

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang, dan kepuasan tersendiri. Selain itu dengan olahraga secara rutin dan tepat dapat membuat manusia menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani.

Berbagai cabang olahraga dipertandingkan dalam turnamen antar negara dan wilayah, salah satunya yang banyak dipertandingkan adalah olahraga futsal. Istilah futsal adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, *futbol* (sepak bola) dan *sala* (dalam ruangan). Olahraga futsal beberapa tahun terakhir berkembang dengan pesat diseluruh tanah air. Perkembangannya yang begitu cepat dan patut disyukuri karena futsal memiliki aspek positif yang akan mendorong perkembangan sepak bola (lapangan luar).

Futsal menurut (Mulyadiono, 2021) “Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan”.

Futsal menjadi salah satu cabang olahraga yang digemari dimasyarakat termasuk dilingkungan sekolah SD, SMP, dan SMA, banyak pertandingan nasional maupun internasional yang mempertemukan sekolah-sekolah di berbagai daerah di Indonesia. Salah satunya di SMPN 16 Kota Tasikmalaya memiliki ekstrakurikuler futsal, ada tim putra dan tim putri.

Ekstrakurikuler Futsal Putri SMPN 16 Kota Tasikmalaya banyak mengikuti pertandingan ditingkat kota. Futsal putri SMPN 16 Kota Tasikmalaya pernah memasuki babak final dipertandingan tingkat kota di Tasikmalaya yang digelar oleh Liga Futsal Pendidikan Kota Tasikmalaya, Futsal Putri SMPN 16 Kota

Tasikmalaya memasuki babak final melawan MTS Ar-Rahmah dengan hasil akhir harus puas di peringkat ke-2.

Sasaran dalam suatu pembinaan olahraga adalah mencapai prestasi yang maksimal di dalam dunia olahraga, prestasi merupakan salah satu faktor dalam keberhasilan pembangunan olahraga. Dengan kata lain prestasi olahraga merupakan indikator yang dapat digunakan secara langsung untuk melihat status atau tingkat pencapaian dan keberhasilan dalam olahraga.

Menurut (Ilham, 2021) “Ada beberapa komponen yang menentukan tercapainya prestasi tinggi dalam olahraga prestasi yaitu keadaan sarana-prasarana olahraga, keadaan pertandingan, keadaan psikologi atlet, keadaan kemampuan keterampilan atlet, keadaan kemampuan fisik atlet, keadaan konstitusi tubuh dan keadaan kemampuan taktik/strategi”. Dari paparan tersebut salah satu komponen yang termasuk ke dalam pencapaian prestasi adalah keadaan mental atau psikologi atlet, banyak studi yang menunjukkan betapa pentingnya peranan psikologis ketika meningkatkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi situasi pertandingan.

Menurut (Effendi, 2016) dijelaskan manfaat psikologi olahraga sebagai berikut: Ada beberapa manfaat psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet yaitu dapat menjelaskan dan memahami tingkah laku atlet dan gejala-gejala psikologi yang terjadi dalam olahraga pada umumnya, dapat meramalkan atau membuat prediksi dengan tepat kemungkinankemungkinan yang dapat terjadi pada atlet, berkaitan dengan permasalahan psikologi, dan dapat mengontrol dan mengendalikan gejala tingkah laku dalam olahraga; dengan perlakuan-perlakuan untuk menanggulangi hal-hal yang kurang menguntungkan, juga dapat memberi perlakuan-perlakuan untuk mengembangkan kemampuan dan segi-segi positif yang dimiliki atlet.

Maka dari itu pentingnya psikologi olahraga dalam memingkatkan prestasi karena psikologi merupakan salah satu faktor penting atlet atau tim bisa memenangkan suatu pertandingan. Menurut (Lhaksana, 2011) “Faktor psikis merupakan kunci dari keberhasilan dan kesuksesan seorang atlet atau sebuah tim. Atlet harus memiliki psikis yang stabil dan dapat mengalahkan segala tekanan non-

teknis, seperti halnya atmosfer pertandingan, penonton atau suporter dan beban yang diberikan pada pelatih”.

Hal ini ditujukan untuk meraih prestasi setinggi-tingginya dan semaksimal mungkin. Tingkat pencapaian prestasi puncak 3 sangat ditentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental atlet dalam mengatasi berbagai kesulitan dalam sebuah pertandingan, banyak atlet yang tidak sukses mewujudkan kemampuan optimalnya hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan.

Kenyataannya ketika turnamen bergulir, sering nampak seorang atlet atau tim yang sudah mempunyai kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna, dan sudah dibekali berbagai taktik, tetapi tidak dapat mewujudkannya dengan baik di arena pertandingan atau perlombaan, dan akhirnya mengalami kekalahan.

Pada proses pertandingan khususnya pertandingan futsal memerlukan komponen mental yang sangat kuat terutama yang paling menjadi gangguan pada proses pertandingan adalah kecemasan. Kecemasan merupakan kondisi kejiwaan yang muncul akibat memikirkan sesuatu yang tidak dikehendaki akan terjadi, seperti rasa takut salah, jika dalam pertandingan takut performanya buruk, lawan yang dihadapi kelihatan lebih tangguh, kekhawatiran dan ketegangan sebagai respon terhadap apa yang dirasakan.

Kecemasan merupakan reaksi biasa atau sesuatu yang normal terjadi, misalnya dalam menghadapi suatu pertandingan. (Maulana & Rusdiana, 2020) “Kecemasan dapat didefinisikan sebagai kondisi seseorang atau atlet yang berada dalam situasi yang tidak menyenangkan yang mana timbul dalam perasaan takut. Kecemasan adalah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menyebabkan kegelisahan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah yang mampu meningkatkan ketegangan secara psikologis”.

Perasaan tidak menyenangkan umumnya menimbulkan gejala-gejala psikologis seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat dan lain-lain serta gejala-gejala psikologis seperti; panik, tegang, bingung, sulit berkonsentrasi dan sebagainya. Akan tetapi kecemasan tidak selalu merugikan kecemasan juga berfungsi untuk seorang atlet sebagai pengontrol diri, menurut (Dharmawan, 2016) “Kecemasan tidak selalu merugikan, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi

sebagai mekanisme kontrol terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi, namun jika level kecemasan sudah tidak terkontrol sehingga telah mengganggu aktivitas tubuh, maka hal itu jelas akan sangat mengganggu”.

Dari beberapa pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa skil individu atau kelompok yang sebelumnya baik atau diatas rata-rata tidak akan keluar dalam sebuah pertandingan jika atlet tersebut mengalami tingkat kecemasan yang tinggi dan tidak bisa mengontrol kondisi emosinya. Kecemasan pada atlet tidak hanya merugikan diri sendiri, namun juga mengakibatkan permainan dalam tim terganggu.

Sebelumnya peneliti memperoleh data dari beberapa atlet yang mengikuti pertandingan mengungkapkan bahwa salah satu faktor kekalahan Ekstrakurikuler futsal putri SMPN 16 Tasikmalaya dalam pertandingan Liga Futsal Pendidikan tersebut terkait kondisi mental atlet, pada pertandingan tersebut para atlet memiliki kecemasan yang berlebihan pada saat sebelum bertanding yang berpengaruh pada pertandingan itu sendiri. Kebanyakan atlet memiliki perasaan khawatir yang berlebihan, takut akan kekalahan dan juga takut melihat lawan yang kuat.

Menurut (Wijayanti & Hartini, 2009) “Ciri-ciri kecemasan yang muncul ditandai dengan adanya sakit kepala, jantung berdebar, sesak nafas, timbulnya keringat dingin, mual, adanya perasaan khawatir, sulit konsentrasi, perilaku dependen dan perilaku menghindar”. Oleh karena itu, banyak atlet yang kurang baik pada saat pertandingan berlangsung dikarenakan memiliki rasa cemas yang tinggi. Banyak tim termasuk tim Futsal Putri SMPN 16 Tasikmalaya yang memiliki atlet dengan kemampuan fisik yang baik dan skil individu yang bagus tapi pada saat pertandingan mengalami kekalahan karena sebelum pertandingan itu dimulai banyak atlet yang memiliki kecemasan yang berlebihan sehingga akan mengakibatkan atlet tidak bermain secara maksimal sehingga mengganggu permainan tim dalam pertandingan. Disamping merugikan diri sendiri, rasa cemas yang berlebihan juga dapat mengganggu permainan dalam tim.

Tingkat kecemasan yang sangat tinggi dapat berakibat buruk pada penampilan atlet saat pertandingan, kurang siapnya mental serta kurangnya keterampilan mengontrol akan mengakibatkan terganggunya kemampuan atlet

dalam mengeluarkan kemampuan fisik yang dimiliki sehingga atlet tersebut tidak bermain secara maksimal.

Apabila hal ini terjadi maka akan terjadi penurunan penampilan yang dapat membuat atlet tersebut mengalami kekalahan. Akan tetapi, berdasarkan hal tersebut bukan berarti kecemasan sebagai salah satu yang berdampak negatif, kecemasan juga dibutuhkan oleh atlet sebagai pemacu gairah atau mengontrol diri untuk pertandingan. Tinggal bagaimana atlet mengontrol kecemasan pada dirinya dan atlet tersebut mempersepsikan kecemasan sebagai sarana untuk mencapai puncak penampilan. Dan jika atlet memiliki kecemasan yang rendah akan berdampak menyepelkan lawan pertandingan menganggap lawan itu mudah. Maka dari itu, seorang atlet harus memiliki kecemasan yang stabil untuk bisa melakukan pertandingan dengan baik. Pada atlet Futsal Putri SMPN 16 Tasikmalaya memungkinkan akan terjadi kecemasan tinggi, sedang ataupun rendah.

Dari observasi awal dilihat bahwa atlet Ekstrakurikuler Futsal Putri SMPN 16 Tasikmalaya memiliki hambatan dari segi kecemasan, terutama ketika pra pertandingan Liga Futsal Pendidikan Tasikmalaya, kecemasan ini tentunya memengaruhi permainan yang akhirnya menyebabkan kekalahan. Dari permasalahan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan ini menjadi faktor yang akan penulis analisis. Hal ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet Ekstrakurikuler Futsal Putri SMPN 16 Tasikmalaya pra pertandingan dan sebagai data sekunder untuk pelatih.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan diatas, penulis merumuskan masalah tersebut kedalam pertanyaan “Seberapa besar tingkat kecemasan atlet Ekstrakurikuler Futsal Putri SMPN 16 Tasikmalaya Pra Pertandingan?”.

1.3 Definisi Operasional

1.3.1 Analisis

Analisis menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) artinya “penyelidikan terhadap suatu peristiwa (karangan, perbuatan, dan sebagainya)

untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya (sebab-musabab, duduk perkaranya, dan sebagainya)”.
Jadi analisis merupakan kegiatan mengamati sesuatu secara mendetail kemudian digolongkan atau dikelompokkan menurut kriteria.

1.3.2 Futsal

Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah sangat dikenal dan digemari oleh hampir seluruh lapisan masyarakat Indonesia baik di kota maupun di desa, dari anak-anak sampai orang tua. Namun permainan futsal lebih banyak dimainkan oleh anak-anak remaja hingga dewasa (Narlan et al., 2017). Jadi futsal merupakan, cabang olahraga yang tidak jauh berbeda dengan sepakbola baik secara teknik, aturan ataupun permainan.

1.3.3 Kecemasan

(Wahyudi, Bahri, and Handayani 2019), kecemasan atau anxietas adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Pengaruh kecemasan terhadap tercapainya kedewasaan, merupakan masalah penting dalam perkembangan kepribadian. Adapun pendapat lainnya menurut Prasetya dalam (kumbara et al, 2018) menjelaskan kecemasan dapat diartikan sebagai suatu reaksi emosi seseorang. 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.

Jadi, kecemasan adalah reaksi dari rasa takut terhadap atau didalam suatu situasi kondisi kesehatan mental yang membutuhkan pengobatan yang dimunculkan karena gejala psikologi akibat keadaan yang baru saja muncul. Kecemasan yang di bahas dalam penelitian ini mencakup dari diri atlet Ekstrakurikuler Futsal Putri SMPN 16 Tasikmalaya.

1.3.4 Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler atau sering juga disebut dengan "ekskul" di sekolah merupakan kegiatan tambahan di luar jam sekolah yang diharapkan dapat membantu membentuk karakter peserta didik sesuai dengan minat dan bakat masing-masing. Banyak hal yang dapat dikembangkan melalui kegiatan

ekstrakurikuler. Mulai dari kegiatan pembentukan fisik dengan berolah raga, pembinaan kreatifitas berolah rasa dengan kesenian dan keterampilan sampai dengan pembangunan dan pengembangan mentalitas peserta didik melalui kegiatan keagamaan atau kerohanian dan kegiatan lain sejenisnya. (Yuyun Ari Wibowo dan Fitria Dwi Andriyani, 2017).

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan atlet Ekstrakurikuler Futsal Putri SMPN 16 Tasikmalaya Pra Pertandingan.

1.5 Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dikemukakan oleh penulis, diharapkan penelitian ini mendapatkan manfaat sebagai berikut:

1.5.1 Secara Teoritis

- 1) Kegiatan penelitian ini akan menjadikan pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh dibangku kuliah agar penulis bisa mendapatkan jawaban yang konkrit tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.
- 2) Untuk menambah pengetahuan yang berkaitan dengan kecemasan pra pertandingan.

1.5.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi atlet, penelitian ini tentunya sangat diharapkan agar dapat mengetahui tingkat kecemasan atlet pra pertandingan sehingga melalui kegiatan tersebut dapat membuat atlet mendapatkan prestasi.
- 2) Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan dan mengetahui aspek psikologi atlet menghadapi pertandingan.