

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mental merupakan suatu kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri serta memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan pada berbagai situasi kehidupan. Mental bersangkutan dengan batin dan watak seseorang, dan bersifat tidak tampak. Artinya mental adalah kondisi yang berkaitan dengan kejiwaan yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Setiap usaha dan perilaku seseorang merupakan cerminan dan kondisi mental seseorang.

Ketangguhan mental menjadi suatu komponen yang sangat penting untuk perkembangan atlet selain kemampuan teknik dan fisik yang dimiliki. Ketangguhan mental dapat didefinisikan suatu kapasitas pribadi yang mampu menciptakan serta meningkatkan kinerja secara subjektif ataupun objektif dibawah tekanan, berkaitan dengan stress dan kecemasan dalam situasi pertandingan (Nugraha et al., 2020:123). Menurut Retnoningsasy dan Jannah (2020), Ketangguhan mental merupakan perilaku maupun sikap individu yang mampu menyelesaikan suatu tekanan dan kendala yang dihadapi untuk mewujudkan tujuan yang telah ditetapkan. Ketangguhan mental dianggap sebagai kepribadian yang dapat diimplementasikan sebagai aspek kehidupan bermasyarakat termasuk dalam situasi yang kompetitif (Hardiansyah & Masturah, 2019). Individu dengan kecemasan tinggi memerlukan pelatihan pengembangan ketangguhan mental yang dapat secara konsisten menjaga konsentrasi, motivasi dan semangat sehingga tidak mudah terpengaruh dalam situasi pertandingan. Semakin kuat ketangguhan mental atlet, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami oleh seorang atlet dalam menghadapi tekanan dalam situasi pertandingan, dan mampu bersikap positif dalam menghadapi situasi kompetisi (Hardiansyah & Masturah, 2019).

(Aryanto dan Larasati 2019) mengungkapkan bahwa atlet dengan ketangguhan mental yang kuat mampu mengelola potensi emosi negatif yang bisa membuat lemah pada saat ada tekanan. Ketangguhan mental ini memiliki keunggulan dari sisi psikologis bagi para atlet, hal ini membantu individu atlet bisa tampil dengan baik dan berusaha untuk keluar di bawah tekanan (Ruparel, 2020). Nurhuda

dan Jannah (sebagaimana dikutip dalam Retnoningsasy & Jannah (2020)) juga mengatakan bahwa atlet yang memiliki ketangguhan mental yang baik merupakan atlet yang mampu mempertahankan prestasi yang dimiliki dan mengalami peningkatan yang signifikan.

Pemahaman terhadap latihan ketangguhan mental merupakan suatu hal yang sangat penting bagi pelatih agar tumbuh kesadaran terhadap pemahaman keterampilan ketangguhan mental untuk atlet mereka disamping mengajarkan keterampilan teknis dan fisik bagi atlet (Dimiyati, 2018). Pada diri atlet, ketangguhan mental merupakan faktor yang sangat menentukan psikologis pada saat berlatih maupun pada saat pertandingan, jika hal yang menyangkut psikologis atlet baik maka peluang untuk menampilkan performa terbaik juga besar. Ketangguhan mental suatu hal yang penting dalam konstruksi psikologis atlet dan mendasari kinerja olahraga.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi atlet futsal pada saat bertanding terutama dalam pencapaian prestasi, diantaranya dapat dilihat dari segi kemampuan, pemahaman strategi, dan kondisi psikis. Dalam membentuk kepercayaan diri atlet, kondisi psikis ini yang paling berkontribusi. Psikis dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi yang keluar dari diri seseorang seperti ketegangan, kecemasan, dan kepercayaan diri (Hardiyono, 2020). Kondisi psikis sangat berkaitan dengan ketangguhan mental dan kepercayaan diri pemain pada saat akan mengambil keputusan terutama ketika bertanding yang cenderung akan mengubah hasil pertandingan.

Pelatih pun menjadi faktor yang sangat penting terhadap peran pembentukan ketangguhan mental atlet. Pelatih mempunyai tanggung jawab membimbing dalam membangun ketangguhan mental atlet di dalam lapangan maupun di luar lapangan. Pelatih dapat memantau perkembangan ketangguhan mental melalui observasi sikap serta performa yang ditampilkan atlet agar dapat menyusun program yang dibutuhkan sehingga diharapkan program tersebut dapat memberikan dampak positif dalam pembentukan karakter dan sikap atlet. Seorang pelatih harus memahami dan menyadari bahwa kepemimpinan dalam mengarahkan atlet untuk mencapai tujuan sangat penting, karena pelatih bertanggung jawab memberi intruksi kepada atlet dalam usaha mencapai tujuan yang diinginkan.

Faktor hubungan antara atlet dan pelatih juga sangat penting dalam pengembangan ketangguhan mental, hal ini berdasar pada tugas pelatih yang mengharuskan membangun komunikasi yang baik dengan atlet. Faktor hubungan pelatih dengan atlet ini berkontribusi besar terhadap keberhasilan dan pengembangan potensi atlet, jika dibiarkan hal ini dapat menghambat tujuan dan kesuksesan pengembangan potensi atlet. Hubungan antara pelatih dengan atlet merupakan situasi dimana atlet dengan pelatih membangun rasa, pikiran, dan perilaku yang saling berkaitan. Ada dua macam hubungan pelatih dengan atlet yaitu, kedekatan emosional serta komitmen Bersama dalam mencapai tujuan. Kedekatan emosi ini mencakup rasa percaya terhadap satu sama lain, menghormati satu sama lain, dan rasa saling menghargai. Selanjutnya yaitu komitmen, komitmen ini memiliki orientasi rasa yakin terhadap apa yang ingin dicapai bersama.

Mengacu pada pemaparan di atas, mengenai pengembangan ketangguhan mental serta pentingnya hubungan pelatih dan atlet dalam mencapai tujuan bersama dibutuhkan interaksi yang baik agar membentuk suasana latihan yang nyaman dan berdampak pada pengembangan ketangguhan mental atlet. Dalam penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh Gu dan Xue (2022) berjudul "*Relationships among Sports Group Cohesion, Passion, and Mental Toughness in Chinese Team Sports Athletes*". Penelitian ini bertujuan untuk membahas peran kolektivisme psikologis dan ketangguhan mental dan keterlibatan atlet pada tim olahraga. Serta fokus membahas peran kolektivisme psikologis dan ketangguhan mental, penelitian ini hanya membahas peran mediasi kolektivisme psikologis dan ketangguhan mental dengan keterlibatan atlet dan tidak melibatkan faktor-faktor lain. Namun penelitian ini tidak membahas tentang efektivitas hubungan antara pelatih dengan atlet. Peneliti melihat urgensi untuk melakukan penelitian di masa depan yang dapat berfokus pada hubungan pelatih dan atlet dalam pembentukan ketangguhan mental.

Hal ini selaras juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Anthony, Gucciardi, dan Gordon (2016) berjudul "A Meta-study of Qualitative Research on Mental Toughness Development". Penelitian ini membahas tentang teori pengembangan mental toughness, dan menjelaskan tentang faktor-faktor proses perkembangan mental toughness. Dalam penelitian ini merekomendasikan untuk penelitian masa

depan tentang pengaruh model bioekologi terhadap pengembangan ketangguhan mental.

Berdasarkan permasalahan yang peneliti dapat dari kedua jurnal tersebut, maka hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul **“EFEKTIVITAS HUBUNGAN PELATIH DAN ATLET DALAM PEMBENTUKAN KETANGGUHAN MENTAL UKM FUTSAL UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA”**. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar efektivitas pelatih dalam pembentukan ketangguhan mental atlet.

1.2 Rumusan Masalah

- 1) Seberapa besar ketangguhan mental atlet UKM Futsal Universitas Pendidikan Indonesia?
- 2) Seberapa besar kontribusi hubungan pelatih dan atlet dalam pembentukan ketangguhan mental atlet UKM Futsal Universitas Pendidikan Indonesia?

1.3 Tujuan Penelitian

- 1) Untuk mengetahui seberapa besar ketangguhan mental atlet UKM Futsal Universitas Pendidikan Indonesia.
- 2) Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi hubungan pelatih dan atlet dalam pembentukan ketangguhan mental atlet UKM Futsal Universitas Pendidikan Indonesia.

1.4 Manfaat Penelitian

- 1) Secara Teoritis

Hasil penelitian ini akan sangat bermanfaat dan dapat mengetahui lebih tentang pentingnya hubungan pelatih dan atlet dalam mencapai tujuan bersama serta pengembangan ketangguhan mental atlet

- 2) Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pelatih serta atlet, dan dapat menjadi rekomendasi terhadap proses pelatihan, karena peran mental dan faktor kedekatan pelatih dan atlet dalam dunia olahraga sangat penting bagi kesiapan mental para atlet.

1.5 Struktur Penelitian

Dalam penelitian ini, penyusunan serta penulisan pada tiap bab disesuaikan dengan pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2021. Berikut adalah penjelasan singkat pada tiap babnya:

Bab I adalah pendahuluan yang berisi latar belakang serta penjelasan secara umum mengenai topik permasalahan, seperti psikologi olahraga, ketangguhan mental beserta faktor-faktornya, hubungan pelatih dengan atlet beserta faktor-faktornya.

Bab II adalah kajian teori, pada bab ini berisi teori-teori yang ada dalam penelitian. Kajian teor meliputi pengertian tentang psikologi olahraga, ketangguhan mental, hubungan pelatih dengan atlet beserta dengan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Bab III bab ini berisi tentang metode penelitian yang dipakai oleh peneliti, desain penelitian yang digunakan dan populasi yang digunakan, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan juga analisis data.

Bab IV bab ini berisi penjelasan dan pembahasan temuan peneliti dari ketangguhan mental dan hubungan pelatih dengan atlet.

Bab V berisi kesimpulan dari penelitian yang dilakukan serta implikasi merupakan suatu dampak penelitian dan rekomendasi adalah kekurangan yang terdapat pada penelitian ini dan menjadi rujukan untuk penelitian yang dapat dilakukan di masa mendatang