17”.

B. Identifikasi Masalah

Sebelum peneliti merumuskan masalah penelitian, peneliti terlebih dahulu mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini. Berdasarkan latar belakang diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Prestasi Klub FASS Junior U17 belum maksimal
2. Pemain FASS Junior U17 mengalami kecemasan pada saat sebelum pertandingan berlangsung.
3. Masih banyak pemain FASS Junior U17 yang belum mempunyai daya tahan fisik yang baik.
4. Perlu diketahuinya Hubungan Ketangguhan Mental Dan Motivasi Berprestasi Dengan Daya Tahan Fisik Pemain FASS Junior U17.

C. Pembatasan Masalah

Batasan masalah adalah ruang lingkup masalah yang ingin dibatasi oleh peneliti yang disebabkan masalah yang terlalu luas atau lebar yang bisa mengakibatkan penelitian itu tidak bisa fokus. Oleh karena itu, batasan diperlukan supaya penelitian bisa memberikan hasil yang tepat.. Adapun batasan masalah yang dimaksud adalah: “Hubungan Ketangguhan Mental Dan Motivasi Berprestasi Dengan Daya Tahan VO2 Max Pemain FASS Junion U17”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah identifikasi masalah, dan pembatasan masalah diatas, maka pemecahannya dapat dirumuskan, yaitu: rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan ketangguhan mental dengan daya tahan VO2 max pemain FASS Junior U17 Kota Bekasi ?
2. Apakah terdapat hubungan motivasi berprestasi dengan daya tahan VO2 max pemain FASS Junior U17 Kota Bekasi ?
3. Apakah terdapat hubungan ketangguhan mental dan motivasi berprestasi secara bersama sama dengan daya tahan VO2 max pemain FASS Junior U17 Kota Bekasi ?

E. Manfaat Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat dideskripsikannya daya tahan VO2 Max, ketangguhan mental, dan motivasi berprestasi pemain sepakbola.
- b. Dapat diidentifikasikannya daya tahan VO2 Max, ketangguhan mental, dan motivasi berprestasi yang dapat meningkatkan prestasi pemain sepakbola.
- c. Dapat diidentifikasikannya faktor-faktor penghambat performa pemain.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih, sebagai salah satu program mengetahui daya tahan VO2 Max, ketangguhan mental, dan motivasi berprestasi pemain sepakbola.
- b. Bagi klub, dengan adanya penelitian ini maka hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai tolak ukur kemampuan daya tahan VO2 Max dan ketangguhan mental pemain sepakbola. Oleh karena itu pelaksanaan program latihan yang baik dapat mendukung pemain sepakbola dalam mencapai prestasi yang optimal.