

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Keberhasilan atlet dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang saling mendukung antara faktor yang satu dengan lainnya. Faktor tersebut berasal dari dalam maupun dari luar atlet itu sendiri yang meliputi faktor fisik, psikis, teknik, taktik, pelatih, sarana dan prasarana latihan, sosial, dan sebagainya. Menurut (Mielke, 2007) Aspek fisik adalah keadaan atlet yang berhubungan dengan struktur morfologis dan antropometrik yang diaktualisasikan dalam prestasi, aspek teknik adalah potensi yang dimiliki atlet dan dapat berkembang secara optimal untuk menghasilkan prestasi tertentu, sedangkan aspek psikis berhubungan dengan struktur dan fungsi aspek psikis baik karakterologis maupun kognitif yang menunjang aktualisasi potensi dan dilihat pada prestasi yang dicapai. Selaras dengan itu prestasi olahraga atlet dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal (bersumber dari dalam diri individu) maupun faktor eksternal (bersumber dari luar diri individu).

Sepak bola olahraga yang sangat digemari oleh seluruh masyarakat dunia, terutama di Indonesia. Dari kalangan bawah sampai atas, dari level amatir sampai profesional menyukai olahraga ini. Di dalam sepak bola terdapat beberapa keterampilan dasar seperti: menggiring bola (*dribbling*), menimang bola (*juggling*), mengoper (*passing*), menyundul bola (*heading*), dan menembak bola (*shooting*). Pemain yang baik adalah pemain yang mempunyai

keterampilan dasar yang baik dan mampu memaksimalkan peluang yang ada untuk mencetak gol. Sejatinya sepak bola itu permainan tim, walaupun pemain yang memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain sepak bola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat (Eva Meizara, dkk, 2017). Agar bisa berhasil dalam lingkungan tim seorang pemain harus mengasah keterampilan *passing*. Namun faktanya di era sepak bola yang sudah semakin maju dan modern ini bukan hanya soal teknik saja yang dipikirkan dalam hal bermain sepak bola untuk bisa meraih kemenangan, namun akan tetapi ada beberapa aspek penting lainnya dalam bermain sepak bola yang harus diperhatikan juga diantaranya ada 3 aspek yang tidak kalah penting daripada teknik yaitu ada fisik, taktik, dan mental, dari ke 4 aspek tersebutlah yang kemudian bisa membuat sebuah tim menjadi semakin kuat dan bahkan mampu memenangkan setiap pertandingan yang dihadapinya sebagai penentu prestasi sebuah klub untuk kedepannya.

Di Indonesia sendiri untuk dunia sepak bola saat ini terutama di level Akademi atau Sekolah sepak bola banyak sekali permasalahan permasalahan yang muncul salah satu diantaranya adalah terkait dengan 4 aspek yang tadi dibahas diatas seperti teknik, fisik, taktik, dan mental, namun saat ini yang sedang banyak dibicarakan dan dipermasalahkan adalah soal mental. Menurut Timo Scheunemann, tanpa mental yang kuat pemain tidak akan bisa meraih potensi yang sebenarnya. Jadi, selain teknik, taktik dan kondisi fisik seorang atlet sepak bola harus diberi pemahaman dan bekal tentang *mental skills*.

Kemudian 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, 2017), *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 *imagery*); dan 3) dominan aspek psikomotor (kontrol perilaku).

Dalam Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia, n.d.fase Latihan dalam sepak bola dibagi menjadi 4 fase yaitu fase : kelompok usia 6-9 tahun, kelompok usia 10-13 tahun, kelompok usia 14-17 tahun, dan 18+ tahun. Dan pada pembinaan usia muda dalam buku kurikulum pembinaan sepak bola Indonesia terbagi menjadi 2 fase yaitu usia 10-13 tahun yang dinamakan fase Pengembangan skill sepak bola, fase kedua adalah kelompok usia 14-17 tahun yang dinamakan fase pengembangan permainan sepak bola. Pemain muda terutama diusia 13 tahun yang dimana usia tersebut adalah usia peralihan dalam segi bermain sepak bola yang sebelumnya bermain 7 vs 7 dengan ukuran lapangan yang kecil yaitu 60x40 namun ketika sudah mulai memasuki usia 13 tahun mereka sudah mulai diperkenalkan atau sudah mulai dibiasakan untuk bermain 11 vs 11 dengan ukuran lapangan yang full satu lapangan, dan dari sinilah banyak para pemain muda Akademi atau Sekolah sepak bola yang perlahan mulai kehilangan *mental skills* terutama pada kepercayaan dirinya dengan perubahan situasi jumlah pemain dan ukuran lapangan sehingga mempengaruhi kinerja pemain didalam lapangan.

Terkait dengan adanya kompetisi menggunakan sistem format pertandingan 11 vs 11 pada usia 13 tahun, Akademi Bina Taruna sudah turut mempersiapkan tim sepak bola Akademi nya guna mengikuti kompetisi yang ada untuk berlaga pada kompetisi antar SSB ataupun antar Akademi yang diselenggarakan oleh pihak swasta maupun oleh pihak lembaga PSSI yang dimana untuk level kompetisinya berbeda beda tingkatannya. Dalam mempersiapkan tim untuk mengikuti beberapa kompetisi usia 13 tahun. Akademi Bina Taruna selalu melakukan latihan rutin yang dilakukan seminggu 3x, dari mulai latihan teknik, fisik, taktikal, dan yang tidak kalah penting untuk anak usia 13 tahun adalah Bina Taruna sudah mulai memperkenalkan latihan mental *skills* yang dimana latihan tersebut bertujuan untuk meningkatkan mental *skills* pemain seperti kepercayaan diri atlet yang belum terbiasa bermain dengan format 11 vs 11, menggunakan full satu lapangan sepak bola, menggunakan bola *size* 5 dan sudah menggunakan offside, dengan sudah diperkenalkannya latihan mental *skills* diharapkan mental *skills* yang dimiliki setiap pemain akan meningkat dan dapat meraih prestasi yang diharapkan.

Beberapa faktor yang dapat merusak kepercayaan diri seorang atlet secara internal atau individu dapat diminimalisir saat latihan maupun sebelum pertandingan, ada beberapa metode dalam meningkatkan kepercayaan diri diantaranya adalah metode latihan *mental skills* untuk membangun percaya diri merupakan bentuk latihan yang cukup banyak dan beraneka ragam seperti *self hypnosis*, *progresive muscle relaxation*, *imagery training*, *self talk* (positif, negatif), *goal setting*, dan *auto genic training*. Berdasarkan dari permasalahan

pada latar belakang diatas, penulis tertarik melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Hubungan *Self Talk* Positif Terhadap kepercayaan diri”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut :

1. Ketimpangan antara aspek mental dan fisik
2. Masih kurangnya pengetahuan tentang *self talk* positif bagi atlet maupun pelatih.
3. Masih banyak atlet yang belum memiliki kepercayaan diri.
4. Belum diketahuinya hubungan antara *self talk* positif terhadap kepercayaan diri pada pemain sepak bola Akademi Bina Taruna U13.

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian menjadi suatu penelitian yang jelas dan mudah dimengerti, maka peneliti melakukan penelitian tentang hubungan *self talk* positif terhadap kepercayaan diri pada siswa Akademi sepak bola Bina Taruna U13.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *self talk* positif terhadap kepercayaan diri pada siswa Akademi sepak bola Bina Taruna U13 ?

## E. Kegunaan Penelitian

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

### 1. Manfaat Teoretis

- a. Sebagai salah satu referensi, khususnya bagi pelatih dan pemain sepak bola itu sendiri terutama dikategori usia pembinaan supaya dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan tentang mental *skills* atlet atau pemain dalam berlatih maupun ketika nanti bertanding.
- b. Sebagai salah satu informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya dalam membahas peningkatan kepercayaan atlet atau pemain.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai pengetahuan kepada peneliti dan pelatih sepak bola Akademi Bina Taruna, apakah ada hubungannya *self talk* positif terhadap kepercayaan diri.
- b. Sebagai bahan evaluasi kepada penulis dan pelatih dalam melatih sepak bola di Akademi Bina Taruna.