

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang saat ini menjadi tren masyarakat dunia, termasuk di Indonesia. Cabang olahraga yang dianggap berasal dari negara Inggris ini juga bisa dikatakan sebagai olahraga rakyat. Hal ini karena jika ada pertandingan, penonton yang datang ke stadion terdiri dari semua kalangan. Tidak mengenal kaya, miskin, memiliki jabatan ataupun tidak, semuanya berkumpul dalam satu nama yaitu pendukung (penikmat) sepakbola.

Sepakbola menjadi tren masyarakat dunia, karena cabang olahraga sepakbola memiliki daya tarik bagi penikmatnya. Sejalan dengan daya tarik sepakbola Luxbacher (2011:V) mengatakan bahwa: “Alasan dari daya tarik sepakbola terletak pada kealamian permainan tersebut”. Itulah alasan mengapa olahraga kulit bundar ini dicintai penggemarnya. Sepakbola seakan memiliki kekuatan lebih untuk membawa banyak orang untuk menggemari olahraga ini. Meskipun terkadang dalam sepakbola terdapat hal yang seakan mencoreng citra olahraga tersebut, seperti tindakan anarki penonton, bahkan kecurangan lain. Namun hal ini tidak membuat banyak orang untuk berhenti menggemari olahraga yang sering juga disebut dengan *football* pada sebagian wilayah.

Begitu populernya sepakbola di Indonesia maka dapat kita jumpai banyak Sekolah Sepakbola (SSB) di seluruh Indonesia, yang dimaksudkan untuk mencari bakat dan mengembangkan kemampuan pemain. Tidak hanya melalui SSB, kegiatan ekstrakurikuler di sekolah juga bisa dijadikan sarana untuk mengembangkan kemampuan dalam bermain sepakbola. Bahkan sepakbola juga merambat hingga ke level perguruan tinggi. Hal ini bisa dijumpai dengan adanya Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) sepakbola, yang bertujuan untuk menyalurkan hobi dan juga mengembangkan kemampuan dalam olahraga ini.

Diantara semua tempat yang dijadikan untuk mengembangkan kemampuan dan mencari bakat pemain. Hal yang perlu mendapat perhatian dan penanganan

serius adalah menyangkut teknik dasar dan mental pemain, yang dapat mempengaruhi kemampuan fisik dan penampilan bertanding. Termasuk dalam hal ini agar proses latihan lanjutan bisa terarah, serta kesanggupan untuk menjalankan instruksi pelatih, dan dapat mencapai puncak penampilan.

Usaha untuk mengembangkan potensi olahraga memang tidak mudah, memerlukan waktu dan proses latihan yang sistematis. Satiadarma (1995:19) menjelaskan bahwa: “Menggali potensi olahraga seseorang serta melatihnya secara terarah merupakan proses belajar yang berlangsung secara terus-menerus dan berkesinambungan dari tahap persiapan awal sampai pada puncak prestasi”. Sehingga sudah menjadi tugas pelatih untuk mengoreksi kekurangan atlet, terlebih dalam pengembangan bakat.

Dalam sepakbola kemampuan pemain perlu dikembangkan, karena untuk dapat bermain dengan baik, banyak aspek yang harus dikuasai. Salah satu aspek yang harus dimiliki adalah kemampuan fisik. Berkaitan dengan kemampuan fisik, Nieman (1990) yang dikutip Usli *et.al* (2010:29) mengartikan bahwa: ‘Kemampuan fisik sebagai suatu kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan penuh kekuatan dan kesiapan, tanpa mengalami kelelahan dan dengan energi yang efisien’.

Karena sepakbola jika dilihat dari lamanya pertandingan, yaitu 90 menit waktu normal (2 x 45 menit) jelas dibutuhkan kemampuan fisik yang baik untuk dapat bermain dengan optimal sepanjang pertandingan berlangsung. Berkaitan dengan ini FIFA (2014:29) menjelaskan bahwa: “*The match lasts two equal periods of 45 minutes, unless otherwise mutually agreed between the referee and the two teams*”.

Namun jika berbicara mengenai sepakbola, tidak hanya terbatas pada komponen fisik, melainkan aspek teknik juga dibutuhkan untuk dapat bermain dengan baik. Berkaitan dengan aspek teknik dalam sepakbola, mantan pelatih timnas Indonesia pada SEA Games 1979, Wiel Coerver (1985:21) menyatakan bahwa: “Seperti halnya di sekolah harus dipelajari dulu membaca dan menulis sebelum dapat belajar lebih lanjut, dalam sepakbola pun harus dikuasai dulu teknik-teknik untuk dapat bermain dengan baik atau berlatih secara terarah”.

Pentingnya teknik dasar harus dikuasai oleh pemain adalah untuk dapat bermain dengan baik, Sucipto dkk (2000:17) mengatakan bahwa: “Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain dengan baik pula”.

Selain itu alasan teknik dasar harus dikuasai oleh pemain yaitu untuk menunjang program latihan lebih lanjut dan mampu untuk menghadapi situasi dilapangan. Penguasaan teknik yang baik merupakan persyaratan agar dapat ditanggulangi berbagai situasi dalam permainan dengan sikap mantap (Coerver, 1985:19).

Dengan menguasai teknik dasar, pemain dapat lebih mudah menjalankan intruksi pelatih mengenai strategi yang akan digunakan dalam pertandingan. Tanpa penguasaan teknik dasar, akan membuat pemain kesulitan dalam bermain sepakbola, bahkan strategi atau taktik tidak bisa berjalan sebagaimana mestinya. Selain itu aspek teknik juga dapat mempengaruhi prestasi atlet, mengenai hal tersebut Djide dalam Harsuki (2003:359) menjelaskan bahwa: “Oleh karena kesalahan teknik yang berulang-ulang yang dilakukan oleh seorang atlet, tanpa adanya upaya pelatih untuk memperbaikinya, kelak atlet tersebut prestasinya akan mandek, bahkan mengalami penurunan prestasi”.

Namun saat ini, hal yang berkaitan dengan teknik dasar sering disepelekan dalam porsi latihan, ataupun pelaksanaannya oleh pemain. Fenomena yang berbanding terbalik, menyangkut teknik merupakan hal yang harus diulang hingga mencapai tingkat mahir dan otomatisasi. Dalam hal ini Coerver mengatakan bahwa: “Penguasaan keterampilan teknik-teknik ini harus dipaksakan pelatih dengan jalan senantiasa mengulanginya kalau perlu melalui latihan secara perseorangan”.

Salah satu teknik dasar dalam sepakbola yang memang benar-benar mencirikan olahraga ini yaitu *passing*. Karena sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan dominan oleh kaki, meskipun anggota tubuh lain dapat digunakan kecuali lengan dan tangan yang hanya diperbolehkan untuk penjaga gawang (di daerah gawang). Mielke (2007:19) berpendapat bahwa: “*Passing* paling baik

dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan”.

*Passing* merupakan operan bola dalam jarak pendek. Dengan memiliki teknik *passing* yang baik, tim akan lebih mudah untuk menguasai bola dalam pertandingan. Sejalan dengan ini Luxbacher (2011:11) mengatakan bahwa: “Untuk menguasai bola dan menciptakan kesempatan mencetak gol, anggota tim harus meningkatkan kemampuan mengoper dan menerima bola yang baik”. Karena *passing* dapat diteruskan dengan teknik lain, seperti setelah menahan bola (*stopping*) umpan dari teman dapat diteruskan untuk menggiring bahkan dapat langsung melakukan *shooting* ke gawang untuk mencetak gol. Sehingga bisa dikatakan teknik dasar *passing* (menendang) dan *stopping* (menghentikan bola) penting dimiliki dan dikuasai oleh pemain sepakbola.

Meskipun *passing dan stopping* merupakan ciri dari permainan sepakbola. Namun teknik tersebut terkadang belum bisa dikuasai dengan baik oleh pemain sepakbola. Hal ini bisa dilihat ketika pemain melakukan *passing* pada rekan satu tim, namun arah bola tidak tepat pada sasaran sehingga menyulitkan rekan satu tim untuk menerima bola tersebut. Begitu juga dengan teknik *stopping*, jika tidak dikuasai dengan baik, walaupun umpan (operan) yang diberikan rekan satu tim telah tepat sasaran tanpa penguasaan sempurna, lawan akan mudah untuk merebut atau memotong umpan tersebut. Bahkan terkadang ketika pemain sepakbola melakukan *stopping*, hasil pantulan bola jauh dari jangkauan kaki sehingga menyulitkan penguasaan bola setelah mendapat umpan.

Itulah sebabnya dalam proses latihan sepakbola, untuk mencapai prestasi puncak, tentu seluruh aspek harus dilatihkan. Tanpa memandang atau menghilangkan salah satu aspek. Berkaitan dengan aspek-aspek yang harus dilatihkan Sidik (2008:11) menjelaskan bahwa: “Apa yang harus di latih-kan (Aspek-aspek) ? 1. Aspek fisik, 2. Aspek teknik, 3. Aspek taktik-strategi, 4. Aspek psikis”.

Seluruh aspek harus dilatihkan dalam upaya mencapai prestasi puncak, karena aspek-aspek tersebut saling mempengaruhi dan menunjang dalam penampilan pemain sepakbola. Pemain sepakbola dengan kualitas fisik baik, akan

menjadi sia-sia jika tidak memiliki mental yang baik. Oleh karena itu pelatih serta pembina olahraga dalam memberikan dan membuat program latihan harus secara berkesinambungan, agar hasil (tujuan) dari proses latihan tidak menjadi sia-sia. Berkaitan dengan ini Gunarsa (1995:3) menjelaskan bahwa: “Semua latihan fisik yang telah dilakukan dengan semua prosedur latihan yang baik, akan sia-sia kalau aspek kejiwaan tidak diikutsertakan”.

Namun dalam proses latihan sepakbola saat ini, pelatih terkadang mengabaikan, dan tidak memahami cara atau manfaat dari melatih aspek psikis/mental. Berhubungan dengan ini Satiadarma (2000:177) mengatakan bahwa: “Banyak tokoh olahraga baik pelatih, atlet maupun pembina, tidak terlalu memahami manfaat pelatihan keterampilan psikologis”. Selain itu secara realitas masih ada pelatih kurang mengerti cara untuk mengembangkan mental atletnya atau memberikan bentuk program latihan mental dengan berbagai alasan. Lebih lanjut Satiadarma (2000:178) menjelaskan bahwa: “Disamping itu, sebagian orang justru bersikap negatif atau tidak menganggap perlu bagi atlet untuk mengikuti latihan keterampilan psikologis”.

Aspek psikis memang harus dilatihkan dalam program dan pelaksanaan latihan hal ini guna membentuk ketahanan mental pemain. Berkaitan dengan ketahanan mental Ibrahim dan Komarudin (2008:171) menjelaskan bahwa:

Ketahanan mental adalah kondisi kejiwaan yang mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan menghadapi gangguan, ancaman dalam keadaan bagaimanapun juga, baik yang datang dari dirinya sendiri maupun dari luar dirinya.

Jika ketahanan mental telah dimiliki, maka dalam menghadapi pertandingan pemain bisa mengeluarkan kemampuannya secara optimal, tidak terpengaruh dengan gangguan yang datang, baik dari dalam diri pemain tersebut ataupun dari luar, seperti lawan dan penonton. Itulah alasan aspek psikis tidak bisa dihilangkan dari program latihan, serta dalam melatih seluruh cabang olahraga khususnya sepakbola.

Saat ini ketika suatu tim mengalami kekalahan, padahal tim tersebut sudah memiliki fisik, teknik serta taktik yang baik, kalangan awam dan berbagai pihak sering menilai dan mengatakan aspek psikis (mental) menjadi penyebab hal tersebut. Selain itu kita juga sering mendengar pelatih mengatakan faktor mental merupakan penyebab kekalahan timnya, serta menilai mental atletnya telah kalah sebelum bertanding. Sejalan dengan ini Satiadarma (2000:7) mengatakan bahwa: “Berbagai pihak kerap kali menunjuk pada aspek psikologis sebagai penentu kegagalan seorang atlet”.

Jika berbagai pihak dan pelatih mengatakan hal tersebut sebagai penyebab kekalahan serta kegagalan dalam meraih prestasi, maka latihan mental harus diberikan kepada timnya. Oleh karena itu para pemain harus diberikan porsi khusus dalam mengembangkan kemampuan mental diantara jadwal latihan fisik dan teknik yang telah dibuat dalam program latihan.

Latihan mental merupakan, latihan yang berfokus pada pengembangan kondisi psikologis dan jiwa pemain, mengingat atlet atau pemain sepakbola yang juga manusia memiliki emosi dengan seluruh sumber-sumber kemampuan jiwa. Dengan telah diberikannya pelatihan mental tentunya diharapkan pemain sepakbola telah siap menghadapi berbagai tekanan selama pertandingan yang dapat menunjang keberhasilan meraih prestasi.

Banyak ahli yang telah mengemukakan teknik dalam pelatihan mental. Misalnya ada teknik pelatihan mental yang khusus untuk meningkatkan konsentrasi, kontrol diri, pernafasan, mengendalikan stress, meningkatkan motivasi, dan sebagainya (Ibrahim dan Komarudin, 2008:186).

Salah satu bentuk pelatihan mental adalah latihan mental imajeri (*mental imagery*). Terry Orlick dalam Ibrahim dan Komarudin, (2008:216) mengemukakan bahwa: ‘Mental *imagery* adalah semacam simulasi, tetapi simulasi ini terjadi dalam otak kita’. Hal ini akan membuat atlet atau pemain sepakbola secara otomatis akan melihat dirinya melakukan sesuatu melalui proses visualisasi yang dibayangkan olehnya. Selanjutnya akan berpengaruh terhadap penampilan dirinya dalam aktivitas nyata, sesuai dengan yang telah dibayangkan. Selain itu dengan melakukan latihan mental *imagery* atlet juga dapat

mengembangkan keterampilan yang telah dikuasai ataupun keterampilan gerak baru. Sehingga dalam pertandingan, pemain sepakbola telah benar-benar siap menghadapi pertandingan dengan beban mental yang disertai gangguan dari luar dirinya.

Dengan demikian, pemain sepakbola membutuhkan pelatihan mental *imagery* yang mempunyai fungsi atau manfaat untuk bisa menghadapi keterampilan fisik atau kombinasi keterampilan fisik. Selanjutnya akan membuat atlet atau pemain sepakbola lebih mudah menerapkan instruksi yang telah diberikan oleh pelatih dalam pertandingan. Sejalan dengan ini Satiadarma (2000:188) berpendapat bahwa: “Karena di dalam *imagery*, seseorang bisa membayangkan sesuatu yang belum terjadi menjadi telah terjadi”.

Berdasarkan latar belakang yang telah di paparkan, maka penulis tertarik untuk meneliti dan mengungkap dalam suatu karya ilmiah dengan judul: “Pengaruh Metode Latihan Mental *Imagery* Terhadap Penguasaan Keterampilan *Passing* dan *Stopping* Dalam Permainan Sepakbola”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan mental *imagery* terhadap penguasaan keterampilan *passing* dan *stopping* dalam cabang olahraga sepakbola pada pemain ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 2 Kota Bandung?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Dalam melakukan suatu penelitian hendaknya memiliki tujuan atau maksud masalah tersebut diteliti. Sejalan dengan ini Riduwan (2012:6) menyatakan bahwa: “Tujuan penelitian mengungkapkan keinginan peneliti untuk memperoleh jawaban atas permasalahan penelitian yang diajukan”. Berdasarkan pada ketertarikan penulis terhadap masalah yang di dapat, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat signifikansi pengaruh latihan mental *imagery* terhadap penguasaan keterampilan *passing* dan *stopping*

dalam cabang olahraga sepakbola pada pemain ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 2 Kota Bandung.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Dalam setiap penelitian atau penulisan seseorang maupun kelompok, tentunya diharapkan dapat bermanfaat yang merupakan dampak dari tercapainya tujuan. Berkaitan dengan kegunaan atau manfaat penelitian, Riduwan (2012:6) mengatakan bahwa: “Kegunaan penelitian adalah untuk menjelaskan tentang manfaat dari penelitian itu sendiri”. Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan oleh penulis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### **a. Manfaat Teoritis**

Sebagai bahan masukan dan tambahan informasi ilmiah bagi guru, pelatih, pemain dan pembina olahraga sepakbola, khususnya untuk meningkatkan penguasaan keterampilan *passing* dan *stopping* cabang olahraga sepakbola. Serta diharapkan dapat menjadi rujukan bagi penelitian lanjutan mengenai pengaruh latihan mental *imagery* terhadap penguasaan keterampilan dalam upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga.

##### **b. Manfaat Praktis**

1. Bagi penulis dari penelitian ini dapat memperoleh pengetahuan dan wawasan dalam pelatihan olahraga sepakbola dengan menerapkan latihan mental *imagery*.
2. Sebagai masukan informasi bagi atlet/pemain yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 2 Kota Bandung tentang perlunya latihan mental *imagery* untuk membina penguasaan keterampilan *passing* dan *stopping* dalam cabang olahraga sepakbola.
3. Sebagai bahan pengetahuan bagi guru Pendidikan Jasmani dan pelatih mengenai bentuk latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan *stopping* cabang olahraga sepakbola.



4. Masukan dan informasi bagi pelatih guna menangani dan mengembangkan seluruh aspek latihan dalam membuat program latihan, tanpa menghilangkan salah satu aspek.

### **E. Batasan Penelitian**

Dalam penelitian ini untuk memfokuskan masalah yang diteliti maka penulis membatasi ruang lingkup permasalahan meliputi:

1. Variabel bebas yaitu melakukan tes keterampilan *passing* dan *stopping* dengan pemberian perlakuan (*treatment*) latihan mental *imagery* sebelum melakukan tes.
2. Variabel terikat yaitu penguasaan keterampilan *passing* dan *stopping*.
3. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen.
4. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 2 Kota Bandung.
5. Sampel dalam penelitian ini adalah 22 siswa (pemain) ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 2 Kota Bandung.
6. Lokasi penelitian, di FPOK Padasuka Bandung.

### **F. Definisi Istilah**

Penjelasan istilah dimaksudkan agar tidak terjadi salah pengertian yang dipakai dalam suatu penelitian, maka batasan istilah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menurut Surakhmad (1982:7) pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari suatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan terhadap apa-apa yang ada di sekelilingnya.
2. Menurut Sidik (2008:4) latihan adalah suatu proses aktivasi tubuh yang dilakukan secara sistematis, bertahap, terus-menerus, dan beban aktivitasnya meningkat teratur.
3. Terry Orlick (1980) dalam Ibrahim dan Komarudin (2008:16) mengatakan bahwa mental *imagery* adalah semacam simulasi, tetapi simulasi ini terjadi dalam otak kita.

4. (KamusbahasaIndonesia.org/penguasaan:2013:3Desember) penguasaan adalah pemahaman atau kesanggupan untuk menggunakan (pengetahuan, kepandaian, dsb).
5. Menurut Singer (1980) dalam Mahendra (2007:6) keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif.
6. Menurut Mielke (2007:19) *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain.
7. Menurut Lingling *et.al* (2010:46) menghentikan bola (*stopping*) merupakan kemampuan dari anggota-anggota tubuh (kecuali lengan) dalam menghentikan bola baik yang datang dari teman, maupun dari lawan, dan merupakan teknik dasar yang penggunaannya tidak terlepas dari teknik dasar lainnya.
8. Menurut Sucipto *et.al* (2000:7) sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang.

### **G. Struktur Organisasi Skripsi**

BAB I Pendahuluan, latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian, definisi istilah, dan struktur organisasi skripsi.

BAB II Tinjauan Teoritis, menguraikan bahasan mengenai landasan teori yang dibangun untuk mendukung penelitian yang dilakukan, anggapan dasar, dan hipotesis.

BAB III Metode Penelitian, desain penelitian, instrumen penelitian, prosedur pengambilan data penelitian, populasi dan sampel, tempat dan waktu penelitian, prosedur pengolahan data.

BAB IV Pengolahan dan Analisis Data, merupakan uraian tentang jawaban dari hipotesis dan rumusan masalah penelitian.

BAB V Kesimpulan, saran, dan implikasi.