

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Salah satu cabang olahraga yang populer di Indonesia adalah bola basket. Olahraga basket diciptakan oleh Dr. James Naismith pada tahun 1891 dan sampai sekarang olahraga ini sudah berkembang dengan cepat ke berbagai belahan dunia. Tujuan dari permainan bola basket adalah memasukan bola kedalam ring untuk membuat poin, masing-masing tim memiliki tugas untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. “Permainan bola basket adalah permainan dua regu yang berlawanan, dimainkan dengan lima orang pemain yang bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dan mencegah kemasukan di keranjangnya sendiri.” (Budiana & Lubay, 2013). Cabang olahraga bola basket mengalami peningkatan dan perkembangan dari tahun ke tahun dan menghasilkan prestasi pada level regional, nasional bahkan sampai level internasional (Iman, 2017). Selain itu dalam cabang olahraga permainan bola basket mempunyai beberapa komponen fisik yang berperan penting ketika melakukan olahraga kecabangan tersebut. Mulai dari fleksibilitas, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dll. Permainan bola basket tidak luput dari adanya pengaruh mental yang berperan penting, karena mental adalah salah satu aspek-aspek olahraga meliputi teknik, fisik dan taktik.

Berdasarkan hasil literature review dari beberapa jurnal terkait psikologi olahraga permasalahan pada penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya aspek mental yang dapat mempengaruhi dan mengontrol atlet perihal perilaku, ketahanan dan konsistensi performa atlet. Salah satu treatment yang dapat dilakukan agar atlet yakin dengan kemampuannya sehingga dapat menghadapi situasi baik pada saat latihan dan pertandingan yaitu dengan menggunakan metode latihan PST (Golby & Wood, 2016). Adapun berdasarkan hasil observasi peneliti selama melatih atlet remaja bola basket yang dimana memiliki permasalahan terkait *mental barrier*. Atlet merasa dirinya tidak mampu menghadapi pertandingan sehingga atlet mengalami kurang percaya diri dan cemas, hal tersebut akan mengganggu performa selama pertandingan.

Perlunya aspek psikologis dalam suatu cabang olahraga bola basket sangat membantu performa dan tingkat kepercayaan diri atlet agar atlet mampu menunjukkan performa baik, baik ketika bertanding maupun berlatih. Salah satu konsep yang dapat menjelaskan proses-proses yang memberikan efek terhadap tingkat arousal dan pengalaman kecemasan kompetitif yang dirasakan oleh atlet adalah *Mental Toughness* (Schaefer et al., 2016). Pada beberapa tahun terakhir, *Mental Toughness* menjadi pilar konsep yang penting berkaitan dengan performa olahraga (Kalinin et al., 2019). *Mental Toughness* berarti memiliki sisi natural yang membuat individu dapat secara umum menghadapi lebih baik daripada lawan mereka dengan banyak tuntutan (kompetisi, latihan, dan gaya hidup) yang terdapat dalam olahraga, dan khususnya, lebih konsisten dan lebih baik untuk bisa tetap bertekad, fokus, percaya diri, dan bisa mengontrol tekanan. Adapun permasalahan penelitian yang disampaikan oleh (Titisari & Haryanta, 2019) bahwa permasalahan mental dalam pertandingan yang berpengaruh pada performa atlet adalah kecemasan bertanding. Bahwa kecemasan sebagai emosi negatif, memengaruhi persepsi dalam kompetisi olahraga, di mana sebagian besar atlet menganggap kecemasan melemahkan kinerja, yang dapat mengakibatkan penurunan kinerja. (Parnabas et al., 2014) Pada pendapat di atas kita ketahui mental memiliki peran penting ketika sedang berada dalam kompetisi olahraga yang dimana atlet mempunyai kecemasan, kecemasan bisa terjadi akibat beberapa faktor, yaitu faktor internal (dalam diri) ataupun eksternal (lingkungan, lapangan, wasit, dll.) Pada performa yang baik, keberhasilan atlet membutuhkan keterampilan psikologis, misalnya ketangguhan mental, kepercayaan diri, dan kesabaran, karena keterampilan psikologis atlet sama pentingnya dengan keterampilan fisik, bahkan mungkin lebih dari itu (Joyce, D. & Lewindon, 2014)

Adapun beberapa karakter psikologis menurut (Nopiyanto & Dimiyati, 2018) menjelaskan karakter psikologis merupakan aspek yang melekat pada atlet pelajar dan dapat mempengaruhi keberhasilan dalam penampilan berkompetisi. Keterampilan psikologis membantu atlet agar dapat mengerahkan tenaganya untuk mencapai prestasi maksimal (Aly & Elemiri, 2014). Konsistensi dalam performa merupakan mental yang baik, Baik atau buruknya penampilan atlet dalam pertandingan berbanding lurus dengan kondisi psikologis atlet. Artinya jika kondisi

psikologis baik dan kondusif maka atlet akan mampu berpenampilan konsisten dan menunjukkan penampilan terbaiknya, sebaliknya jika kondisi psikologis labil maka terjadi sebaliknya. Terdapat banyak atlet yang gagal dalam fase persiapan lomba mereka, karena atlet merasa siap secara fisik, tetapi belum siap secara mental. (Hidayat, 2022). menyatakan bahwa 50% dari hasil pertandingan ditentukan oleh faktor psikologis. (Herman, 2011). Berdasarkan uraian diatas disini pelatih memiliki peranan penting terhadap atletnya yang dimana pelatih harus mampu mengontrol kondisi mental atlet dan menguasai pelatihan mental yang dimana bertujuan untuk membantu atlet ketika berada dalam fase-fase berat dalam psikologisnya.

Di sisi lain, mental memiliki peranan yang sangat penting dalam dapat kita simpulkan bahwa faktor psikologis yang kuat dan memiliki ketangguhan dapat membantu atlet untuk meraih performa yang baik dan membantu tim/individu mencapai tujuan atau target yang akan di capai. Berdasarkan penelitian (Noviansyah & Jannah, 2021) Atlet pelajar yang memiliki *Mental Toughness*, maka akan tinggi pula kecerdasannya dalam membaca situasi yang dihadapi. Apalagi ketika seseorang tersebut memiliki pengelolaan rasa cemas dengan baik, maka atlet tersebut bisa menguasai situasi dirinya atau lawan yang sedang dihadapi. Memiliki *Mental Toughness* yang kuat dapat membantu atlet untuk mengelola kemampuan kognitif dalam pengambilan keputusan dengan baik. Menyatakan bahwa sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa ketangguhan mental memainkan peran penting dalam kesuksesan kinerja olahraga. (Jang et al., 2020). Dalam olahraga, atlet yang mempertahankan kemenangan yang belum pernah terjadi sebelumnya, mengatasi segala rintangan, bertahan dalam menghadapi kesulitan, dan bangkit dari ketertinggalan untuk menang sering digambarkan sebagai pemain yang tangguh secara mental.

Pelatihan keterampilan psikologis (PST) mengacu pada peningkatan aktivitas dan kompetensi sehari-hari yang terjadi secara alami, dalam kaitannya dengan pengaturan khusus seperti latihan dan olahraga (Hidayat, 2022). Pelatihan mental memiliki tujuannya yang dimana salah satu membantu atlet untuk meraih performa yang baik, serta membantu atlet dalam mengkondisikan psikis atlet tersebut. Karena permainan bola basket adalah olahraga yang memerlukan focus,

tenang dan konsisten dalam melakukan sesuatu maka atlet perlu kemampuan visualisasi yang baik, sehingga dalam perlombaan dapat menampilkan kemampuan terbaiknya. Jika atlet dapat memvisualisasikan mental perlombaan dalam proses latihan, maka atlet akan selalu lebih siap menghadapi perlombaan (Hidayat, 2022). Dibutuhkan kerja keras dari pelatih untuk dapat membantu mengatasi mental atlet dan berbagai permasalahan psikis yang sering dihadapinya agar dapat menunjukkan performa terbaiknya (Herfiantoro, 2019). Peranan pelatih perlu sangat mendalami aspek mental baikpun gangguan mental, pelatihan mental serta ketahanan mental karena atlet yang memiliki kemampuan dalam aspek ketahanan mental lebih unggul dibandingkan dengan atlet lain akan memiliki keuntungan untuk mencapai kemenangan dalam perlombaan. (Hidayat, 2022).

Peran keterampilan psikologis (PST) selama kompetisi maupun pelatihan memiliki hubungannya dengan kondisi pemulihan-stres, hal ini dibuktikan dengan penelitian yang menggali efektivitas penerapan keterampilan psikologis untuk meningkatkan performa olahraga yang mengarah pada pemulihan yang lebih cepat dan efektif setelah kompetisi. Dengan melatih keterampilan psikologis ini, pelatih percaya bahwa atlet mereka berpotensi mengalami stres yang lebih rendah dan meningkatkan keterampilan mengatasi permasalahan yang ada, atlet dapat berkontribusi pada pemulihan yang lebih efektif setelah kompetisi atau latihan (Kueh, 2015). PST memiliki beberapa komponen latihan seperti *goal setting* adalah proses bagaimana seseorang menentukan tujuan tersebut dan bagaimana cara mencapainya. *Goal setting* bisa disebut juga sebagai proses penetapan tujuan, *self talk* merupakan suatu metode latihan mental dengan cara berbicara dengan diri sendiri dengan tujuan mempengaruhi diri sendiri, baik perilaku hingga yang bertujuan dengan suatu strategi dalam konteks olahraga (Pratama et al., 2020), *imagery* adalah teknik yang biasa digunakan oleh psikolog olahraga untuk membantu memvisualisasikan atau melatih mental berkaitan dengan kegiatan yang dilakukan dan relaksasi adalah upaya untuk mengurangi ketegangan pada pikiran dan tubuh. Ini merupakan teknik yang sangat bermanfaat untuk membuatmu menjadi lebih rileks dan mengurangi stres, semua perlakuan bertujuan untuk membantu atlet mengontrol akan perilaku psikologis yang melibatkan *Mental*

*Toughness* menjadi semakin lebih baik dan akan membantu atlet mencapai performa terbaiknya.

Program pelatihan PST telah diteliti oleh beberapa penelitian sebelumnya seperti penelitian ini *The effect of Psychological Skill Training on Mental Toughness and psychological well-being of student athletes* (Golby & Wood, 2016). Program PST dapat meningkatkan keterampilan atlet renang. (Kurniawan & Weda, 2022) dan *The effectiveness of PST program on netball shooting performance* (Shaari et al., 2019). Pada beberapa penelitian sebelumnya, dapat dilihat belum ada yang meneliti terkait tentang bola basket, dan dapat kita lihat beberapa merupakan penelitian terkait dimana program PST yang dilakukan pada beberapa cabang olahraga tertentu yang menentukan efek dari pelatihan PST belum ada yang spesifik pada cabang olahraga bola basket, meliputi *Mental Toughness*, kecemasan, keterampilan dan juga kemampuan kognitif. Sebelumnya hanya ada beberapa penelitian terkait performa namun dikaitkan hanya dengan salah satu program latihan mental yang berbentuk parsial saja tidak secara terstruktur seperti program PST ini namun berdasarkan yang didapat oleh peneliti dalam cabang olahraga bola basket disini peneliti melihat beberapa atlet harus mampu memiliki kondisi mental yang baik. Setelah melihat dan menganalisis kebutuhan penelitian, bahwa penelitian terkait PST dan mencari hubungan terkait pengaruh pada *Mental Toughness* dan performa atlet merupakan kebaharuan dalam penelitian ini. Hal tersebut membuat peneliti tertatik untuk mengkaji lebih dalam apakah *Psychological Skill Training* dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap *Mental Toughness* dan performa atlet bola basket atau tidak ?

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti merasa perlu untuk meneliti penerapan *Psychological Skill Training* (PST) terhadap performa, khususnya peningkatan *Mental Toughness* dan performa atlet bola basket. Karena studi literature menyatakan PST dapat meningkatkan performa dan membantu atlet dalam mengkondisikan psikis atlet tersebut. Jika atlet dapat memvisualisasikan mental perlombaan dalam proses latihan, maka atlet akan selalu lebih siap menghadapi perlombaan. Peneliti yakin akan manfaat positif penerapan *Psychological Skills Training* yang akan dilakukan pada atlet, karena latihan ini belum pernah dilakukan selama latihan. Namun sangat disayangkan apabila atlet

tidak menerapkan latihan PST ini dalam kegiatan latihan dan pertandingan karena akan berdampak buruk dalam mengatasi kondisi psikologis yang dialami atlet itu sendiri. Penulis melihat latihan ini akan sangat bermanfaat dalam pengkondisian mental atlet, karena PST ini dapat membuat atlet bisa mengatur dan mengontrol mental atlet, sehingga peneliti merasa penelitian ini harus dilakukan. Maka dari itu disini peneliti ingin meneliti terakait seberapa objektif pengaruh latihan *Psychological Skill Training* terhadap *Mental Toughness* dan perfroma atlet bola basket. Tujuannya agar lebih mengetahui dan menjadi pemahaman bagi atlet dan pelatih sehingga mampu meningkatkan prestasi atlet.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.2.1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *Psychological Skill Training* terhadap *Mental Toughness* atlet bola basket ?
- 1.2.2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *Psychological Skill Training* terhadap performa atlet bola basket ?
- 1.2.3. Apakah terdapat hubungan dan seberapa besar kontribusi *Mental Toughness* dan performa atlet bola basket ?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Setelah membuat rumusan masalah, langkah selanjutnya ialah menentukan tujuan dari penelitian yang akan dilakukan, tujuan penelitian penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.3.1. Untuk mengkaji pengaruh *Psychological Skill Training* terhadap *Mental Toughness* atlet bola basket.
- 1.3.2. Untuk mengkaji pengaruh *Psychological Skill Training* terhadap performa atlet bola basket.
- 1.3.3. Untuk mengkaji apakah terdapat hubungan dan mengetahui seberapa besar kontribusi *Mental Toughness* dan performa atlet bola basket.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

- 1.4.1.1. Memberikan informasi kepada pembaca mengenai pengaruh *Psychological Skill Training* terhadap *Mental Toughness* dan performa atlet cabang olahraga bola basket
- 1.4.1.2. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk acuan penelitian – penelitian selanjutnya, terutama mengenai pengaruh *Psychological Skill Training* terhadap *Mental Toughness* dan performa atlet cabang olahraga bola basket
- 1.4.1.3. Sebagai bahan referensi guru, pelatih dan praktisi olahraga yang berkepentingan dalam memilih bentuk latihan yang berhubungan dalam meningkatkan *Mental Toughness* dan performa atlet bola basket.

### **1.4.2. Manfaat Praktis**

- 1.4.2.1. Bagi peneliti merupakan penerapan teori yang telah di dapat pada masa yang bisa di implementasikan di lapangan.
- 1.4.2.2. Bagi atlet dapat mengetahui pengaruh dari *Psychological Skill Training* terhadap *Mental Toughness* dan performa atlet bola basket, sehingga dapat berlatih mengendalikan suasana dan siap menampilkan penampilan terbaik ketika bertanding.
- 1.4.2.3. Bagi pelatih dapat di jadikan bahan atau materi dalam latihan khususnya dalam meningkatkan *Mental Toughness* dan performa atlet bola basket.
- 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 Tesis**

Gambaran mengenai keseluruhan isi dari penelitian ini dapat dijelaskan dalam sistematika penulisan ialah: Bab I Pendahuluan, pada bagian pendahuluan menjelaskan mengenai latar belakang melakukan penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis. Bab II Kajian Pustaka, bagian ini membahas kajian teoritis Bola Basket, *Psychological Skill Training*, tahapan latihan keterampilan psikologis, model latihan keterampilan psikologis, metode latihan keterampilan psikologis, *Psychological Skill Training*

*program, Mental Toughness, performa atlet, penelitian relevan, kerangka pemikiran, dan hipotesis. Bab III Metode Penelitian, pada bab tiga ini bagian metode penelitian menjelaskan mengenai komponen metode penelitian yaitu desain penelitian, populasi, sampel, teknik sampling, instrumen, dan analisis data. Bab IV Temuan dan Pembahasan, bab ini menyampaikan dua hal utama, yakni temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan analisis data, dan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya. Bab V Simpulan, Implikasi, dan Saran, bab ini berisi simpulan, implikasi dan saran yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian ini.*