

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh. Olahraga mempunyai sifat Multidimensional yang dimana banyak sekali faktor-faktor yang berperan dalam mencapai keberhasilannya. Disamping faktor fisik, faktor mental pun berperan penting dalam menentukan terutama ketika atlet berolahraga untuk mencapai puncak prestasi dalam sebuah kompetisi. Menurut Gunarsa (1989), olahraga bukanlah semata-mata mengolah raga tetapi kegiatan itu melibatkan pula aspek lain, mental atau aspek psikis. Adisasmito (2007) menambahkan ada sejumlah variabel yang dapat memengaruhi kemampuan atlet untuk mencapai prestasi tertentu, termasuk aspek fisik, teknis, dan psikologis.

Di lapangan dalam sebuah pertandingan sering kita lihat dimana seorang atlet yang sudah mempunyai kemampuan fisik dan teknik yang baik dan sudah dibekali dengan taktik dan strategi untuk bertanding yang sempurna, namun tidak dapat mewujudkan penampilannya dengan baik di arena pertandingan sehingga akhirnya mengalami sebuah kekalahan. Hal tersebut diakibatkan karena adanya aspek psikis yang dialami atlet sehingga mengalami tekanan berat dan turunnya mental yang pada akhirnya membuat para atlet tersebut pesimis dan tidak mampu bertanding secara optimal. Untuk meningkatkan kinerja olahraga, komponen psikologis sangat penting. Karakter psikologis adalah komponen yang melekat pada atlet dan dapat mempengaruhi keberhasilan mereka dalam pertandingan (Nopiyant et al., 2020). Faktor psikologis harus dipertimbangkan karena bermain dengan otot saja tidak akan menghasilkan hasil terbaik, dan sebaliknya, ketika atlet bermain dengan otak saja juga tidak akan mencapai hasil terbaik. Gunarsa mengungkapkan bahwa aspek mental 80% mempengaruhi penampilan puncak seorang atlet dan hanya 20% oleh aspek lainnya, sehingga aspek mental ini harus dikelola dengan sengaja, sistematis dan berencana.

Salah satu olahraga yang cukup digemari dimasyarakat saat ini adalah sepakbola. Permainan sepakbola pada zaman sekarang ini banyak sekali peningkatan dan semakin populer bahkan dikatakan sebagai olahraga masyarakat.

Bagaimana tidak, hampir diseluruh pelosok negeri olahraga sepakbola sering dijumpai. Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 regu dengan masing-masing regu berjumlah 11 orang, 1 penjaga gawang dan 10 pemain. Tujuan dari permainan sepakbola adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan (Luxbacher, 2011). Keberhasilan permainan bergantung pada kekompakan tim dalam menyusun strategi dan bekerjasama untuk memenangkan pertandingan. Sepak bola juga merupakan olahraga yang memiliki kreativitas yang menuntut berbagai keterampilan teknik dan taktik. Oleh sebab itu keseluruhan komponen keterampilan teknik dasar sepak bola perlu latihan yang cukup dalam meningkatkan kemampuan sehingga kematangan teknik dapat diraih dengan baik dan rasa percaya diri pemain akan menjadi meningkat. Jadi komponen-komponen keterampilan teknik dasar sepak bola seperti menendang, mengontrol, menyundul, dan menggiring bola merupakan dasar dari terciptanya permainan yang baik dan bermutu.

Selain faktor fisik, teknik dan taktik, mental yang baik juga harus dimiliki oleh seorang atlet khususnya kepercayaan diri (*Self Confidence*). Komarudin (2013) menjelaskan atlet dengan kepercayaan diri yang kurang akan meragukan kemampuan yang dimilikinya sehingga atlet menjadi tegang dan putus asa. Dengan keadaan ini tentu akan merugikan atlet dalam menunjukkan penampilan terbaiknya. Kemudian Rahayuningdyah (2016) menambahkan ketika seseorang kurang percaya diri, mereka tidak mampu mewujudkan potensi penuhnya dan memenuhi ambisi hidupnya. Dengan demikian, keyakinan atau pemikiran seseorang tentang kemampuannya sangat erat kaitannya dengan kurangnya rasa percaya diri.

Dalam dunia olahraga atlet sering kali dihadapkan pada situasi yang penuh dengan ketegangan sehingga akan membuat atlet menjadi cemas. Ketika kecemasan atlet masih sangat tinggi, itu tentunya akan membuat atlet menjadi kurang percaya diri (Rosalina & Nugroho, 2018). Seorang atlet dengan percaya diri yang bagus mengetahui bahwa ia memiliki kepercayaan yang cukup kuat dan banyak motivasi untuk bermain di level tinggi terlepas dari situasinya, dengan memiliki ciri konsistensi, kesabaran dan ketekunan (Litwic-Kamiyska 2013, Litwic- Kamiyska,

Izdebski 2016). Atlet dengan ciri seperti itu mampu mempertahankan sikap positif, fokus pada kekuatannya, menggunakan setiap kesempatan untuk menang, berhasil melaksanakan tujuan yang diinginkannya (Weinberg & Gould, 2015). Hal ini sejalan dengan pendapat (Karageorghis & Terry, 2014) yang berpendapat bahwa orang yang percaya diri adalah orang yang sangat yakin dengan keterampilan terbaiknya akan mencapai tujuan yang diinginkan apapun situasinya. Oleh karena itu, rasa percaya diri dalam olahraga diperlakukan sebagai cara untuk merespon tantangan yang muncul (Kingston & Wilson 2009). Karena semakin tinggi kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri, maka semakin kuat pula semangat dan motivasi untuk berprestasi (Feizi, M. R, 2014).

Dalam buku panduan praktis penyusunan program latihan yang disusun oleh (Johansyah Lubis, 2013) terdapat persiapan latihan psikologis pada persiapan umum, persiapan khusus, pra kompetisi dan kompetisi utama. Artinya aspek psikologis tidak dapat dipandang sebelah mata bahwasanya aspek ini sangat berperan terhadap prestasi olahraga. Salah satu gejala-gejala kejiwaan yang terjadi pada atlet yaitu kecemasan (*Anxiety*). Kecemasan sangat menarik sebagai salah satu kajian psikologis tentang apa saja yang terjadi pada atlet. Kejadian sebelum, saat ataupun akhir pertandingan dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh tingkatan kecemasan dari pelaku olahraga, baik atlet, pelatih, wasit, maupun penonton. Kecemasan ini diakibatkan karena bayangan sebelum pertandingan dan saat pertandingan, hal tersebut terjadi karena adanya tekanan-tekanan secara kejiwaan (Pradipta, 2007).

Sebagai seorang atlet yang sering mengikuti berbagai kompetisi sepakbola peneliti juga merasakan hal yang sama, dimana ketika akan menghadapi ataupun dalam pertandingan pasti mengalami kecemasan. (Harsono, 1998) menjelaskan bahwa seorang atlet yang mengalami perasaan cemas yang berlebihan saat menghadapi pertandingan mungkin mengalami kecemasan dalam bentuk gangguan kesehatan atau penyimpangan tingkah laku, yang mengakibatkan penurunan penampilan dan rasa percaya dirinya, serta penurunan konsentrasi. Perasaan khawatir, takut, dan gugup saat menghadapi pertandingan akan terjadi jika atlet tidak percaya diri. Kemudian (Rohmansyah, 2017) menambahkan dalam penelitian

yang dilakukannya bahwa kecemasan dalam pertandingan dapat menurunkan kepercayaan diri.

Percaya diri didefinisikan oleh Lautster (dalam Ghufron dan Risnawita, 2012) sebagai sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri seseorang sehingga mereka tidak terlalu cemas tentang tindakannya agar dapat merasa bebas untuk melakukan apa yang disukai dan bertanggung jawab atas tindakannya yang ramah dan sopan terhadap orang lain, mereka memiliki keinginan untuk berprestasi, dan mereka dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan mereka. Maka dari itu apabila seorang atlet yakin dengan apa yang dilakukannya dan percaya bahwa pertandingan itu akan berjalan dengan baik maka akan mendapatkan hasil yang baik pula, dan hal tersebut akan terjadi selama pertandingan berlangsung dan begitupun sebaliknya (Effendi, 2016).

Seorang atlet dengan kepercayaan diri yang rendah secara psikologis cenderung tidak percaya pada kemampuan mereka, menyebabkan mereka merasa rendah dan tidak dapat bermain dengan baik. Hal ini sangat tidak diinginkan oleh setiap atlet karena ketika seorang atlet melakukan kesalahan sekecil apapun, itu akan membuat orang percaya bahwa dia tidak bisa bermain dengan baik.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Rachmawati, 2016) dengan judul Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Unit Kegiatan Mahasiswa Institut Karate-Do Indonesia Universitas Sebelas Maret. Penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri dapat menjadi penentu timbulnya kecemasan menghadapi pertandingan, itu artinya terdapat hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate UKM INKAI UNS.

Penelitian lain juga yang dilakukan oleh Eka Kurnia Darisman dan Muhammad Muhyi (2020) dengan judul Pengaruh Percaya Diri Terhadap Menurunnya Tingkat Kecemasan Menghadapi Pertandingan Tim Bola Basket Putri Unipa Surabaya menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara percaya diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Dengan demikian semakin tinggi percaya diri tim bolabasket putri Unipa Surabaya dalam

menghadapi pertandingan maka akan menurunkan kecemasan menghadapi pertandingan pada tim bolabasket putri Unipa Surabaya.

Selanjutnya, penelitian lain yang dilakukan oleh Fitri Amalia (2022) menemukan bahwa adanya hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan atlet Hoki Putri Provinsi DKI Jakarta dan dijelaskan apabila kepercayaan diri atlet rendah maka kecemasan atlet semakin tinggi. Sebaliknya, jika kepercayaan diri atlet tinggi maka kecemasan atlet semakin rendah.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menemukan aspek – aspek pada penelitian sebelumnya terdapat kesenjangan yang perlu diperhatikan dalam penelitian selanjutnya yang akan peneliti lakukan mulai dari ukuran sampel yang relatif kecil yang dapat menimbulkan pertanyaan tentang representativitas hasil dan generalisasi temuan, kemudian perbandingan antara cabang olahraga yang berbeda yang dapat memberikan wawasan tentang bagaimana kepercayaan diri dan kecemasan bertanding bervariasi di antara atlet dari cabang olahraga yang berbeda dan yang paling penting adalah pengaruh jangka panjang yang dimana penelitian ini fokus pada pengaruh percaya diri tinggi dan percaya diri rendah terhadap penurunan kecemasan atlet dalam pertandingan. Kecemasan merupakan faktor penting yang memerlukan perhatian dan pertimbangan lebih besar dalam pembinaan atlet dalam pertandingan. Kecemasan seorang atlet dalam pertandingan dapat dipengaruhi oleh kepercayaan diri mereka. Karena dengan mementingkan kepercayaan diri dan memperhatikan kecemasan atlet dalam pertandingan itu akan mempengaruhi penampilan (Performance) terbaiknya.

Maka dari itu peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Kepercayaan Diri (*Self Confidence*) dengan Kecemasan (*Anxiety*) pada atlet sepakbola Askab Sumedang U-14 dengan menunjukkan kebaruan penelitian berdasarkan keterbatasan penelitian sebelumnya dengan meningkatkan jumlah sampel yang lebih besar dan representatif sehingga meningkatkan generalisasi hasil penelitian dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yang tepat untuk meminimalisir bias dan meningkatkan validitas hasil. Dari kebaruan tersebut diharapkan dapat mendukung proses penelitian yang akan peneliti lakukan dengan

judul: “Pengaruh Tingkat Percaya Diri Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Pada Pertandingan Sepakbola”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan peneliti pada latar belakang di atas maka masalah yang menjadi pokok kajian dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh percaya diri tinggi terhadap penurunan kecemasan atlet pada pertandingan sepakbola?
2. Apakah terdapat pengaruh percaya diri rendah terhadap penurunan kecemasan atlet pada pertandingan sepakbola?
3. Tingkat percaya diri mana yang lebih baik terhadap penurunan kecemasan atlet pada pertandingan sepakbola?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh percaya diri tinggi terhadap penurunan kecemasan atlet pada pertandingan sepakbola.
2. Untuk mengetahui pengaruh percaya diri rendah terhadap penurunan kecemasan atlet pada pertandingan sepakbola.
3. Untuk mengetahui tingkat percaya diri mana yang lebih baik terhadap penurunan kecemasan atlet pada pertandingan sepakbola.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari hasil penelitian dapat digunakan oleh mereka yang memerlukan pengetahuan tambahan mengenai penelitian yang diteliti oleh setiap peneliti. Manfaat dibagi menjadi dua yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Secara Teoritis

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang dibuat maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri untuk menurunkan kecemasan pada atlet. Penelitian ini bertujuan untuk memahami sejauh mana kepercayaan diri dapat mempengaruhi tingkat kecemasan dalam konteks pertandingan sepak bola.

2. Secara Praktis

Pengaruh kepercayaan diri dapat menurunkan kecemasan atlet dan memberikan manfaat praktis bagi pembaca, pelatih, dan atlet. Penelitian ini akan digunakan sebagai referensi bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh kepercayaan diri dalam menurunkan kecemasan dalam pertandingan. Dalam penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan manfaat secara praktis kepada berbagai kalangan sebagai berikut:

1. Bagi Pembaca

Untuk pembaca khususnya peneliti itu sendiri adalah mampu memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana elemen psikologis, seperti kepercayaan diri, memengaruhi kecemasan seorang atlet untuk mencapai tingkat kinerja terbaik mereka dalam berbagai cabang olahraga.

2. Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini dapat memberikan panduan praktis bagi pelatih dalam mengoptimalkan kepercayaan diri atlet. Pelatih dapat menggunakan pengetahuan ini untuk merancang latihan dan pendekatan psikologis yang sesuai. Kemudian penelitian ini juga dapat membantu pelatih dan staf kepelatihan dalam merancang strategi yang efektif untuk membantu pemain mengelola kecemasan mereka dan meningkatkan performa mereka di lapangan.

3. Bagi Atlet

Dengan mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri, penelitian ini dapat berdampak langsung pada peningkatan performa dan hasil dalam pertandingan sepakbola. Pemain yang lebih percaya diri dan kurang cemas cenderung dapat bermain dengan lebih baik, mengambil keputusan yang lebih baik, dan menghadapi tekanan dengan lebih efektif. Penelitian ini juga dapat memberikan manfaat psikologis dan kesejahteraan bagi pemain. Dengan mengelola kecemasan secara efektif dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi,

pemain dapat merasa lebih baik secara emosional dan memiliki pengalaman yang lebih positif saat bermain sepakbola.

1.5 Struktur Organisasi

Mengacu pada (Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Upi, 2019) maka sistematika penulisan laporan penelitian ini disusun sebagai berikut:

BAB I pendahuluan yang meliputi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

BAB II kajian kepustakaan yang berisikan tentang teori-teori dari sumber yang mendukung berkaitan dengan topik penelitian, kerangka berpikir yang dibuat untuk memperkuat penelitian yang dilakukan dan terdapat hipotesis sebagai anggapan sementara pada hasil penelitian.

BAB III metode penelitian yang didalamnya meliputi prosedur dan pelaksanaan penelitian, seperti menentukan metode penelitian, desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel penelitian, instrumen, prosedur penelitian, tempat pelaksanaan penelitian dan prosedur teknik analisis data.

BAB IV hasil penelitian dan pembahasan hasil pengolahan data yang dituliskan secara tersusun dan pembahasan mengenai hasil data tersebut untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian.

BAB V kesimpulan dan saran penafsiran dan pemaknaan terhadap hasil penelitian.