

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada saat ini sepak bola merupakan cabang olahraga permainan yang sangat digemari oleh masyarakat di Indonesia. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat digemari dan disenangi oleh banyak kalangan. (Prasetya, 2013). Sepak bola bukan hanya olahraga yang digeluti oleh kaum pria, namun juga oleh para wanita (Berg, 2014)

Para wanita saat ini banyak yang berkarir di dalam olahraga maskulin (Berliana, 2021), seperti sepakbola. Adanya sepakbola wanita pertama kali diketahui di negara Cina. Sepakbola khususnya untuk kaum wanita sangat terkenal di negara tersebut. Mereka telah memainkan permainan sepakbola sejak dinasti Donghan yaitu sekitar 25-200 SM. Kaum wanita di negara tersebut tidak canggung untuk memainkan permainan sepak bola tersebut bahkan mereka memainkannya diberbagai kesempatan, misalkan menggelar pertandingan menyambut hari-hari besar seperti upacara adat. Sepakbola wanita telah menyebar sangat luas ke berbagai negara di dunia (Woodward, 2017)

Sepakbola wanita juga menyebar luas di negara Asia. Negara-negara di Asia banyak yang sudah memiliki tim nasional sepakbola wanita dan juga liga sepakbola khusus wanita seperti neegara Indonesia (PSSI, 2019). Di Indonesia sepak bola wanita sudah umum dikenal dari usia muda sampai dewasa walaupun kepopulerannya masih jauh jika dibandingkan sepak bola pria. Indonesia sebenarnya memiliki tim nasional sendiri yang bertanding di kelas Internasional sejak tahun 1979. Tim nasional sepakbola wanita Indonesia yang kini semakin berkembang, kesuksesan tim nasional sepakbola wanita Indonesia lolos ke piala Asia 2022 di India setelah 33 tahun absen mengharuskan para pemain sepakbola wanita untuk semakin mengembangkan komponen-komponen utama yang saling mendukung satu dengan yang lainnya dan saling menyumbangkan perannya kepada pencapaian prestasi.

Aspek yang berkaitan langsung dengan pencapaian prestasi yaitu aspek pemain itu sendiri, aspek kualitas latihan, dan aspek lingkungan. Aspek yang dominan dari ketiga aspek tersebut adalah aspek atlet itu sendiri, termasuk diantaranya bakat, kemampuan motorik, kemampuan fisik, kualitas mental atau sosio psikologis atlet, serta aspek emosional atlet. Oleh sebab itu olahraga sepak bola merupakan cabang olahraga yang menuntut pemainnya agar memiliki kemampuan mental yang baik bagi atlet laki-laki ataupun wanita. Salah satu komponen penting yang dapat menentukan kesuksesan atlet dalam berprestasi adalah ketangguhan mental (Akbar, 2019).

Ketangguhan mental merupakan kumpulan nilai-nilai kepribadian dalam diri, sikap terhadap suatu keadaan, perilaku yang diterapkan, dan pengendalian emosi yang memungkinkan seseorang menjadi lebih kuat dan mampu mengatasi segala rintangan, kesulitan, atau tekanan yang dialami, namun juga tetap menjaga konsentrasi dan motivasi seseorang saat berusaha mencapai tujuan secara konsisten. (Gucciardi et al., 2008). Dalam pendapat di atas dapat diartikan ketangguhan mental merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengatasi masalah seperti stress, kecemasan, tekanan dan tantangan yang ada dalam diri sendiri dalam suatu kompetisi atau pertandingan agar dapat menampilkan kemampuan terbaiknya ketika bertanding. Newland (2013) menyatakan bahwa status pemula dan perbedaan laki-laki dan wanita dalam bidang olahraga secara signifikan mempengaruhi kinerja, situasi permainan, motivasi dan kondisi psikologi atlet.

Penelitian mengenai perbedaan ketangguhan mental antara atlet laki-laki dan perempuan menunjukkan hasil yang berbeda. Pada penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2014) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan ketangguhan mental yang dimiliki atlet laki-laki dan perempuan. Hasil yang sama dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Sidhu (2018) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada ketangguhan mental antara atlet laki-laki dan perempuan. Di sisi lain hasil penelitian yang dilakukan oleh Newland (2013) juga menyebutkan bahwa laki-laki menunjukkan ketangguhan mental yang lebih besar daripada perempuan. Perbedaan jenis kelamin juga diketahui berhubungan dengan tingkat kepercayaan diri dan manajemen kecemasan pada atlet. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Mahoney(1987); Meyers,(1999) yang menunjukkan bahwa

perempuan memiliki tingkat ketangguhan mental dan manajemen kecemasan yang lebih rendah dibanding laki-laki. Atlet perempuan cenderung menunjukkan sikap yang kurang percaya diri dan kurang mampu mengontrol emosi, sehingga perempuan secara umum memiliki skor ketangguhan mental yang lebih rendah dan tingkat kecemasan yang lebih tinggi (Hays, 2007)

Agar atlet memiliki ketangguhan mental atlet harus dilatih mentalnya dalam proses latihan yang sistematis, kontinyu, dan berkesinambungan. Alasannya adalah ketangguhan mental bukanlah sesuatu yang diwariskan kepada atlet, tetapi mental harus dipelajari dan dilatih. Kemampuan mental layaknya latihan kondisi fisik yang dikuasai oleh pelatih dan dipelajari atlet laki-laki ataupun wanita secara sistematis, kontinum dan berkesinambungan. Latihan keterampilan mental merupakan strategi yang dirancang untuk memfasilitasi penampilan atlet dan menghasilkan atlet terampil dalam aspek mental yang mendorong kearah peningkatan performa. Secara luas, ketangguhan mental sendiri dikenal sebagai komponen yang mengantarkan pada kesuksesan dalam olahraga. Menjaga performa atlet selama menghadapi kesulitan, perasaan tertekan saat bertanding, menjaga pikiran, perasaan dan mengontrol perilaku dalam keadaan yang dapat menimbulkan stres (Cowden, 2017).

Untuk dapat menampilkan performa yang baik saat bertanding bukan hal yang mudah, tetapi harus melalui persiapan yang matang. Pada dasarnya modal awal yang mutlak harus dimiliki dan disiapkan para atlet adalah tingkat keterampilan yang baik, kebugaran jasmani yang baik serta mental yang baik dalam menghadapi pertandingan-pertandingan. Untuk memiliki hal tersebut harus dilakukan melalui latihan. Tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat (4) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, latihan mental. Harsono (1988:100). Penampilan saat bertanding sangat berhubungan erat dengan kejiwaan dalam bertanding, karena penampilan yang baik mampu memberikan kontribusi terhadap kemenangan dalam bertanding sepak bola. seperti diungkapkan Harsono (1988:101) perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan ketiga faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun

perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai.

Mengatur semua sikap negatif yang dapat mempengaruhi kualitas pemain tersebut. Sejalan dengan pendapat dari (Ibrahim 2008:112) untuk meraih prestasi puncak sebagai suatu perwujudan aktualisasi diri bagi atlet, modal utama adalah harus memiliki kesehatan yang prima, baik fisik maupun mental, agar tercapai prestasi yang maksimal. Atlet yang memiliki ketangguhan mental berarti atlet tersebut memiliki keterampilan mental yang baik untuk menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang dihadapinya, terutama ketika dalam pertandingan (Rizqiyah 2020). mengemukakan bahwa persiapan dan pengalaman yang berlangsung dalam waktu yang lama dapat mengarahkan emosi dan kognitif atlet menuju performa yang maksimal.

Dari pernyataan di atas dapat dikatakan bahwa faktor utama dalam mencapai level performa puncak yang baik sangat besar ada pada diri pemain untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya. Temuan penelitian juga melaporkan bahwa aspek psikologis berkontribusi lebih dari 50% terhadap keberhasilan atlet saat bertanding (Setiawan, 2020: 159). Masalah mental yang dimaksud dapat mempunyai pengaruh positif maupun negatif. Seperti diungkapkan Harsono (1988:101) perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan ketiga faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai.

Menang dan kalah dalam kejuaraan biasanya menjadi standar ukuran berhasil tidaknya seorang atlet mengembangkan keterampilan olahraganya. Padahal untuk memenangkan pertandingan, yang penting adalah tampil dengan baik (Satiadarma, 2000). Karena itu, persoalan yang sering ditanyakan oleh pengurus dan pelatih olahraga pada hakikatnya terarah pada suatu sasaran yaitu membina atlet agar mereka mencapai performa puncak (Satiadarma, 2000).

Namun demikian, sejumlah orang memiliki pandangan yang keliru tentang arti dari performa puncak. Mereka beranggapan bahwa pengertian penampilan puncak adalah kemenangan. Atlet yang mencapai performa puncak adalah mereka yang menang, memperoleh medali emas, piala, dan seterusnya. Padahal performa

puncak tidak menjamin seorang atlet akan menang. Dalam beberapa kasus memang performa puncak tidak harus menghasilkan juara, terlebih lagi di dalam olahraga beregu misalnya pada tim-tim sepak bola. seperti yang dikemukakan oleh Satiadarma (2000) bahwa performa puncak merupakan penampilan optimal seorang atlet saat bermain atau berada di lapangan. Juga dikemukakan oleh Suinn (2005) bahwa performa puncak merupakan kemampuan tersembunyi di dalam diri atlet itu sendiri yang ditunjukkan melalui keterampilan dalam konteks atletik, fisik, seni, ataupun konteks lainnya.

Penelitian terdahulu berjudul Pengaruh Mental Toughness Terhadap Peak Performance Pada Atlet Sepak Bola di Kota Makassar. (2022), dalam penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat pengaruh positif ketangguhan mental terhadap performa puncak. Penelitian ini menggunakan instrument skala performa puncak dan skala ketangguhan mental. Kebaharuan dari penelitian ini dengan penelitian selanjutnya adalah sampel yang diambil merupakan atlet berkelamin wanita.

Dari penjelasan diatas maka peneliti mempunyai ketertarikan untuk melakukan penelitian dengan judul “hubungan ketangguhan mental dengan performa puncak atlet sepak bola akademi mojang kota bandung”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang diatas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan ketangguhan mental dengan performa puncak atlet sepak bola Akademi Mojang?

1.2 Tujuan Penelitian

Dari masalah yang telah dipaparkan dalam rumusan masalah di atas, Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu, untuk mengetahui hubungan ketangguhan mental dengan performa puncak atlet sepak bola mojang Kota Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian maka diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti dan bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan diantaranya:

1. Bagi atlet

Diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya ketangguhan mental untuk mencapai performa puncak atau mencapai kondisi yang optimum pada saat latihan atau pun pertandingan khususnya pada atlet sepak bola wanita.

2. Bagi pelatih

Sebagai bahan masukan dan pengetahuan dalam menyusun program latihan dalam aspek psikologis sehingga atlet dapat mencapai kemampuan optimalnya.

3. Bagi pengurus

Sebagai tolak ukur kemampuan ketangguhan mental atlet sepak bola wanita untuk mencapai performa puncak. Oleh karena itu pelaksanaan program latihan yang baik dapat mendukung atlet sepak bola wanita untuk mencapai performa puncaknya.

1.5 Batasan Penelitian

Batasan masalah diperlukan dalam setiap penelitian, agar masalah yang diteliti lebih terarah dan jelas kemana tujuannya, baik dari segi waktu, tenaga, dan lain sebagainya. Permasalahan dalam penelitian ini hanya membahas “hubungan ketangguhan mental dengan performa puncak atlet sepak bola akademi mojang Kota Bandung”.