

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah gerak manusia yang dilakukan secara sadar, dengan cara-cara efektif yang berkaitan dengan usaha-usaha untuk memelihara serta meningkatkan kualitas manusia, dengan memandang sebagai salah satu kesatuan psiko fisik yang kompleks. Aktivitas olahraga yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik sumber daya manusia, apabila dilakukan secara benar dan teratur. Olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari, sebab dengan olahraga manusia mendapatkan kesenangan serta kepuasan batin. Berbagai cabang olahraga dipertandingkan dalam turnamen dari antarwilayah sampai antarnegara, salah satu olahraga yang sering dipertandingkan adalah olahraga futsal. Futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Selain lima orang utama, setiap regu juga diizinkan untuk memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. (Lhaksana, 2011). Jadi permainan futsal merupakan permainan yang hampir mirip dengan sepak bola, namun ada beberapa aturan yang membedakan, misalnya ketika bola meninggalkan lapangan jika di permainan sepak bola disebut dengan *throw in* (lemparan ke dalam), di permainan futsal disebut dengan *kick in* (tendangan ke dalam). Futsal menjadi salah satu cabang olahraga yang saat ini gemari oleh masyarakat termasuk ke dalam lingkungan universitas, banyak pertandingan nasional maupun internasional yang mempertemukan kampus-kampus di berbagai daerah di Indonesia. Salah satunya yaitu Universitas Siliwangi memiliki Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) futsal yang terdiri dari tim futsal putra maupun putri. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) futsal Universitas Siliwangi juga sempat mengikuti berbagai macam pertandingan baik di tingkat kota sampai ke tingkat nasional. Futsal putra Universitas Siliwangi pernah memasuki babak semi final di pertandingan nasional yang digelar oleh Universitas Telkom dalam acara Telkom *university Futsal championship* (TUN FC) 2020, UKM

futsal putra harus berhenti ke babak selanjutnya setelah dikalahkan oleh STKIP Pasundan.

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. (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”. Dalam paparan tersebut salah satu komponen yang termasuk ke dalam pencapaian prestasi adalah keadaan mental atau psikologi atlet, banyak studi yang menunjukkan betapa pentingnya peranan psikologi ketika meningkatkan kemampuan seseorang atlet dalam menghadapi situasi pertandingan. Menurut Effendi dalam (Handayani, 2019) “Perubahan psikologis saat pertandingan yakni meningkatnya kemampuan atlet dalam menerima *stress* (tekanan), tetap berkonsentrasi, memiliki ketegaran mental (*mental toughness*) sehingga mampu mengatasi tantangan yang lebih berat.” (hlm.2). Maka dari itu pentingnya psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi karena psikologi merupakan salah satu faktor penting atlet atau tim untuk bisa memenangkan pertandingan. Faktor psikologis memainkan peranan penting dalam mempengaruhi permainan atlet menurut Lhaksana dalam (Dharmawan, 2016) “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 dan suporter, dan beban yang diberikan pada pelatih”. (hlm.3). Hal ini ditujukan untuk meraih prestasi setinggi-tingginya dan semaksimal mungkin. Tingkat pencapaian puncak prestasi 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”. Peranan 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, (Dharmawan, 2016). Dari beberapa pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa skill 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 penelitian dari (Fitria, 2022) memperoleh data dari beberapa atlet beberapa atlet yang mengikuti pertandingan mengungkapkan bahwa salah satu faktor kekalahan UKM futsal putri Universitas Siliwangi dalam pertandingan TUN

FC 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 dari UKM futsal putri Universitas Siliwangi mengalami kecemasan berlebih sebelum bertanding, takut akan kekalahan dan juga takut melihat lawan yang lebih kuat. (Wijayanti & Hartini, 2019) “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”. Dengan begitu banyak atlet yang kurang baik pada saat pertandingan berlangsung dikarenakan memiliki rasa kecemasan yang tinggi. Banyak tim termasuk UKM futsal putri Universitas Siliwangi yang memiliki atlet dengan kemampuan fisik yang baik dan *skill* individu yang bagus tetapi pada saat pertandingan mengalami kekalahan karena sebelum pertandingan dimulai banyak atlet yang memiliki kecemasan yang berlebih sehingga mengakibatkan atlet tidak bermain secara maksimal mengganggu permainan tim dalam pertandingan. Disamping merugikan diri sendiri, tingkat kecemasan yang 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 dapat bermain secara maksimal. Penurunan penampilan dapat menyebabkan kekalahan bagi atlet tersebut. Namun, ini tidak berarti kecemasan memiliki efek negatif. Kecemasan juga dibutuhkan oleh atlet untuk meningkatkan semangat mereka dan membantu mereka mengontrol diri mereka saat bermain. Semua tergantung pada bagaimana atlet mengendalikan kecemasan dan menggunakannya sebagai cara untuk membuat penampilan terbaiknya. Untuk berhasil dalam pertandingan, seorang atlet harus memiliki kecemasan yang stabil, hal ini karena jika atlet memiliki kecemasan yang rendah mereka akan menyepelekan lawan dan menganggap lawan mereka mudah menang.

Pada atlet UKM futsal putra Universitas Siliwangi juga dapat mengalami kecemasan tingkat tinggi, sedang, atau rendah. Disebabkan fakta bahwa sebelumnya tim UKM futsal putra Universitas Siliwangi telah mengalami

kekalahan dengan tim juara bertahan pada kompetisi TUN FC, para atlet mengalami kecemasan sebelum pertandingan karena mereka merasa atmosfer pertandingan akan sangat kompetitif. Para atlet mengalami beberapa gejala kecemasan sebelum pertandingan, seperti keluar keringat dingin, keluar masuk kamar mandi, tekanan dari suporter, rasa sakit kepala dan tekanan strategi dari pelatih. Hasil observasi awal memungkinkan bahwa atlet UKM futsal putra Universitas Siliwangi mengalami masalah kecemasan, terutama ketika sebelum pertandingan yang mungkin berdampak pada permainan. Dengan komposisi atau susunan atlet yang berbeda dari sebelumnya, memungkinkan hal ini akan terjadi pada pertandingan berikutnya, dapat disimpulkan bahwa kecemasan ini menjadi faktor yang akan penulis analisis. Hal ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet UKM futsal putra Universitas Siliwangi pra pertandingan dan mengumpulkan informasi tentang kecemasan atlet untuk staf dan pelatih.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan diatas, penulis merumuskan masalah tersebut kedalam pertanyaan “Bagaimana tingkat kecemasan atlet UKM futsal putra Universitas Siliwangi pra pertandingan?”.

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, berikut penulis jelaskan maksud istilah-istilah tersebut :

- 1) 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 suatu kegiatan mengamati sesuatu dengan jelas dan mendetail kemudian dikelompokkan atau digolongkan menurut kriteria.
- 2) Futsal menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) artinya “Futsal tergolong dalam jenis permainan sepak bola yang dilakukan di sebuah ruangan besar dengan ukuran lapangan dan gawang yang kecil dibanding

sepak bola”. Jadi futsal merupakan suatu cabang olahraga yang tidak jauh berbeda dengan sepakbola baik secara teknik, ataupun aturan permainan.

- 3) Kecemasan menurut Gunarsa & Gunarsa (2008:27) dalam (Syafitri, 2018) “kecemasan atau anxietas adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan merupakan kekuatan besar dalam menggerakkan tingkahlaku. Baik tingkah laku normal maupun tingkahlaku yang menyimpang, yang terganggu, kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan itu”. Jadi, kecemasan merupakan respon emosional terhadap situasi atau perasaan yang dianggap sebagai ancaman, bahaya, atau ketidakpastian yang dapat dirasakan oleh setiap orang dalam berbagai tingkat intensitas. Kecemasan yang dibahas dalam penelitian ini mencakup dari diri atlet UKM futsal putra Universitas Siliwangi.
- 4) Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) merupakan wadah yang diberikan oleh pihak kampus kepada para mahasiswa yang memiliki kesamaan minat, bakat, dan keahlian tertentu dapat menyalurkan minat bakat tersebut pada kelompok serta aktivitas yang tepat. Para mahasiswa dari berbagai jurusan juga dapat mengembangkan minat, bakat serta keahliannya pada kelompok ini. (Ulaan et al., 2020) (hlm. 59-60).Jadi, Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) adalah tempat berhimpunnya para mahasiswa yang memiliki kesamaan minat, bakat, dan kreativitas untuk mengembangkan kemampuannya.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan atlet UKM futsal putra Universitas Siliwangi Pra Pertandingan

1.5 Kegunaan Penelitian

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

1.5.1 Secara Praktis

- 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 atlet sebelum menghadapi pertandingan

1.5.2 Manfaat Praktis

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