

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1.Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan suatu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan. Tidak hanya itu olahraga juga dapat dilakukan oleh siapapun, kapanpun, dimanapun, tanpa memandang dan membedakan jenis kelamin, suku, ras, dan lain sebagainya. Hakikat olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa. Di dalam olahraga tergambar aspirasi serta nilai-nilai luhur suatu masyarakat, yang terpantul melalui hasrat mewujudkan diri melalui prestasi olahraga (Mutohir dalam Giriwijoyo, 2013). Olahraga memiliki berbagai jenis cabang dan salah satunya merupakan cabang olahraga sepak bola. Dimana olahraga sepak bola ini sangat dikaitkan dengan suatu pertandingan yang mempertemukan dua tim saling memperebutkan poin untuk memenangkan suatu pertandingan.

Dalam olahraga sepak bola terdapat aspek-aspek penunjang seorang pemain sehingga membutuhkan latihan yang spesifik. Seorang pemain juga harus mempunyai fisik serta kebugaran yang baik dan dalam permainan sepak bola juga harus menunjang kecepatan, kekuatan, keterampilan bermain sepak bola, serta memahami taktik dan strategi bermain (Bryson dalam Dahlan dkk., 2020).

Seiring perkembangan zaman sepak bola yang sekarang merupakan permainan yang mengenal fisik, teknik, taktik, dan juga mental yang tujuannya memenangkan pertandingan. Seorang pemain sepak bola juga harus menguasai berbagai macam teknik dasar, seperti mengumpan (*passing*), menggiring (*dribbling*), menghentikan atau mengontrol bola (*stopping*), menendang (*shooting*), melempar bola (*throwin*) (Ramadhan dalam Naldi & Irawan, 2020).

Selain teknik dasar yang menunjang komponen penting yang harus dimiliki seorang atlet sepak bola dalam berprestasi yaitu ketangguhan mental, yang dimana ketangguhan mental ini merupakan nilai-nilai kepribadian dalam diri, sikap terhadap suatu keadaan, perilaku yang diterapkan dan pengendalian

emosi agar seseorang menjadi lebih kuat dan mampu mengatasi segala tantangan di dalam lapangan baik dari kesulitan dan tekanan untuk mencapai tujuan yang konsisten dalam bertanding (Gucciardi, Gordon, & Dimmock dalam Akbar, 2019).

Seorang atlet sepak bola harus dapat memajemen dengan baik seluruh reaksi psikologi yang muncul pada saat pertandingan berlangsung, hal tersebut akan sangat berdampak pada situasi pertandingan. Hal yang paling baik adalah bagaimana seorang pemain dapat merubah reaksi negatif dari pengaruh psikologi atlet menjadi kebutuhan positif. Kecemasan misalnya, dalam ilmu psikologi kecemasan atau (anxiety) diartikan sebagai bentuk reaksi psikologi yang muncul terhadap segala sesuatu yang baru. Cemas adalah situasi dimana keadaan fisiologi tubuh seolah-olah tercekik, sehingga memunculkan detak jantung yang berlebihan akibat reaksi yang baru saja muncul. Kecemasan jika tidak dikelola dengan baik, maka akan sangat berdampak pada performa atlet khususnya atlet sepak bola, menyebabkan kekakuan gerak, keadaan gemetar, takut kalah sehingga keadaan pemain tidak dapat menjalankan semua teknik yang telah dikuasai sebelumnya.

Faktor psikologis dapat mempengaruhi mental atlet ketika bertanding, maka dari itu mental merupakan salah satu penunjang bagi seorang atlet untuk mencapai prestasi yang diharapkan, yang dimana seorang atlet harus mampu mengelola emosi serta menjaga kefokusannya untuk selalu berkonsentrasi ketika bertanding, sehingga yang perlu dikendalikan yaitu kecemasan akan kekalahan yang mengakibatkan prestasi yang kurang optimal (Sholichah & W dalam Nisa & Jannah, 2021). Dengan demikian faktor kecemasan seperti perasaan yang tertekan, stress, ketakutan berlebih, emosi yang meledak-ledak, kurangnya kepercayaan diri, dan kecemasan yang dialami seorang atlet akan mempengaruhi prestasinya (Wahyu Algani dkk., 2018).

Menurut Kumbara (2020) kecemasan atau dalam Bahasa Inggris "*anxiety*" berasal dari Bahasa Latin "*Angustus*" berarti kaku, dan "*ango, anci*" yang berarti mencekik. Kecemasan merupakan keadaan dimana suasana hati yang ditandai oleh efek negatif dan gejala-gejala dalam ketegangan jasmani yang

harus dihindari datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan rasa kekhawatiran yang berlebih.

Maka dari itu kecemasan merupakan faktor yang sangat berpengaruh bagi seorang atlet sepak bola dalam mencapai prestasi dan harus mampu mengelola emosi serta harus menjaga kefokusannya ketika bertanding, sehingga yang perlu dikendalikan yaitu kecemasan akan kekalahan yang mengakibatkan prestasi yang tidak optimal (Sholichah & W dalam Nisa & Jannah, 2021). Menurut (Martens dalam Annisa & Kurniawan, 2022) kecemasan merupakan ketakutan individu yang dialami akibat pengaruh dari kondisi atau situasi pertandingan, sehingga berdampak pada aspek fisik dan psikis seseorang yang mengakibatkan rasa tidak nyaman, takut, sesak napas dan sulit untuk mengontrol emosionalnya. Maka dari paparan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan yang dialami cenderung mengarah ke kecemasan sebelum bertanding yang berkaitan langsung dengan situasi pertandingan.

Berdasarkan observasi di lapangan penulis mengamati bahwasannya seringkali ketika seorang atlet sepakbola usia 13 tahun mengalami perasaan cemas, gelisah sehingga mengakibatkan gangguan serta gejala fisiologis yang tentunya akan mengganggu kinerja atlet ketika akan bertanding contohnya seperti panik, tegang, bingung, kurang konsentrasi, terasa nyeri dibagian otot dan lain-lain (Amir dalam Alifi & Widodo, 2022).

Sejalan pada kondisi faktual dilapangan, berdasarkan hasil penelitian yang pernah diungkapkan (Kumbara dkk., 2018) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola di Kabupaten Banyuasin pada PORPROV 2017 menyatakan bahwa tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding sebesar 73% dan 27% siswa tidak mengalami kecemasan sebelum bertanding baik dari aspek kompetitif anxiety, kognitif anxiety dan somatic anxiety.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh (Riyanto & Riyoko, 2020) menyatakan tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan sepak bola di SMP Negeri se-kecamatan Lalan tahun 2019/2020, memperoleh hasil yaitu rata-rata tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi pertandingan sepak bola tertinggi SMP Negeri 1 Lalan sebesar 74,75%

termasuk tinggi, selanjutnya pada SMP Negeri 2 Lalan sebesar 70,59% dikategorikan tinggi, dan terakhir pada SMP Negeri 3 Lalan sebesar 59,06% dikategorikan sedang dalam menghadapi kecemasan namun perlu di kontrol.

Munculnya kecemasan dalam diri seorang atlet pada situasi pertandingan atau sebelum menjelang pertandingan memiliki banyak indikator. Menurut (Adisasmito dalam Kumbara dkk., 2019.hlm 93) membagi penyebab munculnya kecemasan yaitu kecemasan kompetitif (*Competitive Anxiety*), kecemasan kognitif (*Kognitif Anxiety*) dan kecemasan somatik. Kecemasan kompetitif adalah proses munculnya kecemasan dalam diri atlet yang terjadi sebagai hasil situasi kompetitif yang objektif. Kecemasan kompetitif merefleksikan perasaan atlet dimana akan terjadi kesalahan yaitu outcome yang tidak sukses atau pengalaman takut gagal yang akan dialami. Kecemasan kognitif adalah proses kognitif yang melibatkan antara menghadapi dan bereaksi serta faktor-faktor yang mempengaruhi interaksi alamiah tersebut perilaku indikatornya meliputi ekspektasi negatif, takut dievaluasi dan persepsi subjektif atlet yang berkaitan erat dengan penilaian terhadap situasi kompetisi yang diikuti dengan respon somatik. Kecemasan somatik adalah keadaan fisiologi dalam merespon situasi yang menegangkan yang disadarinya. Keadaan fisiologis ini dapat membantu atau menjadi hambatan dalam pertandingan. Didalamnya ada reaksi otomatis seperti kejang perut, berkeringat dan detak jantung meningkat.

Mengingat akan pentingnya kecemasan bagi atlet sepak bola, para ahli juga menjelaskan bahwa kecemasan terbagi menjadi 2 yaitu state dan trait (Evangelos Bebetos, 2012:1 & Fikri, 2018). Menurut (Krista M. Hixson dalam Rhamadian, 2022, hlm.1) state anxiety merujuk kepada bagaimana seseorang merasa disaat berbagai situasi atau keadaan. Sedangkan trait anxiety menggambarkan karakteristik kepribadian yang berfokus pada berbagai ancaman dirasakan atau bawaan yang ada pada dirinya.

Liloi dkk., dalam Marliani. (2023) mengemukakan bahwasannya Batas karakteristik pada perkembangan remaja dari sudut psikologis yaitu umur 13 tahun sampai 21 tahun disebut usia matang. Pada atlet remaja faktor psikologis sudah harus diketahui untuk mencapai prestasi di usianya. Masa

usia remaja adalah transisi masa anak-anak ke dewasa dimana sering terjadinya perubahan psikologis yang berpengaruh. Dalam sepak bola kematangan tumbuh kembang anak, menuju usia dewasa pasti melewati usia remaja awal, remaja pertengahan, dan masa remaja lanjut (Soetjningsih, 2010), maka dari itu diperlukan penanganan untuk mengendalikan kecemasan bawaan pada atlet remaja, agar ketika di usia dewasa sudah mengalami kematangan dari segi psikologis.

Melihat beberapa penelitian terdahulu bahwa kecemasan atlet saat akan bertanding termasuk kategori tinggi, oleh karena itu perlu dilakukan latihan pengendalian kecemasan yaitu salah satunya menggunakan latihan *self talk*. (Person dalam Kesuma & Jannah, 2015) menyatakan bahwa *self talk* merupakan salah satu aplikasi dalam pengontrolan diri akan motivasi, dimana apa yang atlet katakan pada dirinya sendiri merupakan faktor yang penting untuk menetapkan sikap, perasaan, emosi, dan perilaku. *Self talk* juga merupakan bagian dari *rational emotive behavior therapy* yang tujuannya mengubah ide-ide yang tidak rasional menjadi rasional, sehingga dapat mengubah pandangan yang negatif menjadi positif mengenai perasaan dan keinginan ketika bertanding untuk mencapai prestasi yang diinginkan seorang atlet. Misalnya, dengan menggunakan *self talk* yang positif seperti ” saya percaya dengan kemampuan saya” atau ”saya tidak akan menyerah dan saya akan terus berjuang ”.

Oleh karena itu, penting bagi pelatih dan atlet untuk memperhatikan faktor psikologis dalam olahraga sepak bola, termasuk hubungan *Self talk* dan psikologi olahraga. Dengan mengembangkan *Self talk* yang positif, dapat membantu atlet dalam meningkatkan performanya untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Menurut Wang, Huddleston dan Peng dalam Komarudin (2015), *Self talk* merupakan sebuah strategi psikologis yang digunakan oleh para atlet dan pelatih. (Hardy, Gammage dalam Komarudin, 2016) menjelaskan bahwa *self talk* dapat meningkatkan kemampuan dan performa atlet dalam olahraga, *Self talk* yang digunakan dalam keadaan tertekan, cemas, marah seringkali tidak terkendali dan tidak masuk akal karena atlet pasti tidak sadar dengan apa yang

telah diungkapkan. *Self talk* adalah teknik mental yang melibatkan percakapan internal yang bertujuan untuk mengarahkan pikiran dan emosi agar lebih positif dan terfokus pada tujuan yang ingin dicapai. Berdasarkan (Person dalam Kesuma & Jannah, 2015) bahwa untuk mengatasi pengendalian tingkat kecemasan atlet bisa menggunakan metode latihan *Self talk* oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Self talk* Terhadap Pengendalian Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Sepak bola Usia 13 Tahun”.

## **1.2. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan dalam penelitian ini adalah:

- 1.2.1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *self talk* terhadap pengendalian kecemasan sebelum bertanding pada atlet sepak bola Usia 13 Tahun?”
- 1.2.2. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan eksperimen latihan *self talk* terhadap pengendalian kecemasan sebelum bertanding pada atlet sepak bola Usia 13 Tahun?”

## **1.3. Tujuan Masalah Penelitian**

Dari masalah yang telah dipaparkan dalam rumusan masalah di atas, adapun tujuan dilakukan penelitian ini adalah:

- 1.3.1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *self talk* terhadap Pengendalian Kecemasan sebelum bertanding Atlet Sepak bola Usia 13 Tahun.
- 1.3.2. Untuk mengetahui perbedaan antara kelompok kontrol dan eksperimen latihan *self talk* terhadap pengendalian kecemasan sebelum bertanding pada atlet sepak bola Usia 13 Tahun

## **1.4. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis dalam penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis, yang dipaparkan sebagai berikut :

1.4.1 Secara Teoritis Secara teoritis penelitian ini dapat menjadi sumbangan pengetahuan bagi para pelatih olahraga khususnya untuk olahraga sepak bola, mengenai seberapa besar pengaruh latihan *self talk* terhadap pengendalian tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding terutama untuk pembinaan sepak bola usia muda.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat cara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi atau informasi bagi pelatih olahraga dan bagi orang yang akan meneliti mengenai *self talk* dalam olahraga sepak bola.

a. Bagi Peneliti

Dari hasil penelitian ini dapat menjawab mengenai pengaruh latihan *self talk* terhadap pengendalian tingkat kecemasan sebelum bertanding atlet sepak bola Usia 13 tahun.

b. Bagi pelatih

Dari hasil penelitian ini diharapkan pelatih mampu mengatasi pemain ketika mengalami masalah pada tingkat kecemasan, sehingga program yang sudah dibuat dapat berjalan dengan baik.

c. Bagi atlet

Dari hasil penelitian ini diharapkan pemain mampu meminimalisir tingkat kecemasan, agar pemain dapat memberikan penampilan dengan baik pada saat bertanding.

### 1.5. Batasan Penelitian

Dalam setiap penelitian batasan penelitian sangat penting dan sangat diperlukan, Agar masalah yang diteliti lebih terarah dan jelas arah tujuannya, baik segi faktual, tenaga biaya dan lain sebagainya. Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut:

- 1.) Bahwa peneliti hanya membahas “Pengaruh Latihan Self Talk Terhadap Pengendalian Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding
- 2.) Sampel penelitian adalah atlet sepak bola Ekstrakurikuler SMPN 13 Bandung Usia 13 tahun.
- 3.) Variabel terikat penelitian ini adalah pengendalian tingkat kecemasan atlet.
- 4.) Variabel bebas penelitian ini adalah *self talk*.