

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak bola adalah salah satu olahraga paling populer di seluruh dunia. Olahraga ini memiliki penggemar dari berbagai lapisan masyarakat dari berbagai negara. Di Indonesia, antusiasme terhadap sepak bola tidak hanya pada kalangan atlet profesional, olah raga sepak bola berhasil menarik minat dari berbagai rentang usia, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa datang ke stadion tanpa memandang usia untuk menyaksikan pertandingan sepak bola secara langsung. Sepak bola merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim berbeda, setiap tim beranggotakan sebelas pemain yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sambil menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan gol. Setiap atlet sepakbola perlu memiliki beberapa komponen penting untuk mendukung dalam meraih prestasi, diantaranya komponen fisik, teknik, taktik, dan juga mental atau psikologis.

Ketahanan mental menjadi salah satu aspek penting bagi seorang atlet sepak bola untuk mencapai performa terbaiknya ketika bertanding. Seorang atlet sepak bola harus mampu mengelola secara efektif semua respons psikologis yang muncul selama pertandingan, karena hal ini dapat berpengaruh pada situasi pertandingan. Idealnya, seorang pemain harus memiliki kemampuan untuk mengubah respons negatif dari aspek psikologis atlet menjadi sesuatu yang positif. Sebagai contoh, dalam bidang psikologi, kecemasan, atau yang sering disebut sebagai *anxiety* digambarkan sebagai respon psikologis terhadap segala hal yang bersifat baru. Kecemasan adalah gangguan mental yang umumnya dialami oleh banyak individu, terutama oleh atlet yang selalu diharapkan untuk tampil optimal dan meraih kemenangan. Kecemasan bisa muncul karena tekanan yang datang dari lingkungan luar atau berasal dari faktor internal dalam diri seseorang. Kecemasan dapat muncul sewaktu-waktu dan di tempat mana pun, umumnya timbul ketika seseorang menghadapi suatu situasi atau permasalahan (Ilsya, 2019). Kecemasan merujuk pada situasi di mana tubuh mengalami ketegangan fisik, yang dapat mengakibatkan peningkatan detak jantung sebagai respons terhadap reaksi baru yang muncul. Jika

kecemasan tidak dikelola dengan baik dapat berpengaruh buruk pada performa atlet, terutama atlet sepak bola, dengan gejala seperti ketidakmampuan untuk bergerak dengan lancar, gemetar, dan rasa takut akan kekalahan, sehingga memengaruhi kemampuan pemain dalam menjalankan teknik-teknik yang sudah dikuasainya sebelumnya.

Ketika seorang atlet bertanding di depan ribuan penonton, pengalaman ini bisa menjadi hal yang menakutkan, terutama jika mereka belum terbiasa. Hal ini terjadi karena adanya tekanan dari penonton yang umumnya memberikan apresiasi positif kepada atlet yang berhasil memenangkan pertandingan dan cenderung memberikan penilaian negatif kepada atlet yang kalah. Kecemasan yang berasal dari faktor internal mencakup penampilan yang buruk karena ketakutan akan kegagalan, kepribadian yang cenderung cemas, serta kurangnya pengalaman dalam bertanding, sedangkan kecemasan yang dipicu oleh faktor eksternal, di antaranya lawan, teman, penonton, manajemen, lokasi pertandingan, perlengkapan, fasilitas pertandingan, serta tuntutan dari pelatih dan keluarga. (Husdarta, 2014).

Dalam mencapai prestasi optimal, faktor mental salah satunya kecemasan menjadi faktor yang dapat mempengaruhi psikologi atlet. Kecemasan adalah kondisi tertekan yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor atau tanpa alasan yang jelas, kecemasan umumnya disertai dengan gangguan pada sistem saraf otonom dan seringkali disertai rasa mual. (Jannah, 2015). Kecemasan dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu kecemasan kognitif dan kecemasan somatik, sebagaimana yang diungkapkan oleh (Martens, 1990) *“Anxiety consists of two subcomponents: somatic and kognitif anxiety, which influence performance”*, kecemasan kognitif merupakan komponen mental yang ditandai dengan keberhasilan, penilaian diri yang negatif, rasis gugup di depan umum, membayangkan kegagalan, dan kesulitan berkonsentrasi. Sementara kecemasan somatik merupakan faktor biologis, seperti gelisah, jantung berdegup kencang, tekanan darah tinggi, otot tegang, keringat berlebihan, tenggorokan kering, dan perut terasa mulas.

Berdasarkan pengalaman pribadi penulis selama berpartisipasi dalam latihan UKM sepak bola UPI, dapat dilihat bahwa atlet UKM sepak bola UPI memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan gejala fisiologis yang muncul pada diri atlet, seperti sering buang air kecil, mengalami

keringat berlebihan, peningkatan denyut jantung, mengalami sakit perut, dan berbagai hal lainnya. Keadaan ini merupakan sesuatu yang disayangkan karena ternyata studi (Pradipta, 2017) mengungkapkan bahwa kecemasan dapat berdampak pada performa atlet sehingga membuatnya sulit untuk menunjukkan potensi yang dimilikinya karena terkendala oleh kecemasan dan takut terhadap hasil yang akan dicapainya. Hal itu menunjukkan bahwa jika seorang atlet memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dapat menghambat dirinya untuk meraih prestasi. Penelitian yang dilakukan (Ilsya, 2019) menunjukkan bahwa hubungan antara kecemasan dan performa sangat erat, karena jika seorang atlet mengalami kecemasan yang berlebihan maka kemungkinan besar akan kesulitan untuk mengendalikan dirinya sendiri, sehingga prestasinya tidak optimal. Namun sayangnya, atlet UKM sepak bola UPI tampaknya belum berhasil mengendalikan tingkat kecemasan mereka, sehingga level kecemasan masih terlalu tinggi. Penulis menduga hal ini mungkin disebabkan oleh absennya program pelatihan yang didedikasikan khusus untuk mengatasi masalah kecemasan para atlet UKM sepak bola UPI.

Pelatih dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seorang atlet. Jika pelatih bisa memberikan kata-kata yang membakar semangat dan kepercayaan diri, maka atlet cenderung akan memberikan respons emosional yang positif. Di sisi lain, jika pelatih memberikan tekanan maka akan membuat atlet tersebut terbebani dan akan meningkatkan kecemasan. Pelatih perlu memberikan perhatian yang optimal kepada atlet, karena apabila tingkat kecemasan atlet meningkat akan membuat atlet mengalami kesulitan dalam mengendalikan gerakannya, sehingga dapat mempengaruhi penampilannya ketika bertanding. (Hindiari et al., 2021). Dikarenakan pelatih merupakan salah satu faktor ekstrinsik yang sulit dikendalikan dan berkontribusi pada munculnya kecemasan, seorang atlet harus dapat fokus pada aspek intrinsik yang dapat mereka kendalikan sendiri, salah satunya adalah *self-talk*. Dalam rangka mengatasi permasalahan ini, penulis berencana untuk melakukan sebuah pelatihan psikologis yang dapat mengatasi masalah yang terkait dengan kecemasan yang sering dialami oleh atlet sepak bola. Metode ini dikenal dengan sebutan metode *self-talk*.

Faktor-faktor yang mungkin mengganggu rasa percaya diri atlet dalam memberikan penampilan terbaiknya dapat dikelola secara lebih efektif melalui latihan. *Self-talk* merupakan salah satu strategi psikologis yang diterapkan oleh atlet dan pelatih untuk meningkatkan kemampuan dan performa atlet dalam berolahraga, ketika atlet dalam situasi stress, marah, cemas, *self-talk* seringkali tidak terkendali dan kurang masuk akal karena atlet tidak menyadari apa yang telah diungkapkan (Komarudin, 2016). *Self-talk* positif merupakan metode pelatihan mental yang umumnya digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dilakukan melalui berbicara dengan diri sendiri. Menurut (Jannah, 2016) *self-talk* positif mencakup ungkapan positif yang ditujukan kepada diri sendiri, yang dapat digunakan sebagai sumber motivasi untuk meningkatkan kemampuan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh Penulis, menunjukkan bahwa terdapat beberapa atlet UKM sepak bola UPI yang menunjukkan performa yang bagus saat berlatih, namun saat bertanding tidak mampu mencapai tingkat penampilan yang sama yang ditunjukkan ketika berlatih. Bahkan ada yang mengakui bahwa dirinya merasa cemas, gugup, dan meragukan kemampuannya sebelum bertanding. Secara tidak langsung hal tersebut menunjukkan bahwa sejumlah atlet telah kehilangan kepercayaan diri sebelum pertandingan dimulai yang disebabkan oleh rendahnya tingkat kepercayaan diri dan tingginya tingkat kecemasan. Hal ini pada akhirnya dapat menghambat potensi dan kemampuan mereka secara optimal. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengimplementasikan metode pelatihan *self-talk* sebagai solusi untuk mengatasi masalah tersebut.

Sejumlah studi menunjukkan bahwa penerapan metode *self-talk* telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan, seperti yang ditunjukkan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Kanniyan, 2015) hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-talk* positif dapat mengurangi kecemasan kognitif dan somatik serta meningkatkan kepercayaan diri pada pemain sepak bola tingkat junior. Namun belum dilakukan penelitian apakah *self-talk* positif dapat menghilangkan atau mengurangi kecemasan pada atlet senior.

Berdasarkan pemaparan di atas mengenai kondisi atlet UKM sepak bola UPI serta urgensi bagi seorang atlet untuk mengelola kecemasan, penulis merasa perlu

untuk melakukan penelitian ini karena berpotensi memberikan manfaat yang signifikan bagi atlet, terutama dalam performa atlet. Oleh karena itu, pemberian metode latihan *self-talk* dianggap perlu untuk mengatasi permasalahan yang ada. Penelitian ini dapat menjadi sebuah kebaruan dalam dunia olahraga, khususnya cabang olahraga sepak bola.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah penerapan metode *self-talk* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pengelolaan kecemasan atlet sepak bola?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini yaitu untuk mengkaji penerapan metode *self-talk* terhadap pengelolaan kecemasan atlet sepak bola.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik manfaat secara praktis maupun teoritis.

1.4.1 Manfaat Praktis

Bagi atlet, penelitian ini dapat menjadi acuan untuk mengelola tingkat kecemasan, sehingga saat berkompetisi dapat menunjukkan performa secara optimal. Bagi pelatih, penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk merancang latihan, melakukan evaluasi, dan memberikan rekomendasi dalam membina serta menangani atlet sepak bola khususnya terkait penerapan latihan *self-talk* untuk meningkatkan prestasi.

1.4.2 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi tambahan dan mengembangkan kajian teoritis mengenai strategi pengelolaan kecemasan pada atlet sepak bola melalui latihan *self-talk*.

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi dalam penelitian ini mengikuti Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah UPI Tahun 2021 (PPTKI UPI) yang terdiri dari lima BAB. Adapun lebih jelas dapat dilihat di bawah ini:

Bab I Pendahuluan pada skripsi ini menguraikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi. Bab II Tinjauan Pustaka, membahas kajian pustaka, kerangka berpikir dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka memegang peranan signifikan dalam bab ini, yang mencakup pembahasan teori-teori dan penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang penelitian. Bab III Metode Penelitian, bab ini memberikan penjelasan terperinci mengenai metode penelitian yang diterapkan, desain penelitian, prosedur penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, dan analisis data. Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, bab ini berisikan mengenai hasil penelitian dan pembahasan penelitian yang terdiri dari dua hal utama, yaitu pengelolaan atau analisis data terkait dengan temuan yang berkaitan dengan permasalahan penelitian, pernyataan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian, serta pembahasan atau analisis penelitian. Bab V berisikan kesimpulan, implikasi, dan saran. Bab ini menyajikan interpretasi dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian.