

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu tujuan pembinaan olahraga di Indonesia adalah untuk meningkatkan prestasi, tidaklah mudah untuk mencapai prestasi yang maksimal diperlukan usaha dan latihan yang keras dan dengan disiplin yang tinggi. Sebagai cabang olahraga perorangan yang terukur, performa atlet akan terlihat nyata dari hasil catatan waktu, terutama dalam olahraga Futsal. Futsal adalah gerakan yang dilakukan didalam ruangan dengan menggerakkan bagian tubuh tertentu yang bertujuan untuk berolahraga dan rekreasi.

Olahraga Futsal sangat diminati oleh sebagian besar orang karena bermanfaat bagi kebugaran tubuh, rekreasi dan sebagainya. Olahraga ini merupakan olahraga variasi baru. Untuk mampu mencapai prestasi yang maksimal, Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak dapat berkembang, prestasi yang tinggi tidak akan dapat dicapai. Latihan-latihan mental adalah latihan-latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet, serta perkembangan emosional, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. Psikologi atlet merupakan salah satu aspek yang menunjang kesuksesan atlet seperti kepercayaan diri dan motivasi yang tinggi.

Latihan imageri merupakan salah satu pemantapan psikologi yang digunakan dalam peningkatan kepercayaan diri pada atlet karena penampilan atlet yang baik adalah dengan mampu berbicara dan berpikir positif tentang dirinya sendiri, ketika atlet tersebut akan menentukan strategi dalam pertandingan. Hal ini merupakan faktor penting untuk mencapai keberhasilan psikologis, karena pembicaraan yang dilakukan oleh atlet mempunyai kekuatan terhadap pikiran dan tindakan yang akan dilakukan, dan memberi pengaruh langsung dalam hal motivasi dan kepercayaan diri. *Theodorakis & goudas* (dalam Hidayat, 2008, hlm. 287) menyatakan “*experimental studies confirmed that the use of positive self talk*

improved performance on sport skills”. bahwa *self talk* dapat meningkatkan performa atlet. Cara lain pemantapan psikologi atlet selain dengan imageri adalah dengan atribut, yaitu adalah kualitas dasar stimulus yang dipersepsi seseorang, karakteristik sesuatu yang membedakannya dengan yang lain dan kecenderungan khusus seseorang yang membedakan dengan orang lain *Reber* (Satiadarma, 2000 hlm. 49) Teori atribusi (*attribution theory*) merupakan salah satu bentuk pandangan umum dalam psikologi social yang berkaitan dengan persepsi, dan perilaku atribusi (*the act of attribution*) adalah bagaimana seseorang melakukan atribut tertentu pada dirinya, pada orang lain, atau pada situasi tertentu. Jika seseorang menganggap bahwa suatu tugas yang harus dikerjakan adalah sulit, maka ia menempatkan atribut sulit pada tugas tersebut. Jika seorang atlet futsal harus melakukan tendangan dengan situasi dihadap dua lawan yang sulit maka ia akan memberikan atribut sulit, tidak terlalu sulit, mudah dan sebagainya pada gerakan atau taktik yang akan dilakukan.

Selanjutnya dalam percakapan sehari-hari, atribusi lebih kurang sama halnya dengan alasan yang dikemukakan seorang atlet, pengurus, pelatih, atau komentator olahraga, atas kemenangan dan kekalahan seseorang. Namun sejumlah orang tidak menyadari bahwa alasan-alasan tersebut memiliki dampak khusus bagi penampilan dan prestasi atlet di masa yang akan datang. Penempatan atribut yang keliru pada suatu keadaan akan menimbulkan persepsi seseorang terhadap keadaan tersebut.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri dan memiliki harapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya. (dalam Komarudin, 2013, hlm. 69) menyatakan bahwa “atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berfikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya tetap baik”.

Kepercayaan diri merupakan modal utama bagi atlet untuk mencapai prestasi maksimal, atlet yang mempunyai kepercayaan diri selalu berfikir positif untuk

menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukannya sehingga penampilannya tetap baik. Jadi atlet yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan dapat memotivasi dirinya untuk berhasil dalam tingkatan keinginan yang tinggi dan lebih tinggi lagi.

Dengan demikian pemikiran yang negatif akan memberikan pengaruh yang negatif terhadap diri atlet itu sendiri, dan sebaliknya. Oleh karena itu, atlet tersebut harus dapat mengarahkan pemikirannya secara positif untuk mencapai prestasi yang diinginkannya. Latihan imageri yang diberikan seperti *Self talk* (berbicara pada diri sendiri) dalam keadaan tertekan, cemas, marah seringkali tidak terkendali dan tidak masuk akal karena atlet pasti tidak sadar dengan apa yang telah diungkapkan. Berikut adalah beberapa cara untuk mengatasi *self talk* negatif menurut (dalam Komarudin,2013, hlm.133): Langkah pertama, jadikan diri sendiri lebih sadar dalam berbicara positif atau negatif, kedua hentikan pikiran-pikiran negatif. Akhirnya atlet tersebut akan dapat mengubah *self talk* negatif menjadi *self talk* positif karena sadar atas dengan apa yang diungkapkannya.

Self talk memiliki peranan penting dalam olahraga karena dapat digunakan oleh atlet untuk membantu atlet mengontrol pikiran dan perasaannya baik saat sebelum pertandingan, maupun pada saat pertandingan berlangsung. Sebagaimana dijelaskan oleh (dalam Utomo,2009, hlm. 16) yang menyatakan bahwa “Self-Talk mengajari seseorang untuk selalu waspada dan berpikiran positif terhadap diri sendiri” Hubungan *self talk* dengan penampilan dapat dijelaskan dengan melihat fungsinya. Theodorakis *etal.*(dalam Hidayat, 2008, hlm. 294) yang mengemukakan : *Self talk* memiliki dua fungsi pokok yaitu fungsi instruksional dan fungsi motivasional. Fungsi instruksional memfokuskan pada penguasaan aspek teknik dari penampilan atlet dan diarahkan pada aspek penguasaan gerak, kecermatan dan akurasi. Sedangkan fungsi motivasional difokuskan pada kekuatan dan stamina kerja dengan cara meningkatkan energi, kesiagaan, dorongan, kepercayaan diri, perhatian, konsentrasi, dan motivasi atlet.

Begitu juga dalam olahraga Futsal yang merupakan olahraga perorangan dimana tolak ukur keberhasilannya dapat dilihat dari hasil tercepat yang dapat ditempuh oleh pefutsal atau *best time*, maka setiap pefutsal harus mampu mengendalikan kemampuan mentalnya terutama dalam hal motivasi dan kepercayaan diri, karena kedua hal tersebut sangat berperan penting bagi para pemain Futsal terutama pada saat pertandingan, dan menentukan tingkat keberhasilan.

Berdasarkan penjelasan yang sudah dipaparkan, bahwa *self talk* mampu mempengaruhi motivasi dan kepercayaan diri, hal ini dapat ditentukan hanya melalui bukti empiris yang didukung oleh penelitian yang tepat dan terstruktur dengan baik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk membahasnya dalam penelitian dengan judul “ Perbandingan kepercayaan diri atlet yang melakukan imageri dan yang melakukan atribusi pada UKM futsal putra UPI Bandung.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan rumusan masalah penelitian ini adalah terdapatkah perbandingan yang signifikan antara kepercayaan diri atlet yang melakukan latihan imageri dan yang melakukan atribusi pada UKM Futsal putra UPI Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan pegangan peneliti dalam melakukan proses penelitian, sehingga dapat berjalan dengan jalur dalam masalah yang sudah ditentukan. Sesuai dengan pendapat Sugiyono (2010, hlm. 9) menyatakan bahwa: “Penelitian dasar bertujuan untuk mengembangkan teori dan tidak memperhatikan kegunaan yang langsung bersifat praktis.” Berdasarkan uraian latar belakang penelitian dan rumusan masalah penelitian diatas, maka tujuan umum dalam penelitian ini adalah : Untuk mengetahui perbandingan antara kepercayaan diri atlet yang melakukan imageri dan yang melakukan atribusi pada UKM futsal putra UPI Bandung.

D. Manfaat Penelitian

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

1. Secara teoritis

- a) Dapat dijadikan sumbangan keilmuan yang berarti tentang metode penelitian khususnya pada bidang psikologi olahraga.
- b) Informasi dan masukan bagi lembaga pendidikan khususnya FPOK dalam kaitannya dengan penerapan metode imageri dan atribusi terhadap kepercayaan diri pada atlet.

2. Secara praktis

- a) Dapat digunakan sebagai bahan atau referensi pada penggunaan imageri dan atribusi dalam perbandingan dengan kepercayaan diri atlet.
- b) Sebagai acuan dan variasi dalam meningkatkan psikologi atlet terutama dalam hal motivasi dan kepercayaan diri atlet.

E. Pembatasan Masalah

Dengan adanya batasan penelitian ini diharapkan permasalahan yang akan diteliti tidak meluas. Pembatasan penelitian yang penulis tetapkan adalah :

1. Batasan Konseptual
2. Penelitian ini hanya ingin melihat apakah terdapat perbandingan kepercayaan diri atlet yang melakukan imageri dan yang melakukan atribusi pada UKM Futsal Putra Isola UPI Bandung
3. Subjek Penelitian

Nugraha, 2014

Perbandingan Kepercayaan Diri Atlet Yang Melakukan Imageri Dan Yang Melakukan Atribusi Pada Ukm Futsal Putra Isola Upi Bandung

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

4. Subjek penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah atlet futsal UKM UPI Bandung yang di pilih secara *Purposive Sampling*.
5. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Imageri dan atribusi
6. Variabel terikat (yang di dibandingkan) dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri.

F. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi dalam skripsi ini adalah sebagai berikut :

BAB I PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang Penelitian
- B. Perumusan Masalah
- C. Tujuan Penelitian
- D. Manfaat Penelitian
- E. Pembatasan masalah
- F. Struktur Organisasi Skripsi

BAB II KAJIAN PUSTAKA/LANDASAN TEORITIS

- A. Karakteristik Olahraga Futsal
- B. Pelatihan Keterampilan Mental
- C. Mengembangkan keterampilan Imageri
- D. *Self Talk*
- E. Efektifitas *Self Talk* Dalam Olahraga
- F. Kategori *Self Talk*
- G. Atribusi
- H. Kepercayaan diri
- I. Kerangka Pemikiran
- J. Hipotesis Penelitian

BAB III METODELOGI PENELITIAN

- A. Metode penelitian
- B. Populasi dan Sampel
- C. Desain Penelitian
- D. Instrumen Penelitian
- E. Uji Coba Instrumen
- F. Prosedur Pengolahan Data
- G. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Angket

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Nugraha, 2014

Perbandingan Kepercayaan Diri Atlet Yang Melakukan Imageri Dan Yang Melakukan Atribusi Pada Ukm Futsal Putra Isola Upi Bandung

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

- A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data
- B. Diskusi Temuan

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

- A. Kesimpulan
- B. Saran

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN