

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola saat ini menjadi olahraga yang paling diminati dan digemari oleh hampir semua orang di belahan dunia. Olahraga ini mendapatkan sambutan yang paling meriah dibanding dengan olahraga lain, karena sepak bola bukan hanya sekedar olahraga saja melainkan olahraga yang memuat diantaranya aspek sosial, ekonomi, politik dan hiburan (Prawira & Tribinuka, 2016). Rachim et al (2016) menyampaikan “*soccer is one of the most popular in the world and is played on all continent*” artinya sepak bola adalah salah satu olahraga paling populer di dunia dan dimainkan di semua benua. Arne Pettersen (dalam Rachim et al 2016) menyampaikan “*soccer is one of the most popular among youth worldwide, with an increasing number of young female players*” artinya sepak bola adalah salah satu olahraga yang paling populer di kalangan generasi muda di seluruh dunia, dengan peningkatan jumlah anak muda dan pemain wanita. Berdasarkan para ahli tersebut dapat ditarik kesimpulan, bahwa sepak bola merupakan olahraga yang paling populer di dunia dan diminati oleh semua kalangan masyarakat baik tua maupun muda baik laki-laki maupun perempuan.

Indonesia merupakan salah satu negara yang masyarakatnya memiliki antusias sangat tinggi terhadap olahraga sepak bola. Dibuktikan dengan adanya lapangan sepak bola di hampir setiap daerah, yang biasa digunakan untuk

penyaluran hobi dan prestasi melalui Sekolah Sepak Bola (SSB). Tidak hanya tentang fasilitas saja, akan tetapi antusias masyarakat Indonesia terhadap sepak bola dapat dilihat dari kebiasaan masyarakatnya yang gemar menonton pertandingan sepak bola baik itu pertandingan luar negeri maupun dalam negeri. Bahkan pertandingan sepak bola antar desa pun masyarakat Indonesia sangat antusias untuk hadir dan menontonnya. Hal tersebut yang menjadikan Indonesia sebagai salah satu negara yang memiliki antusias tinggi terhadap olahraga sepak bola. Perkembangan sepak bola di Indonesia saat ini sangat signifikan, semenjak digantinya ketua umum Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) Indonesia mengalami perkembangan sepak bolanya yang sangat pesat. Dapat dilihat dari tim nasional (TIMNAS) sepak bola Indonesia yang dapat bersaing dengan negara-negara lain baik di Asia Tenggara maupun seluruh Asia. Selain TIMNAS, perkembangan sepak bola di Indonesia sudah menjalar kepada sistem kompetisi dimana sistem kompetisi di Indonesia dibenahi dengan baik mulai dari liga profesional, kompetisi sepak bola wanita, kompetisi antar pelajar dan mahasiswa hingga kompetisi antar usia baik itu yang menggunakan sistem setengah kompetisi (*round-robin*) ataupun sistem kompetisi penuh (*double round-robin*) telah terselenggara menyeluruh hampir di setiap daerah.

Sistem kompetisi penuh merupakan sistem kompetisi yang dimana sistem ini memiliki kelebihan dan keunggulan dibandingkan dengan sistem setengah kompetisi. Kelebihan utamanya terletak pada asas keadilan dan kesempatan yang lebih besar untuk para pemain menunjukkan performa terbaik mereka karena secara sistem kompetisi penuh memiliki waktu yang panjang sehingga tim dapat

mempersiapkannya dengan matang. Salah satu kompetisi antar usia yang menggunakan sistem kompetisi penuh yaitu Piala Gubernur DKI U-17 tahun 2025.

Piala Gubernur DKI U-17 tahun 2025 dibentuk dan dikembangkan oleh para wartawan dan penggiat sepak bola di Jakarta dan sekitarnya. Piala Gubernur DKI U-17 tahun 2025 merupakan suatu wadah kompetisi sepak bola yang mempunyai tujuan membangun pembinaan berjenjang untuk menunjang setiap pemain yang mempunyai mimpi masuk ke dalam skuad tim nasional. Piala Gubernur DKI U-17 tahun 2025 ini diselenggarakan di lapangan Pancoran *Soccer Field* (PSF) Jakarta Selatan. Diikuti sebanyak 18 tim dengan visi dan misi yang sama yaitu menciptakan persaingan yang ketat untuk memenangkan kompetisi Piala Gubernur DKI U-17 tahun 2025.

Salah satu SSB yang mempersiapkan timnya dengan baik dalam kompetisi Piala Gubernur DKI U-17 tahun 2025 ini yaitu *Union Makes Strenght* (UMS) Jakarta. UMS sendiri memiliki tim kategori U-17, dimana kategori ini dipersiapkan dengan matang untuk kompetisi Piala Gubernur DKI U-17 tahun 2025, kategori U-17 melaksanakan latihan rutin dengan dipersiapkan program latihan yang terstruktur dan sistematis oleh pelatihnya guna mencapai target prestasi yang diinginkan. Semua komponen yang berperan penting untuk peningkatan prestasi dirancang dengan baik oleh pelatih dalam program latihan, baik secara teknik, taktik, maupun fisik. Komponen-komponen tersebutlah yang menjadi faktor penting bagi atlet dalam meraih prestasinya.

Ruivo et al (dalam Permadi A.A 2021) menyatakan sepak bola merupakan olahraga yang membutuhkan keterampilan teknis, taktis dan fisik untuk membantu menunjang kinerja atlet sepak bola. Pendapat lain juga disampaikan Kumbara et al (dalam Ramadhan & Syafii 2022) menyatakan bahwa sepak bola merupakan salah satu olahraga permainan beregu yang mewujudkan seluruh gerakan, dimana gerakan tersebut perlu membutuhkan kemampuan fisik yang prima terhadap setiap pemainnya. Berdasarkan paragraf di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa untuk mencapai suatu prestasi yang gemilang maka harus memperhatikan dan mempersiapkan semua komponen yang dibutuhkan oleh atlet termasuk salah satunya komponen fisik.

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek terpenting yang harus diperhatikan setiap atlet sepak bola. Permainan sepak bola tentunya butuh banyak komponen fisik sebagai penunjang baik saat latihan maupun pertandingan. Martens (dalam Permadi A.A, 2021) menguraikan bahwa komponen-komponen fisik pendukung keberhasilan proses keterampilan gerak pada permainan sepak bola meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan (*aerobic & anaerobic*) kekuatan dinamis, fleksibilitas, dan kelincahan. Komponen-komponen fisik yang memadai akan membantu kinerja penampilan atlet yang optimal pada saat bermain. Mencapai kondisi fisik yang prima membutuhkan pola latihan yang tepat, dengan membuat rancangan latihan yang terstruktur dan sistematis guna mencapai hasil yang diinginkan. Tidak hanya fisik saja yang menjadi hal penting melainkan teknik, taktik dan mental juga harus diperhatikan oleh setiap atlet.

Mental merupakan aspek yang tidak boleh dikesampingkan pada atlet sepak bola dalam meraih prestasinya. Falaahudin (dalam Widyanti et al., 2023) menyatakan bahwa mental merupakan suatu kondisi diri yang terpadu dari individu, suatu kesatuan respon emosional dan intelektual. Faktor mental perlu dibentuk, ditingkatkan, dan dipertahankan pada level yang optimal. Pembinaan mental harus ditanamkan sejak dini dan dapat diterapkan pada saat atlet masih berada di klub dan dibina oleh pelatih. Pendekatan psikologi (mental) diharapkan dapat meningkatkan penampilan seorang atlet sepak bola guna memunculkan dorongan (motivasi) yang kuat untuk bermain dengan sebaik-baiknya dan memenangkan setiap pertandingan. Atlet sepak bola seringkali mengalami permasalahan mental terutama pada saat akan melaksanakan pertandingan. Masalah ini biasa disebut kecemasan, kecemasan akan membuat atlet merasakan kegelisahan, keraguan bahkan ketakutan sebelum pertandingan. Weinberg dan Gould (dalam Rohmansyah, 2017) menyatakan bahwa kecemasan merupakan sebuah perasaan negatif yang memiliki beberapa ciri yaitu rasa gugup, rasa gelisah, ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi dan pergerakan atau kegairahan yang terjadi dalam tubuh. Rasyid & Rambey (2024) menyatakan tingkat kecemasan yang tinggi sebelum pertandingan dapat meningkatkan respons fisik seperti peningkatan detak jantung, keringat berlebihan, dan reaksi fisik yang dapat mengganggu koordinasi gerakan dan kinerja motorik halus atas kemampuan mereka dalam menjalankan strategi dan keterampilan teknik yang dibutuhkan. Namun permasalahan mental tidak hanya selalu mengarah pada sisi *negative* saja akan tetapi dapat juga mengarah pada sisi *positive*.

Eustress atau *challenge* adalah salah satu bentuk *stress* yang menguntungkan bagi atlet karena dapat membuat atlet mempertahankan motivasi dan daya juang untuk menghadapi tuntutan-tuntunan yang didapatkan dalam mencapai prestasi olahraganya. Sebagian atlet menganggap bahwa *stress* yang ada bukan sebagai sesuatu yang merugikan atau mengancam motivasi dalam meraih proses prestasinya melainkan sebagai sesuatu yang menantang. Apabila atlet tersebut dapat menaklukkan maka akan memfasilitasi kemajuan serta performanya di dalam lapangan. Namun ada juga yang disebut dengan *distress*, *distress* atau *threat* adalah salah satu bentuk *stress* yang merugikan bagi atlet dikarenakan emosi *negative* atlet yang meningkat sementara emosi positifnya menurun. Kondisi inilah yang menjadi alasan penurunan performa pada atlet (Fadilah & Priambodo, 2024).

Hasil wawancara peneliti kepada responden siswa SSB *Union Makes Strenght* Jakarta pada tahap observasi mendapat beberapa hasil sebagai berikut: sebanyak 60% atau 12 atlet sering mengalami kecemasan sebelum bertanding, sebanyak 25% atau 5 atlet mengalami kecemasan kadang-kadang sebelum bertanding, dan sebanyak 15% atau 3 atlet sangat jarang mengalami kecemasan sebelum bertanding. Dari data tersebut menandakan bahwa siswa SSB *Union Makes Strenght* Jakarta memiliki tingkat kecemasan yang tinggi hal tersebut menjadikan acuan peneliti untuk penelitian ini.

Kecemasan dapat diatasi dengan beberapa cara yaitu teknik intervensi, mencari sumber masalah (peran pelatih), pembiasaan, teknik-teknik khusus (mendengarkan musik, melakukan hal kesukaan dan lain-lain) (Rohmansyah,

2017). Disisi lain dalam dunia olahraga terdapat metode yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan para atlet terutama sebelum melaksanakan pertandingan. Metode ini biasa disebut dengan *massage*, *massage* memiliki berbagai jenis salah satunya adalah *sport massage*. Menurut Musrifin Arif Yanuar & Bausad Andi Anshari (2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa *sport massage* memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap penurunan kecemasan pada atlet futsal putra UNDIKMA tahun 2020. *Sport massage* dapat membawa efek menenangkan dan berfungsi meredam tekanan pada sistem saraf. *Sport massage* juga dapat mengurangi tekanan pada pembuluh arteri dan vena, serta melancarkan aliran darah ke seluruh tubuh. *Sport massage* dapat menurunkan frekuensi detak jantung serta menurunkan tekanan darah (Samsudin, 2018).

Samsudin (2018) menyatakan bahwa *sport massage* merupakan *massage* yang ditujukan kepada semua orang yang sehat. Diartikan bahwa *sport massage* tidak hanya untuk olahragawan saja, melainkan boleh juga diberikan kepada siapa saja, baik itu orang tua maupun orang muda, baik pria ataupun wanita, termasuk mereka yang menderita cedera-cedera ringan yang dapat ditangani dengan *sport massage*. Pengertian lain juga disampaikan oleh Fondy Tommy (2016) bahwa *sport massage* merupakan suatu manipulasi terhadap jaringan tubuh menggunakan tangan. Pemijatan pada area tubuh akan mempengaruhi sistem saraf, otot, dan sirkulasi darah. Pernyataan-pernyataan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa *sport massage* merupakan suatu metode penanganan cedera yang ditujukan tidak hanya kepada olahragawan saja melainkan siapa saja orang yang membutuhkannya. *Sport massage* mempunyai sembilan gerakan manipulasi yaitu meliputi *effleurage*

(menggosok), *petrisage* (memijat-mijat), *shaking* (menggoncang-goncangkan), *tapotement* (memukul-mukul), *friction* (menggerus), *walken* (menggosok melintang otot), *vibration* (menggetarkan), *skin rolling* (menggeser lipatan kulit), dan *stroking* (mengurut). Manipulasi-manipulasi tersebut yang akan digunakan pada penerapan metode *sport massage*, akan tetapi perlu digarisbawahi tidak semua manipulasi dapat diterapkan di semua otot melainkan menyesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan seseorang tersebut. Terkhusus pada atlet yang dimana biasanya memerlukan kesegaran jasmani sebelum melaksanakan pertandingan, *sport massage* ini dapat diterapkan pada waktu-waktu tertentu sesuai dengan kebutuhan atlet misalnya *massage* selama latihan *intensif*, *massage* sebelum pertandingan, *massage* selama pertandingan, dan *massage* setelah pertandingan.

Penerapan metode *sport massage* yang nantinya akan diberikan kepada atlet SSB *Union Makes strenght* (UMS) Jakarta sebelum pertandingan diharapkan mampu memberikan efek yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet SSB UMS Jakarta sebelum melaksanakan pertandingan. Hal tersebut yang akan menjadi langkah awal peneliti untuk melakukan penelitian mengenai “Dampak *Sport Massage Treatment* Sebelum Pertandingan Piala Gubernur DKI U-17 Tahun 2025 Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Atlet SSB *Union Makes Strength* Jakarta”.

Alasan peneliti mengangkat permasalahan ini yaitu belum adanya penelitian yang sama membahas mengenai penurunan kecemasan dengan metode *sport massage* di Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Penelitian serupa yang ada pada UNJ yaitu Pengaruh *Sport massage* Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat pada KOP

Sepak Bola UNJ yang ditulis oleh Muchtar Hendra Hasibuan & Yansen H. Jutalo. Penelitian yang sama namun objek penelitiannya berbeda terdapat di Universitas Pendidikan Mandalika (UNDIKMA) yaitu mengenai Pengaruh *Sport massage* Terhadap Kecemasan Olahraga Atlet Futsal UNDIKMA yang ditulis oleh Arif Yanuar Musrifin & Andi Anshari Bausad. Hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian lain yang tujuannya sama terletak pada spesifikasi pertandingan yang akan dihadapi. Pertandinganlah yang sebenarnya akan menentukan seberapa besar kecemasan itu akan timbul. Jika pertandingannya memiliki tensi yang rendah maka kecemasan belum tentu timbul, namun sebaliknya jika pertandingannya memiliki tensi yang tinggi maka kecemasan akan mudah timbul dengan cepat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang disajikan diatas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kecemasan yang timbul pada saat atlet SSB UMS Jakarta sebelum bertanding
2. Keterbatasan cara pencegahan kecemasan pada saat atlet sebelum bertanding
3. Keterkaitannya kecemasan dengan metode *sport massage*
4. Belum diketahui dampak *sport massage* terhadap pencegahan kecemasan
5. Belum diketahui manipulasi *sport massage* yang tepat untuk penurunan kecemasan sebelum pertandingan
6. Belum diketahui durasi *sport massage* yang tepat untuk penurunan kecemasan sebelum pertandingan

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah *sport massage* yang diberikan kepada atlet sebelum melakukan pertandingan Piala Gubernur DKI U-17 tahun 2025 berdampak terhadap penurunan kecemasan atlet SSB UMS Jakarta?

D. Pembatasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini adalah dampak pemberian *sport massage* sebelum pertandingan liga mahasiswa terhadap penurunan kecemasan pada atlet SSB UMS Jakarta

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang akan diteliti, penelitian ini diharapkan mampu mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan referensi baru kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, khususnya program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga mengenai masalah dampak *sport massage treatment* sebelum pertandingan Piala Gubernur DKI U-17 tahun 2025 terhadap penurunan kecemasan pada atlet SSB *Union Makes Strength* Jakarta.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi *Masseur*

Penelitian ini diharapkan memberikan dan menambah wawasan serta ilmu mengenai pencegahan kecemasan atlet sebelum bertanding menggunakan metode *sport massage* dan mengetahui apa saja manipulasi yang dapat diterapkan pada permasalahan tersebut.

b. Bagi pelatih, staff pelatih, dan atlet

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk penanganan yang tepat pada saat atlet mengalami kecemasan sebelum melaksanakan pertandingan.

