

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di dunia, sejak zaman dahulu sepakbola sudah dimainkan dengan nama yang berbeda tetapi tujuannya sama yaitu dua regu dengan jumlah 11 orang berusaha untuk memasukan bola ke gawang dan berusaha bertahan agar tidak kemasukan bola. Sepakbola adalah salah satu olahraga paling populer di dunia dengan jutaan orang yang terlibat baik tingkat amatir dan tingkat profesional (Michailidis, 2013). Untuk mencapai atlet profesional pembinaan sejak dini menjadi salah satu kunci keberhasilan menciptakan atlet profesional yaitu dengan menyelenggarakan kompetisi berjenjang dari tingkat SD, SMP, SMA dan perguruan tinggi. Walter Byers merupakan pencetus pertama istilah *student-athletes* di Inggris pada tahun 1964 melalui lembaga yang bernama *National Collegiate Athletic Association* (NCAA) dalam upaya menciptakan bibit-bibit atlet dijenjang sekolah menengah dan perguruan tinggi. *Student-athletes* adalah siswa yang terdaftar di lembaga Pendidikan yang berpartisipasi dalam olahraga kompetitif (Nasional Collegiate Athletic Association. 1997) Diambil dari <https://www.ncaa.org/sports/student-athletes>.

Menjadi *student-athlete* merupakan rasa bangga, selain berprestasi dalam bidang akademik *student-athletes* juga berprestasi dalam bidang atletnya. *Student-athlete* memiliki kewajiban untuk menyeimbangkan prestasi akademik dan prestasi akademik (Adi, 2018). Menurut (Jensen et al., 2014) *Student-athletes* tidak seperti siswa biasa, mereka harus mengatasi tuntutan waktu atas kewajiban akademik dan atletnya. Sebagai pelajar, kewajiban yang harus dilakukannya yaitu mengikuti pembelajaran, mengerjakan tugas dan mendapatkan nilai standar kelulusan yang ditetapkan sekolah dan sebagai atlet berkewajiban mengikuti rangkaian program latihan, dan mendapatkan prestasi dikejuaraan. Menurut Cooper&Peter dalam (Azkiyati, 2018) Konflik peran ganda timbul bila individu dalam peran tertentu dibingungkan oleh tuntutan atau keharusan melakukan sesuatu yang berbeda dari yang diinginkannya. Jika *student-athlet* dapat mengatasi gangguan psikologis dengan baik maka faktor

psikologis akan membedakan maju atau tidaknya karir *student-athlete* dalam prestasi akademik dan atlet. Tantangan unik tersebut harus di dukung oleh psikologis atlet yang baik agar performa atlet dalam menjalankan semua tugasnya maksimal.

*Student-athletes* dengan tuntutan menyeimbangkan prestasi akademik dan prestasi atlet dapat menyebabkan gangguan psikologis, gangguan psikologis tiap *student-athlete* mungkin berbeda-beda tetapi jika dalam jangka waktu yang lama tidak dapat teratasi dalam mengakibatkan gangguan psikologis yang berdampak pada prestasi akademik dan prestasi atletnya. Selaras dengan (Sorkkila et al., 2020) menyatakan bahwa tekanan untuk mengejar karir atlet bersamaan dengan Pendidikan dapat membuat atlet remaja berisiko mengalami kelahan olahraga dan sekolah karenanya *student-athletes* harus memiliki komitmen yang tinggi untuk mendapatkan gelar akademik dan berpartisipasi aktif dalam prestasi atletnya. Walaupun *student-athlete* bukan atlet profesional mereka tetap membutuhkan pembinaan psikologis yang baik. Atlet-atlet amatir lebih mudah mengalami gangguan psikologis dibandingkan atlet profesional, hal ini dikarenakan kurangnya pengalaman mereka dalam berkompetisi dan mengelola emosi (Kar, 2008).

Dalam cabang olahraga prestasi terdapat 4 komponen yang harus dilatih yaitu; 1. Fisik 2. Teknik 3. Taktis 4. Psikologis, itu semua menjadi satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Di Indonesia, cabang olahraga masih berfokus pada pembinaan fisik, teknik, dan taktis salah satunya yaitu cabang olahraga sepakbola. Pembinaan psikologis atlet masih terabaikan, padahal psikologis atlet salah satu faktor penentu dalam keberhasilan saat bertanding. Jika kondisi fisik, teknik, dan taktis sudah dilatih secara optimal tanpa latihan mental, semua proses latihan fisik, teknik, taktis akan menjadi bias dalam cabang olahraga sepak bola karena faktor eksternal (mental) mempengaruhi semuanya apalagi tekanan suporter dalam cabang olahraga sepakbola sangat luar biasa. Sejalan dengan pendapat (Sivrikaya, 2019) bahwa psikologi olahraga telah menjadi bagian penting dari olahraga sepakbola dan menjadi faktor keberhasilan atau kegagalan bagi atlet saat bertanding. Negara yang maju keolahragaan nya memandang penting aspek fisik, teknik, taktis khususnya

psikologis. Aspek psikologis perlu dilatih dan dikembangkan dengan baik, karena dalam sebuah pertandingan, aspek psikologis memiliki pengaruh 80% dan lainnya adalah 20% (Aliyyah et al., 2020).

Sepakbola merupakan permainan invasi yang penuh sentuhan fisik ketika dalam permainan berpotensi munculnya perasaan emosi yang dapat merugikan timnya jika tidak memiliki kecerdasan emosional yang baik. Atlet dengan kecerdasan emosional yang terlatih dapat mengelola perasaan emosinya selanjutnya informasi tersebut akan diproses melalui respon yang berpengaruh terhadap performa. Kecerdasan emosional menjadi penting dalam menunjang performa atlet karena kecerdasan emosional kemampuan untuk memantau dan membedakan perasaan maupun emosi diri sendiri dan orang lain, kemudian menggunakan informasi tersebut untuk memandu pemikiran dan tindakan seseorang (Cobb & Mayer, 2000). Namun dalam wawancara non-formal yang saya lakukan, beberapa pelatih mengatakan bahwa latihan kecerdasan emosional itu tidak dilakukan secara spesifik, hanya pada program *tryin* dan *tryout*. Sejalan dengan itu (Blegur & Mae, 2018) mengungkapkan bahwa saat ini jarang pelatih yang mengakui dan menyatakan bahwa atlet yang dibinanya sudah diajarkan keterampilan dan strategi mental.

Kecerdasan emosional dipekenalkan pada dunia pada tahun 1990 oleh *Peter Salovey* dari *Harvard University* dan *Jack Mayer* dari *University of New Hampshire* lalu kecerdasan emosional menjadi sangat populer ketika Daniel Golman membuat buku berjudul *Emotional Intelligence Why EI Is More Important Than IQ*. Menurut (Goleman, Daniel 2003) Kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Terdapat lima komponen dalam kecerdasan emosional yaitu; 1. *Self-Awareness* 2. *Self-Regulation* 3. Motivasi 4. Empati 5. *Social Skill*. Kecerdasan emosional menjadi bagian penting yang tidak bisa dipisahkan untuk mencapai kesuksesan performa atlet, agar kecerdasan emosional berjalan dengan baik kebugaran seorang atlet juga harus dalam keadaan yang prima.

Berdasarkan data Indeks Kebugaran Masyarakat yang disampaikan Kementerian Pemuda dan Olahraga dalam Desain Besar Olahraga Nasional Tahun 2021-2024, bahwa kondisi kebugaran siswa sangat rendah yaitu pelajar yang aktif berolahraga hanya 2,1%. Kebugaran seorang atlet harus dilatih secara berkelanjutan agar mencapai titik tertinggi performa dalam bermain sepakbola dimainkan selama 90 menit oleh karena itu kebugaran menjadi salah faktor yang untuk menunjang performa atleti setiap pertandingan (Taufik et al., 2021). Performa atlet dapat ditentukan oleh beberapa faktor antara lain yaitu kebugaran jasmani yang meliputi kardiovaskuler-respiratori, daya tahan, kekuatan, kecepatan, power, koordinasi, kelenturan, dan kelincahan (Ningsih, 2016). Tidak jarang akibat latihan yang padat dengan intensitas tinggi membuat *student-athlete* kelelahan saat latihan dan khususnya disekolah. Apabila *student-athlete* tidak bisa menyeimbangkan keduanya akan berdampak pada performanya. Ketidak mampuan untuk menyeimbangkan akademik dan non-akademik akan memicu terjadinya gangguan psikologis. Selaras dengan itu (Nicholls et al., 2008) mengungkapkan bahwa ketidak mampuan mengatasi gangguan psikologis adalah faktor penting dalam kegagalan atlet. Untuk itu atlet harus mempunyai strategi khusus untuk mengatasi gangguan tersebut dengan menggunakan strategi coping.

Beberapa *student-athlete* mengalami kesulitan dalam menghadapi tantangan akademik dan tuntutan atletnya (Sedlacek & Adams-Gaston, 1992) ini terbukti dari artikel berita yang saya temui bahwa beberapa atlet di Indonesia berhenti sekolah. Salah satu konstruk psikologi untuk membantu *student-athlete* dalam menyeimbangkan akademik dan atlet yaitu strategi coping. Jika strategi coping tidak dipakai untuk penyelesaian masalah dan tuntutan yang bersifat mengancam performa *student-athlete* resiko kegagalan menjadi tinggi. menurut Menurut (C. S. Carver & Connor-Smith, 2010).

Strategi coping sebagai upaya untuk mencegah atau mengurangi ancaman, bahaya, dan kehilangan serta yang berkaitan dengan kesulitan. Strategi coping membantu *student-athletes* dalam mengatasi, mengendalikan dan mencari solusi atas tantangan, masalah dan hambatan yang bersifat merugikan dirinya yang akan menimbulkan gangguan psikologis. Ketidak

mampuan mengatasi tekanan adalah faktor penting dalam kegagalan atlet untuk berfungsi penuh dalam banyak jenis performa atlet (Lazarus, 2000). Oleh karena itu *student-athlete* harus mengatasi tekanan bukan hanya untuk performa atletnya melainkan juga untuk mengalami yang memuaskan dalam sebuah pertandingan. Terdapat tiga dimensi strategi coping yang dikembangkan menurut (C. S. Carver et al., 1989) yaitu; 1. *Problem-focused coping* bertujuan memecahkan masalah untuk dapat mengubah masalah yang dihadapi 2. *Emotional-focused coping* bertujuan untuk mengurangi dan mengelola tekanan emosi yang berhubungan dengan situasi tertentu 3. *Less usefull coping* merupakan pengurangan usaha untuk mengatasi masalah dan pengalihan pada suatu kegiatan.

Setelah memeriksa beberapa literatur ilmiah selama satu dekade terakhir dengan pembahasan terkait hubungan kecerdasan emosional, kebugaran jasmani dan strategi coping dengan performa sepakbola, banyak penelitian yang membahas tentang kecerdasan emosional, kebugaran jasmani, dan strategi coping yang dikaitkan dengan performa atlet. Hasil penelusuran dari beberapa mesin pencarian literatur ilmiah menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi performa atlet diantaranya adalah kecerdasan emosional, kebugaran jasmani dan strategi coping. Dalam penelitian (Kopp & Jekauc, 2018) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional merupakan faktor pendukung dalam performa pesepak bola, dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan performa atlet amatir sepakbola Spanyol. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara kebugaran fisik menjadi faktor yang mempengaruhi performa atlet (Dillon et al., 2018). Strategi coping merupakan konstruk dari keilmuan psikologi yang dikembangkan didunia olahraga, hasil penelitian (Luthfi Fathan Dahriyanto, 2018) Strategi coping salah satu cara untuk mengatasi ketidak sinkronan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan atlet untuk mengatasinya, responden dalam penelitian ini Tim Nasional U-17 yang menunjukan terdapat hubungan yang signifikan antara strategi coping dengan performa sepakbola. Penelitian terdahulu hanya terfokus pada penjelasan keterkaitan kecerdasan emosional dan kebugaran jasmani dengan

keterampilan teknik dasar sepakbola ataupun keterampilan bermain sepakbola, dibandingkan membicarakan strategi *student-athlet* untuk mengatasi gangguan psikologis pada atlet.

Berdasarkan fenomena yang telah diulas serta kajian studi terdahulu pentingnya atlet memiliki kecerdasan emosional, kebugaran jasmani dan strategi coping untuk performa. Maka peneliti melihat faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi performa sepakbola penting bagi *student-athletes* dengan menggunakan strategi coping. Peneliti tertarik meneliti dengan judul “Hubungan Kecerdasan Emosional, Kebugaran Jasmani dan Strategi Coping pada Performa Sepakbola *Student-Athletes* POPDA Banten 2024”

## 1.2 Pembatasan Penelitian

Faktor-faktor yang mempengaruhi performa atlet sepakbola sangat beragam, namun pada penelitian ini peneliti hanya memilih kecerdasan emosional, kebugaran jasmani dan strategi coping. Agar pembahasan dalam penelitian ini tidak meluas, maka peneliti membatasi penelitiannya sebagai berikut:

1. Kecerdasan emosional dalam penelitian dibatasi pada aspek: *self-awareness*, motivasi, empati dan *social skill*, karena *self-awareness* akan membantu atlet mengerti emosi dalam diri dan bisa mengatasi ketika situasi apapun dapat mengambil keputusan dengan baik. Motivasi membantu untuk memunculkan motif-motif daya penggerak agar melakukan performa yang baik dan empati memunculkan perasaan dari orang lain ketika kita melakukan sesuatu hal kepadanya serta *social skill* agar pemain dapat dengan lancar berkomunikasi dilapangan.
2. Kebugaran jasmani dalam penelitian dibatasi pada aspek kesanggupan kerja jantung dan paru-paru secara maksimal melalui Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) karena cabang olahraga sepakbola dimainkan cukup lama yang membutuhkan daya tahan aerobik.
3. Strategi coping dalam penelitian dibatasi pada tiga dimensi yaitu *problem-focused coping*, *emotional-focused coping* dan *less usefull coping* karena atlet sepakbola harus dapat memecahkan masalah atau melakukan sesuatu

untuk dapat mengubah masalah yang dihadapi dan dapat mengelola tekanan emosional yang berhubungan dengan situasi tertentu.

4. Performa sepakbola dalam penelitian dibatasi pada aspek tingkat keberhasilan dan kegagalan atlet sepakbola dalam teknik dasar mengoper dan mengontrol bola.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu:

1. Apakah ada pengaruh kecerdasan emosional terhadap performa sepakbola pelajar atlet POPDA BANTEN 2024?
2. Apakah ada pengaruh kebugaran jasmani terhadap performa sepakbola pelajar atlet POPDA BANTEN 2024?
3. Apakah ada pengaruh strategi coping terhadap performa sepakbola pelajar atlet POPDA BANTEN 2024?
4. Apakah ada pengaruh kecerdasan emosional terhadap kebugaran pelajar atlet POPDA BANTEN 2024?
5. Apakah ada pengaruh strategi coping terhadap kebugaran jasmani pelajar atlet POPDA BANTEN 2024?
6. Apakah ada pengaruh kecerdasan emosional terhadap performa sepakbola melalui kebugaran pelajar atlet POPDA BANTEN 2024?
7. Apakah ada pengaruh strategi coping terhadap performa sepakbola melalui kebugaran pelajar atlet POPDA BANTEN 2024?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan apa yang telah dirumuskan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional, kebugaran jasmani dan strategi coping terhadap performa sepakbola *student-athlete*, serta tentunya untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan pada rumusan masalah penelitian, yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap performa sepakbola pelajar atlet POPDA BANTEN 2024
2. Untuk mengetahui pengaruh kebugaran jasmani terhadap performa sepakbola pelajar atlet POPDA BANTEN 2024

3. Untuk mengetahui strategi coping terhadap performa sepakbola pelajar atlet POPDA BANTEN 2024
4. Untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap kebugaran jasmani pelajar atlet POPDA BANTEN 2024
5. Untuk mengetahui pengaruh strategi coping terhadap kebugaran jasmani pelajar atlet POPDA BANTEN 2024
6. Untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap performa sepakbola melalui kebugaran jasmani pelajar atlet POPDA BANTEN 2024
7. Untuk mengetahui pengaruh strategi coping terhadap performa sepakbola melalui kebugaran jasmani pelajar atlet POPDA BANTEN 2024

### 1.5 State of The Art

Penelitian sebelumnya berfungsi untuk analisa dan memperkaya pembahasan penelitian, serta membedakan dengan penelitian yang sedang dilakukan. Dalam penelitian ini disertakan tiga jurnal internasional penelitian sebelumnya yang berhubungan dengan penelitian yang hendak dilakukan. Jurnal tersebut antara lain:

Tabel 1. 1 State of The Art

Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Metode
2016	S. Laborde et al., <i>Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport</i>	Membahas tentang kecerdasan emosional dalam olahraga. Hasil kesimpulan dengan metode <i>literatur review</i> adalah dalam konteks performa olahraga, ditemukan bahwa kecerdasan emosional berkaitan dengan emosi, respon stress fisiologis, keberhasilan penggunaan keterampilan psikologis, dan performa atlet yang lebih baik atau sukses.

Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Metode
2018	P. Dillon et al., <i>Journal of Sports Medicine Australia</i>	Membahas tentang hubungan antara <i>physical fitness</i> dengan performa teknis sepakbola profesional Australia dan tujuan untuk menguji pengaruh karakteristik pemain terkait pertandingan dan individu terhadap profil <i>Physical fitness</i> dan kinerja teknis sepakbola profesional Australia. Hasil kesimpulan dengan metode <i>observasional longitudinal</i> adanya hubungan kompleks antara faktor yang mempengaruhi profile <i>physical fitness</i> dengan performa teknis sepakbola Australia.
2000	M. Eubank et al., <i>Taylor &amp; Francis</i>	Membahas tentang arah kecemasan sifat positif atau negative dari kognisi terkait persaingan dan tujuan untuk menentukan sejauh mana arah kecemasan merupakan respon longitudinal yang dinamis atau stabil terhadap stress dan apakah pol aini tampaknya berhubungan dengan coping strategi. Hasil kesimpulan mengungkapkan perbedaan yang signifikan dalam pola arah kecemasan antara kelompok fasilitatif dan Berkut9ative. Fasilotator tampaknya menggunakan karakteristik strategi coping yang berfokus pada masalah dan emosi sebagai respon stress, sedangkan

Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Metode
		debilitator terbatas dalam penggunaan konstruksi strategi coping.

Dari data penelitian di atas dapat dilihat dan disimpulkan bahwa faktor psikologis dan kebugaran berkaitan dengan atlet sepakbola profesional, tetapi dari beberapa penelusuran jurnal masih minim penelitian yang membahas apa strategi atlet sepakbola amatir dalam mengelola faktor psikologis khususnya pada siswa yang sekaligus menjadi atlet (*student-athlete*)

### 1.6 Road Map Penelitian

*Road map* penelitian diharapkan membantu peneliti untuk Menyusun perencanaan, arah dan target luaran yang tepat agar peneliti dapat memecahkan masalah dengan baik. *Road map* penelitian ini menggunakan konsep *fish bone* sebagai Berikut:

Gambar 1. 1 Road Map Penelitian

