

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Psikologi menjadi hal yang penting dalam kesuksesan pemain dalam bermain atau menjalankan pertandingan. Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang perilaku seseorang. Psikologi juga dianggap sebagai disiplin ilmu yang mempelajari pikiran, jiwa, dan perilaku manusia. Weinberg & Gould, (2019) mengartikan psikologi olahraga sebagai studi khusus mengenai manusia dan perilakunya dalam aktivitas olahraga dan latihan. Jadi, Psikologi Olahraga dapat diartikan sebagai psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang mempengaruhi secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (performance) atlet tersebut. Jika dikaitkan dengan olahraga, itu akan mencakup perilaku seseorang selama berolahraga, atau yang disebut penampilan dalam olahraga. Dengan mentalitas yang baik, hal ini juga akan menghasilkan kinerja yang baik (Handayani, 2019). Pembelajaran dalam psikologi kinerja yang mencakup topik-topik seperti bagaimana pelatih dapat membantu mengembangkan fokus, komitmen, kepercayaan diri, dan ketenangan (Portenga et al., 2012). Psikologi Olahraga pada hakikatnya adalah psikologi yang diimplementasikan dalam bidang olahraga, meliputi berbagai faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (performance) atlet tersebut (Effendi, 2016). Secara garis besar, kegiatannya adalah: 1) mempelajari bagaimana faktor psikologis mempengaruhi penampilan fisik seseorang, 2) memahami bagaimana keterlibatan seseorang dalam olahraga mempengaruhi perkembangan psikis, kesehatan, dan kesejahteraan psikisnya (Ilham, 2021). Psikologi olahraga dipandang oleh beberapa orang memiliki prioritas lebih kurang dari pada pelatihan kebugaran atau spesialisasi lain yang terkait langsung dengan kinerja. Ketika bekerja dengan anggaran terbatas pada kenyataan saat ini di sebagian besar akademi, psikologi dilaporkan sebagai spesialisasi pertama yang di kesampingkan. Kurangnya keuangan untuk psikologi memiliki efek *knock on* di tingkat internasional (Pain & Harwood, 2004). Psikologi olahraga terapan, kebutuhan akan evaluasi yang efektif sekarang menjadi salah satu persyaratan dalam olahraga, namun merupakan kebutuhan yang sering diabaikan (Sharp & Hodge, 2013).

M. Fauzi Ayatullah 2023

**PENGARUH PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING (PST) TERHADAP KECEMASAN DALAM MELAKUKAN TENDANGAN PENALTI PADA PERMAINAN FUTSAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

Apabila dikaitkan dengan olahraga prestasi, menunjukkan bahwa penampilan (*performance*) seorang atlet dalam pertandingan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis. Baik itu positif yang dapat diartikan menjadi baik maupun negatif yang berarti menjadi buruk. Ini adalah faktor psikologis, yang sering kali disebut faktor psikis atau faktor mental (Gusti, 2019). Penerapan psikologi ke dalam bidang olahraga ini adalah untuk membantu agar bakat olahraga yang ada dalam diri seseorang dapat dikembangkan sebaik-baiknya tanpa adanya hambatan dan faktor-faktor yang ada dalam kepribadiannya.

Salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi hasil tendangan penalti yaitu kecemasan. Kecemasan adalah keadaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan yang disertai dengan tanda somatik yang menyatakan terjadinya hiperaktifitas sistem syaraf otonom dan gejala yang tidak spesifik yang sering ditemukan dan sering kali merupakan suatu emosi yang normal (Hapilan et al., 2017). Kecemasan terjadi saat kondisi di lapangan lalu munculnya rasa takut lalu tidak dapat mengatasinya. Ini adalah faktor psikologis yang sering kali disebut faktor psikis atau faktor mental. Faktor psikis ini dapat bersifat langsung dan tidak langsung. Secara langsung, misalnya karena ada perasaan tegang yang berlebihan sehingga mempengaruhi seluruh penampilan atlet dalam melakukan gerakan pada saat di lapangan. Sedangkan secara tidak langsung berkaitan dengan penampilan atlet, atau yang disebut dengan faktor non teknis, contohnya, sebelum masuk ke arena pertandingan, terjadi pertengkaran yang menegangkan aspek emosinya. Saat bertanding, kondisi psikologisnya tidak stabil akan berpengaruh negatif terhadap penampilannya.

Kecemasan adalah kombinasi antar perilaku dan emosi yang bersifat negatif, emosi negatif ditandai rasa khawatir, takut, dan perasaan gugup". Perasaan yang tegang akan mempengaruhi kinerja jantung berdetak lebih cepat (Komarudin, 2011). Kecemasan menjadi salah satu faktor psikis yang mempengaruhi penampilan atlet dalam bertanding. Faktor mental yang tidak dapat dikuasai dan keterampilan dalam mengontrol emosi mengakibatkan atlet tidak bisa mengeluarkan kemampuannya secara maksimal. Kecemasan yang diinduksi oleh kompetisi yang dialami oleh para atlet yaitu sebelum, selama, dan sesudah pertandingan (Bozkus et al., 2013).

Berbagai aspek psikologis yang berbeda (misalnya mengatasi situasi stres,

perilaku non-verbal, kecocokan motivasi, kecemasan, efek warna, efek strategis, dan arah tendangan penalti) yang diidentifikasi sebagai penentu potensial kinerja kedua pemain yang terlibat dalam situasi penalti (Savelsbergh et al, 2010).

Tendangan pinalti merupakan salah satu tendangan hukuman dalam futsal yang mengarah langsung ke gawang dikarenakan salah satu pemain lawan melakukan pelanggaran di dalam kotak pinalti, hukuman pinalti dilakukan di titik putih dengan jarak enam meter lurus dengan gawang bagian tengah. Adapun ketika tendangan penalti terjadi karena kedua tim bermainimbang sampai waktu pertandingan habis untuk menentukan pemenang maka di laksanakan lah adu tendangan penalti. Penalti akan memungkinkan pemain menyerang untuk memiliki situasi dengan sengaja dan jelas menguntungkan untuk mencetak gol, namun ada setiap kesempatan bagi kiper untuk menghentikan tembakan (Navia & Ruiz, 2014).

Tendangan penalti tidak semua atlet dapat menguasai karena teknik ini membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi, pada saat tertentu tendangan penalti menjadi hal yang menentukan kemenangan suatu tim, apalagi jika selisih gol kedua tim yang bertanding sama kuat atauimbang. Bahkan tidak jarang tendangan penalti menjelang akhir dari pertandingan menjadi penentu kemenangan. Pemain yang melakukan tendangan penalti harus mempertimbangkan beberapa hal, seperti kemampuan teknik yang dimiliki, konsentrasi, dan kondisi mental. Apalagi dalam suatu pertandingan seringkali teknik tendangan penalti menjadi sangat tidak efektif akibat kondisi mental yang menurun, sebab dengan menurunnya kondisi mental akan dapat mempengaruhi atlet dalam berkonsentrasi untuk melakukan tendangan penalti (Mardhika & Dimiyati, 2015). Begitu sebuah tim diberikan penalti, pertanyaan krusialnya adalah pemain mana yang harus dipilih untuk melakukan tendangan. Pemilihan atlet penendang penalti yang baik dapat ditingkatkan dengan menyaring anggota tim dengan kuesioner regulasi diri (Memmert et al., 2013).

Penelitian pendahuluan dengan menganalisis video penalti di youtube dalam pertandingan final liga futsal nasional yaitu antara Vamos Mataram vs Blacksteel Manokwari. Setelah menganalisis penulis menyimpulkan bahwa percaya diri yang tinggi di butuhkan ketika pada saat di bawah tekanan seperti pada saat situasi adu tendangan penalti. Lalu kecemasan juga akan mempengaruhi penampilan atlet di

lapangan, oleh karena itu sebagai atlet harus pandai dalam mengelola diri agar tidak terbawa suasana cemas (Ridwan & Indriarsa, 2021).

*Psychological Skills Training* (PST) merupakan bentuk latihan keterampilan psikologis. *Psychological Skills Training* (PST) melibatkan pelatihan atlet dan olahragawan untuk mempelajari keterampilan psikologis yang membantu para pemain ini mengendalikan keadaan psikologis mereka (misalnya, perasaan percaya diri mereka). PST menarik dalam *sport and exercise psychology* (SEP) karena keadaan psikologis dapat memengaruhi kinerja dalam olahraga dan jika pemain dapat mengatur keadaan psikologis mereka melalui keterampilan psikologis yang dipelajari, mereka mungkin dapat meningkatkan kinerjanya. Weinberg, R.S., & Gould (2014) menyatakan bahwa latihan keterampilan psikologis yang dilatihkan secara sistematis dan konsisten akan menunjukkan peningkatan hasil yang diinginkan.

Pada penelitian terdahulu mengenai tendangan penalti banyak penelitian yang melatih teknik menendang dan kekuatan kaki tanpa melatih psikologinya. Berkaitan dengan pengaruh kinerja fisik atlet untuk mencapai peak performa, atlet dan pelatih membutuhkan keterampilan psikologis atau sering disebut dengan *psychological skills* (Adiska et al., 2019). Latihan keterampilan psikologi atau *psychological skills training* (PST) keterampilan psikologi dapat dikembangkan dan dilatih agar atlet dapat menguasai dirinya sendiri ketika dalam keadaan cemas. Pentingnya pelatihan keterampilan psikologi (PST) telah diakui dan jumlah atlet yang menggunakan strategi pelatihan psikologi telah meningkat (Birrer & Morgan, 2010). Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Heydari A. et al., 2018) yang menjelaskan bahwa program latihan keterampilan psikologis berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri pemain bola voli remaja. Dapat di artikan bahwa psikologisnya dapat dikuasai.

Dalam situasi tendangan penalti selain faktor teknik dasar dalam menendang faktor psikologis yang penting untuk dimiliki atau dikuasai oleh atlet yaitu tingkat kecemasan. Tingkat kecemasan merupakan aspek yang harus dikuasai oleh atlet karena sebagai dampak yang muncul dapat kita amati kecemasan tersebut, seperti tubuh yang gemetar membuat gerakan-gerakan menjadi terbatas, belum lagi dengan kekakuan otot yang mengiringi atlet yang cemas (Nurdiansyah, 2013). Karena ketika atlet dapat

mengendalikan tingkat kecemasan maka atlet dapat melakukan tugas-tugasnya dengan baik, atlet percaya kepada kemampuan dirinya untuk memperoleh keterampilan yang dibutuhkannya baik fisik maupun mental (Komarudin, 2017). Pelatihan keterampilan psikologi (PST) seperti *goal setting*, *self-talk*, *imagery*, dan *relaxation*. Pelatihan keterampilan psikologi (PST) dapat membantu mengatasi permasalahan psikologi atlet dalam mengurangi tingkat kecemasan karena melatih untuk mengatasi stress akibat kecemasan dan melatih kecakapan hidup pada atlet yang usianya masih remaja antara 15-19 tahun. Teknik-teknik tersebut di peruntukan untuk pelatihan dalam pengurangan pikiran negatif, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengurangi keadaan emosional yang tidak diinginkan, seperti kecemasan (Gross et al., 2018). PST telah dipraktikkan dan digunakan dalam kinerja, serta untuk menilai efek tambahan pada variabel psikologis lainnya (misalnya kecemasan dan kekhawatiran). Secara keseluruhan, ada perubahan umum untuk PST sebagai bentuk latihan berbasis individu atau kelompok yang bermanfaat (McCroory et al., 2013).

Pada penelitian sebelumnya yang di lakukan (Hosaini et al, 2015) menunjukkan dalam penelitiannya bahwa program pelatihan keterampilan mental, khususnya pelatihan *self-talk positif*, memiliki dampak positif pada pengurangan keterampilan sosial (fobia kinerja, fobia sosial , dan penghindaran kinerja), yang meningkatkan kepercayaan diri yang memiliki hubungan dengan kecemasan. Tampaknya semakin rendah kecemasan maka semakin tinggi percaya diri. Hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam apakah latihan *psychological skills training* dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap kecemasan dalam melakukan tendangan penalti atau tidak?

Berdasarkan uraian di atas dari beberapa studi literatur maka penulis perlu melakukan penelitian tersebut di karenakan minimnya metode latihan yang bertujuan untuk mengurangi rasa cemas dalam situasi tendangan penalti khususnya pada atlet junior atau usianya masih remaja maka peneliti akan meneliti permasalahan yang sesuai dengan kajian ilmiah dengan judul “ Pengaruh latihan *psychological skills training* (PST) terhadap kecemasan dalam melakukan tendangan penalti pada permainan futsal”.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka, terdapat rumusan masalah sebagai

M. Fauzi Ayatullah 2023

**PENGARUH PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING (PST) TERHADAP KECEMASAN DALAM MELAKUKAN TENDANGAN PENALTI PADA PERMAINAN FUTSAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

berikut:

- 1.2.1. Apakah terdapat pengaruh signifikan pemberian program latihan *psychological skill training* terhadap kecemasan dalam melakukan tendangan penalti pada permainan futsal?
- 1.2.2. Apakah terdapat pengaruh tanpa pemberian program latihan *psychological skill training* terhadap kecemasan dalam melakukan tendangan penalti pada permainan futsal?
- 1.2.3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh dari pemberian program latihan *psychological skill training* dan tanpa pemberian program latihan *psychological skill training* terhadap kecemasan dalam melakukan tendangan penalti pada permainan futsal?

### **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian adalah hal yang penting dalam penelitian. Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu:

- 1.3.1. Untuk mengkaji pengaruh pemberian program latihan *psychological skill training* terhadap kecemasan dalam melakukan tendangan penalti pada permainan futsal.
- 1.3.2. Untuk mengkaji pengaruh tanpa pemberian program latihan *psychological skill training* terhadap hasil tendangan penalti pada permainan futsal.
- 1.3.3. Untuk mengkaji terdapat perbedaan pengaruh antara pemberian program latihan *psychological skill training* dan tidak diberi program latihan *psychological skill training* terhadap kecemasan dalam melakukan tendangan penalti pada permainan futsal.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

Di harapkan penelitian ini bisa bermanfaat pada semua pihak. Adapun harapan – harapan penulis dalam pembuatan penelitian tersebut antara lain:

- 1.4.1. Manfaat Teoritis
  - 1.4.1.1. Memberikan informasi kepada pembaca mengenai pengaruh *psychological skill training* terhadap kecemasan dalam melakukan tendangan penalti.
  - 1.4.1.2. Hasil penelitian ini dapat di gunakan untuk acuan penelitian–penelitian selanjutnya, terutama mengenai pengaruh *psychological skill training* terhadap kecemasan dalam melakukan tendangan penalti.
  - 1.4.1.3. Sebagai bahan referensi guru dan pelatih dan semua pihak yang berkepentingan dalam memilih bentuk latihan yang berhubungan dengan

M. Fauzi Ayatullah 2023

**PENGARUH PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING (PST) TERHADAP KECEMASAN DALAM MELAKUKAN TENDANGAN PENALTI PADA PERMAINAN FUTSAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

tendangan penalti.

#### 1.4.2. Manfaat Praktis

- 1.4.2.1. Bagi peneliti merupakan penerapan teori yang telah di dapat pada masa kuliah yang bisa di implementasikan di lapangan.
- 1.4.2.2. Bagi atlet dapat mengetahui pengaruh dari *psychological skill training terhadap* kecemasan sehingga dapat berlatih mengendalikan diri agar siap ketika berhadapan dengan situasi untuk menendang penalti.
- 1.4.2.3. Bagi pelatih dapat dapat di jadikan bahan atau materi dalam latihan khususnya dalam meningkatkan kemampuan tendangan penalti.
- 1.4.2.4. Bagi sekolah atau club menjadikan bahan masukan untuk memasukan metode ini pada ekstrakurikuler atau pada saat latihan.

#### 1.5. Struktur Organisasi

Harapan penulis penelitian ini dapat tersusun dengan rinci, maka di perlukan suatu penyusunan acara yang terstruktur. Oleh karena itu penulis memaparkan apa yang di maksud sebagai berikut:

- 1.5.1. Bab I Pendahuluan : Terdiri dari latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan dari penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis.
- 1.5.2. Bab II Kajian Pustaka : Terdiri dari teori-teori yang berisikan topik dan permasalahan dalam penelitian ini, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian.
- 1.5.3. Bab III Metode Penelitian : Penjelasan terperinci mengenai metode yang di gunakan dalam penelitian, yang termasuk ke dalam bagian-bagian berikut : Desain penelitian, Lokasi, Populasi dan Sampel, Instrumen Penelitian, Prosedur Penelitian, Analisis data.