

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kegiatan ekstrakurikuler dapat diartikan kegiatan berbentuk non-akademik maupun akademik yang dilaksanakan dalam naungan sekolah di luar waktu kelas normal dan bukan bagian dari kurikulum (Bartkus, dkk., 2012). Kegiatan ekstrakurikuler merupakan wahana dalam mengembangkan bakat dan minat siswa diluar jam pelajaran. Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar jam mata pelajaran dan pelayan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah. Dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu non olahraga dan olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler non olahraga seperti ekstrakurikuler pramuka, paskibra, pecinta alam dan sebagainya, sedangkan ekstrakurikuler olahraga seperti ekstrakurikuler sepakbola, basket, futsal, bulutangkis dan sebagainya. Pada dasarnya kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan yang sama yaitu untuk mengembangkan kedisiplinan, kemampuan dan minat peserta di beberapa Sekolah (Mirfa'ani, Nuril, 2020).

Atlet merupakan seorang yang mendalami salah satu cabang olahraga tentu dimana tujuannya adalah untuk memperoleh juara dalam pertandingan. Dalam pertandingan atlet dituntut untuk dapat melakukan sebaik mungkin sehingga atlet membutuhkan latihan sesering mungkin untuk dapat meningkatkan performa bermainnya. Setiap cabang olahraga memiliki tingkatan kesulitan yang berbeda-beda baik dari segi lapangan/arena, penggunaan tenaga, kecerdasan dalam mengambil tindakan, maupun penggunaan gerakan. Keberhasilan atlet dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang saling mendukung antara faktor yang satu dengan yang lainnya. Faktor tersebut berasal dari dalam maupun dari luar atlet itu sendiri yang meliputi faktor fisik, psikis, teknik, taktik, pelatih, sarana dan prasarana, latihan, sosial, dan sebagainya. Faktor psikologis atlet sering tidak diketahui bahkan diabaikan begitu saja karena yang diutamakan dalam pertandingan yaitu untuk

Rizky Maulana Yusuf, 2024

Pengaruh Imagery Mental Dalam Mengontrol Kecemasan Atlet Futsal Di Dalam Program Ekstrakurikuler Di Sman 1 Nagrak

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

meraih kemenangan (Carr dkk., 2006). Atlet yang mengalami masalah psikologis baik percaya diri, marah, keragu-raguan dan kecemasan menjadikan beban dalam performa bertanding, ini penting untuk diketahui untuk memecahkan masalah tersebut karena dalam permainan mereka mengalami kendala yang membuat tidak meraih kemenangan atau menampilkan performa terbaiknya. Performa atlet dalam bermain merupakan salah satu indikator yang sangat penting dalam permainan (Yudiana dkk., 2022). Namun jika kondisi fisik atlet bagus dan psikologis juga bagus atlet memiliki performa yang maksimal sehingga dapat menampilkan penampilan bermain yang maksimal juga.

Futsal ialah sebuah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing timnya memiliki jumlah anggota yakni lima orang. Tujuan dari permainan adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Dalam permainannya, futsal menggunakan media bola sebagai alat permainannya. Adapun pertandingan futsal bisa dilakukan di di luar ruangan (*outdoor*) ataupun di dalam ruangan (*indoor*). Selain lima pemain utama, tiap-tiap regu juga diizinkan untuk mempunyai beberapa pemain cadangan. Tak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi dengan menggunakan garis, bukan dengan menggunakan papat maupun net. Permainan futsal juga turut dikenal dengan berbagai istilah lain. Istilah “futsal” ialah merupakan istilah internasional yang berasal dari kata Spanyol atau Portugis yakni *futbol* yang berarti sepak bola dan *sala* yang artinya yakni dalam ruangan. Futsal dipopulerkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan *Fédération Internationale de Football Association* di seluruh dunia.

Olahraga futsal merupakan olahraga yang paling digemari oleh semua orang. Bermain futsal tidak jauh berbeda dengan bermain sepakbola pada umumnya. Olahraga futsal membutuhkan stamina, mental, dan strategi (Maryati, 2012) . Mental dalam olahraga adalah persoalan utama yang dapat menentukan keberhasilan dalam pertandingan. (Komarudin, 2015) , selain melatih teknik, fisik, dan taktik didalam olahraga juga diperhatikan mental. Atlet perlu memiliki mental yang tangguh untuk dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, dedikasi total, pantang menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah teknik dan pribadi.

1. Teknik Dasar Mengumpan atau mengoper (*Passing*)

Bagi pemula, passing bisa dilakukan dengan kaki bagian dalam. Baik pemain yang menggunakan kaki kiri atau kaki kanan, teknik passing menggunakan kaki bagian dalam sama saja dalam penerapan. Mula-mula pemain akan berdiri dibelakang bola, lalu kaki yang digunakan untuk menendang dibengkokkan sehingga bagian dalam kaki berhadapan dengan bola.

2. Teknik Dasar Menahan Bola(*Control*)

Untuk mengontrol bola menggunakan kaki bagian dalam, tekniknya sama dengan passing yang diatas. Kaki dibengkokkan sehingga bagian dalam kaki menghadap arah datangnya bola. Ketika bola bersentuhan dengan kaki bagian dalam tersebut, jangan berikan tekanan pada bola, kaki rileks saja, lalu kemudian bola bisa diumpan ke pemain lain atau digiring ke arah lainnya.

3. Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Chipping biasanya diterapkan oleh suatu tim yang mengusung strategi long-ball atau bola panjang. Strategi ini dilakukan ketika tim melakukan serangan balik langsung ke daerah pertahanan lawan. Chipping umumnya dilakukan dengan kaki bagian luar atau punggung kaki tekniknya sama dengan saat melakukan passing. Hanya saja, ketika menendang bola ada sedikit pergerakan kaki yang mengupayakan bola terangkat. Hal ini dikarenakan ada titik bola yang ditendang bersentuhan dengan pangkal jempol kaki.

4. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribling*)

Dapat dilakukan dengan bagian kaki luar, kaki dalam, serta punggung kaki. Dribling menggunakan kaki bagian luar atau punggung kaki biasanya lebih mudah dari pada dribling menggunakan kaki bagian dalam. Posisi bola melekat pada bagian kaki yang digunakan untuk menggiring bola.

5. Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)

Dalam melakukan shooting, yang pertama sekali harus ditentukan adalah kemana arah bola yang akan ditendang. Shooting umumnya dilakukan untuk menciptakan gol.

6. Teknik Menyundul Bola (*Heading*)

Heading adalah cara untuk menguasai bola dengan menggunakan kepala. Heading diantaranya dilakukan sebagai umpan kepada rekan setim dan untuk mencetak gol pada saat posisi memungkinkan mencetak gol lewat kepala.

7. Teknik Membendung Bola

Dalam suatu permainan futsal, membendung bola hasil shooting pemain lawan dapat dilakukan dengan cara M position atau L position. Posisi ini merujuk pada posisi kaki saat melakukan pembendungan bola.

8. Teknik Melempar Bola

Melempar bola atau throw merupakan teknik yang harus dimiliki oleh seorang penjaga gawang. Teknik dalam melakukan lemparan adalah dengan cara kepala lurus tegak, penjaga gawang harus meletakkan bola pada jari dan telapak tangan dimana lengan lurus dibelakang. Posisi sudut badan mengarah ketarget sasaran, bagian tangan yang akan melempar bola lurus dibelakang.

Kecemasan adalah bagian dari emosi yang sifatnya negatif seperti rasa khawatir dan merasa ketakutan (Ansori dkk., 2022), akibat dari rasa cemas dapat mengakibatkan performa atlet akan terhambat menjadi tidak baik. Dalam olahraga futsal kecemasan pada diri atlet berasal dari dalam diri atlet sendiri yang berlebihan, pikiran negative, mudah merasa puas, dan penampilan yang tidak sesuai harapan.

Sedangkan sumber kecemasan yang berasal dari luar atlet yaitu rangsangan yang membingungkan (Sukadiyanto, 2015). Bagian dari permasalahan psikologis yang dapat mengganggu performa bertanding atlet salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan erat kaitannya dengan keyakinan diri yang dimiliki. Hal ini sangat dipengaruhi oleh kepribadian setiap atlet. Beberapa situasi tertentu, atlet yang siap secara fisik dan teknik dan menunjukkan peningkatan yang baik dari latihannya,

bisa jadi pada saat pertandingan tidak mampu menampilkan kemampuannya dengan baik. Gerakan yang selama ini dilatihkan seakan hilang begitu saja. Mereka merasa bahwa latihan fisik yang selama ini dilakukan sudah optimal dan saat latihan atlet menunjukkan motivasi yang tinggi untuk bisa mencapai performa bermain yang diharapkan, akan tetapi menjelang pertandingan atlet mulai cemas, sulit berkonsentrasi dan menjadi kurang percaya diri. Atlet yang sering mengalami

kecemasan menjelang bertanding ini sering dianggap memiliki mental bermain yang buruk. Atlet tersebut bisa jadi menghadapi masalah kecemasan. Oleh karena itu dia menjadi ragu-ragu dalam melakukan setiap gerakan, kesulitan dalam mengatur ritme permainan, kehilangan konsentrasi dan muncul ketakutan yang berlebihan karena dipengaruhi kecemasan. Munculnya kecemasan akan mempengaruhi keyakinan dan semangat seorang atlet dalam pertandingan. Masalah yang muncul saat berlatih dan dalam pertandingan bisa saja melemahkan keyakinan dirinya, apalagi jika itu berkaitan dengan kepribadian dirinya. Suasana pertandingan merupakan salah satu kondisi kondisi yang dapat memunculkan kecemasan.

Adapun teknik dasar yang sangat penting bagi performa atlet yaitu Imagery atau latihan psikolog. Imagery dilakukan dengan membentuk suatu khayalan atau gambaran mental di dalam pikiran tentang suatu gerak motorik atau penampilan yang ingin dilakukan, atau prestasi yang ingin dicapai dalam pertandingan (Moore dkk., 2014). Ketika atlet melakukan imagery, diharapkan dia mampu menyusun pengalaman dengan cara membayangkan, mendengar, merasakan, raba dan cium. Program pelatihan yang sesuai keterampilan dan pemeliharaan, membangun kepercayaan diri, mengendalikan emosi, menghilangkan rasa sakit, mengatur gairah dan meningkatkan persiapan penggunaan imagery yang paling efektif untuk tugas-tugas yang memiliki komponen kognitif tinggi dan para atlet lanjutan untuk memberikan keuntungan yang lebih banyak lagi juga untuk para pemula dipandang paling efektif jika mendahulukan latihan fisik. Sesuai dengan pernyataan tersebut, kemampuan kognitif atlet sekiranya perlu untuk dilatih agar atlet memiliki mental yang baik dalam setiap pertandingan. Proses latihan imagery seseorang akan meletakkan setiap pengalaman masa lalu ketika latihan atau perlombaan yang sudah dilalui dan mensimulasikan pertandingan yang akan dihadapinya dalam pikiran. Akhirnya atlet akan dapat mengontrol kecemasannya. Imagery bisa menjadi bagian dari program latihan yang seharusnya diberikan secara terstruktur.

The importance of imagery in enhancing sports performance, decision making, and reactive agility time has attracted researchers' attention recently [1, 2]. Imagery in sport refers to rehearsing physical skills cognitively without body movement [3] that can have a positive effect on both skill learning and competition

preparation. Visualization and cognitive rehearsal are often used by sport psychologists to help individuals enhance their motivation and self-confidence and reduce their competition anxiety. Training the mind has been shown to be essential in successful sport performance, regardless of its application. Imagery can be beneficial in learning skills, especially if it is combined with physical practice. The cognitive practice of physical skills in the absence of overt physical movement involves imagining a skill or part of a skill [4]. Also, it is the most common type of mental practice used in athletics [5, 6]. It includes several internal processes to enhance movement efficiencies including automaticity, precision, speed, and adaptability. It is believed that motor and sensory information is organized and integrated in these processes which are considered as complex central nervous system phenomena [7] (Majlesi, 2021).

Mental imageri dan pelatihan konsentrasi membantu dalam meningkatkan kepercayaan diri, dan juga efektif dalam mengurangi kecemasan. Mental imageri mempengaruhi level kepercayaan diri para atlet dan meningkatkan penampilan atlet. Intervensi kepada atlet dalam aspek imageri merupakan bagian penting yang harus dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan. Mental imageri yang dipraktikkan selama rehabilitasi atlet yang cedera dapat mengurangi kegelisahan atau kecemasan atlet, sehingga atlet dapat kembali termotivasi untuk menang dalam pertandingan (Ansori dkk., 2022).

Banyak cara yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan atlet salah satunya imagery. Adapun, imagery merupakan proses latihan untuk meningkatkan ketangguhan mental seseorang dengan melibatkan unsur konsentrasi, mengarahkan tindakan ke suatu tujuan dan pengendalian perasaan serta kondisi psikofisik (Ansori et al., 2022).

Mental terbukti berpengaruh dalam prestasi atlet hal ini berdasarkan penelitian Adisasmito (2007) menjelaskan bahwa 80% faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor mental. Pendapat lain mengatakan bahwa 50% dari hasil pertandingan ditentukan oleh faktor psikologis seperti mental. Oleh karena itu pencapaian penampilan yang optimal serta kemampuan fisik dan prestasi yang tinggi perlu adanya kesiapan mental.

Agar dapat meningkatkan performa bermainnya, atlet perlu memperhatikan beberapa faktor yang dapat mendukungnya. Untuk dapat memberikan penampilan terbaiknya seorang atlet perlu persiapan, usaha dan latihan. Menampilkan performa terbaik dalam olahraga menjadi harga mutlak yang harus dicapai seorang atlet. Kenyataannya, meskipun atlet sudah berlatih maksimal dan persiapan yang cukup, keberhasilan dalam menampilkan performa terbaiknya tidak tentu bisa dicapai. Ketika atlet akan turun dalam permainan atau pertandingan, diperlukan kesiapan mental untuk dapat meraih hasil yang maksimal. Atlet dikatakan siap mentalnya apabila tidak merasakan ketakutan,kekhawatiran,kecemasan dan perasaan negatif lainnya. Seringkali atlet tidak dapat menyiapkan dirinya sendiri. Atlet membutuhkan rangsangan dari lingkungan sekitar misalnya dalam bentuk pelatihan mental (Pratama, 2021). Banyak pelatih atau atlet yang mengatakan bahwa kegagalannya dalam mencapai prestasi yang ditetapkan adalah karena faktor psikis. Beberapa komponen strategi psikologis yang berperan penting dalam aktivitas olahraga antara lain *goal setting* (GS), *self-talk* (ST), *mental imagery* (MI), dan relaksasi. Mental imagery didefinisikan sebagai proses menciptakan kembali pengalaman dalam pikiran, dan merupakan salah satu strategi psikologis yang paling banyak digunakan dalam olahraga. Mental imagery tidak hanya efektif digunakan untuk penguasaan olahraga keterampilan, tetapi juga padda pengembangan keterampilan psikologis (Yudiana dkk., 2022).

Permasalahan yang terdapat di ekstrakurikuler SMAN 1 Nagrak ini adalah pada mental atlet yang belum menemukan kepercayaan diri pada saat menghadapi pertandingan futsal. Rasa percaya diri atlet terkadang menurun ketika akan menghadapi suatu pertandingan diturnamen tertentu. Untuk menghadapi permasalahan tersebut diperlukan penelitian terbaru untuk mengontrol kecemasan atlet dan memerlukan penelitian sebelumnya untuk memperkuat kebaruan yang akan diteliti, maka dari itu saya mulai meneliti dengan menggunakan referensi pada penelitian terdahulu sebagai pedoman untuk mulai meneliti di sekolah tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan, penulis mengidentifikasi masalah yang akan dijadikan bahan penelitian selanjutnya, adalah sebagai berikut :

Dalam pertandingan futsal, atlet cenderung tidak maksimal dalam bermain sehingga performa atlet menurun padahal latihan sudah maksimal. Berdasarkan identifikasi masalah yang dijelaskan maka muncul rumusan masalah dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut :

- 1) Apakah *imagery mental* dapat memberikan pengaruh dalam mengontrol kecemasan pada atlet ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Nagrak?
- 2) Bagaimana perbandingan *imagery mental* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijabarkan maka muncul tujuan dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk mengetahui pengaruh penerapan *imagery mental* dalam mengontrol kecemasan pada atlet futsal.
- 2) Untuk mengetahui adanya perbandingan pada setiap kelompok eksperimen dan kontrol.

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan bisa memberikan masukan yang positif dan dapat dipergunakan berbagai pihak khususnya :

1.1.1 Secara Teoritis

Untuk memperoleh pemahaman secara teoritis mengenai pengaruh *imagery mental* terhadap kecemasan pada atlet, sebagai bahan referensi, sumbang keilmuan dan rujukan bagi atlet futsal, dan pelatih pada umumnya.

1.1.2 Secara Praktis

Dapat memberikan masukan bagi pelatih, atau pihak-pihak terkait, dan dijadikan acuan dalam pembinaan ekstrakurikuler futsal, memberikan pembelajaran dan pelatihan untuk menurunkan kecemasan, dan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam setiap penelitian terdapat sistematika penulisan dalam penyusunannya. Adapun sistematika/struktur organisasi dari penulisan tesis ini adalah sebagai berikut :

- BAB I : Membahas tentang pendahuluan yang berisikan : latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.
- BAB II : Membahas tentang kajian pustaka yang berisikan mengenai beberapa substansi, yakni sebagai berikut : penelitian terdahulu yang relevan, posisi teoritis penulisan, dan hipotesis penelitian.
- BAB III : Membahas tentang metodologi yang digunakan dalam penelitian ini dan dibahas secara mendalam mengenai : desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, pelaksanaan penelitian, dan analisis data.
- BAB IV : Membahas tentang hasil pengolahan data yang diperoleh dari perhitungan spss, dan pembahasan mengenai hasil yang didapatkan dari pengolahan data
- BAB V : Membahas tentang kesimpulan dari hasil pengolahan data penelitian, dan saran untuk penelitian yang selanjutnya.