

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Permainan bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, misalnya Amerika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania, dan juga di Indonesia. Basket dianggap sebagai olahraga unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang guru olahraga. Pada tahun 1891, Dr. James Naismith, seorang guru Olahraga asal Kanada yang mengajar di sebuah perguruan tinggi untuk para siswa profesional di YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield, Massachusetts. Naismith merancang bolabasket sebagai jawaban atas tugas yang diberikan oleh Dr. Luther Gulick, Direktur Departemen Pendidikan Fisik, yang menugaskan untuk suatu permainan seperti sepak bola yang dapat dimainkan dalam ruangan selama musim dingin. Bola basket segera terkenal dan tersebar cepat ke seluruh negeri dan dunia oleh perjalanan para lulusan Sekolah Pelatihan YMCA Wissel (2000, hlm. 1). Menurut Wissel yang diterjemahkan oleh Bagus Pribadi (2000, hlm. 1) menjelaskan bola basket sebagai berikut:

Bola basket adalah olahraga untuk semua orang. Walaupun bola basket adalah olahraga anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, namun bola basket dimainkan oleh pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang cacat, termasuk yang duduk di atas kursi roda. Walaupun banyak manfaat didapat dengan bertumbuh tinggi, namun banyak juga kesempatan bagi para pemain pendek yang berkeahlian tinggi.

Permainan bola basket banyak digemari oleh semua usia karena permainan bola basket dianggap permainan yang menyenangkan, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Ada beberapa keterampilan yang harus diketahui dalam bermain bola basket, menurut Wissel yang diterjemahkan oleh Bagus Pribadi (2000, hlm. 2) bahwa: “Teknik dasar mencakup gerakan kaki (*footwork*), menembak (*shooting*), operan (*pussing*) dan menangkap, *Drible*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola dan bertahan”.

Dewasa ini, bola basket menjadi olahraga yang berkembang pesat di seluruh dunia, begitupun di Indonesia, permainan bola basket banyak diminati oleh masyarakat Indonesia, baik anak kecil, remaja, dan dewasa. Permainan bola basket sangat mudah dimainkan karena bentuk bolanya yang berukuran besar, baik untuk sekedar menyalurkan hobi atau untuk meraih prestasi dalam cabang olahraga tersebut.

Mengenai definisi permainan bola basket tertuang dalam buku peraturan bola basket (2010, hlm. 1) bahwa: “Bola basket dimainkan oleh dua (2) regu yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka”.

Berdasarkan kondisi permainan bolabasket di Indonesia yang berkembang pesat, banyak sekali pertandingan yang diselenggarakan, sehingga banyak club basket yang bermunculan, bahkan di tingkat sekolah SD, SMP, SMA, dan Tingkat Perguruan Tinggi menjadikan olahraga bola basket sebagai ekstrakurikuler di UKM, baik itu sekedar hobi atau prestasi. Untuk mencapai sebuah prestasi tidak mudah atau instan untuk di capai, tetapi harus melalui proses-proses yang sistematis dan dalam jangka waktu yang lama agar prestasi dapat tercapai dan dapat bertahan lebih lama. Prosesnya dimulai dari penelusuran bakat dan minat anak. Anak yang mempunyai kemauan tinggi untuk berprestasi dilatih sesuai dengan tingkatan dan kemampuan anak masing-masing.

Pada suatu pertandingan bola basket, seorang atlet pasti pernah mengalami kegagalan atau kekalahan dalam bertanding karena atlet tersebut mengalami gejala-gejala mental seperti *anxiety* dan berada pada situasi *stress* yang mencekam dan dapat berpengaruh terhadap prestasinya. Menurut pengalaman penulis selama melatih, kekalahan yang terjadi pada atlet antara lain karena kurangnya rasa percaya diri atlet ketika pertandingan, baik itu kepada lawan, penonton, wasit, teman satu tim, bahkan pelatihnya, sehingga sangat mempengaruhi penampilan atlet pada saat bertanding. Pada atlet SMP Negeri 11 Bandung, ketika bertanding dengan Sekolah SMP yang lain, SMP yang sering mengikuti pertandingan dan pernah juara. Rasa takut atlet mengalami kekalahan

sering muncul, akibat rasa percaya diri yang berkurang. Karena itu, kenyataan di lapangan gejala-gejala psikologis tersebut dijelaskan Harsono (1988, hlm. 269) bahwa: “Tingkat *anxiety* umumnya berubah-ubah sebelum, selama, dan mendekati akhir pertandingan”.

Tujuan yang paling utama dalam proses latihan adalah untuk membantu atlet mencapai prestasi maksimal. Untuk mencapai tujuan tersebut sebagaimana dikemukakan oleh Harsono (1988, hlm. 100) bahwa: “Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu: (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental”.

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan ketiga faktor tersebut, karena apabila perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet itu sempurna jika mental atlet tersebut tidak turut berkembang, maka prestasi atlet tersebut tidak akan tercapai. Latihan mental menurut Harsono (1988, hlm. 101) adalah: “Latihan-latihan yang lebih mengedepankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan implusif: misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, sportivitas dan sebagainya”.

Percaya diri sangat penting bagi seorang atlet khususnya bagi atlet bola basket dalam menghadapi suatu pertandingan. Oleh karena itu percaya diri merupakan modal utama yang harus dimiliki atlet untuk mengatasi masalah kepercayaan diri. Pernyataan Lauster (dalam Komarudin, 2013, hlm. 67) bahwa: ‘Tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah yang akan timbul pada diri seseorang’. Oleh karena itu atlet harus memiliki kepercayaan diri ketika bertanding, karena atlet akan dihadapkan pada banyak masalah ketika bertanding, baik itu masalah internal atau eksternal. Keadaan ini akan merugikan baik itu pada tim ataupun atlet secara individu untuk menampilkan penampilan terbaiknya. Oleh karena itu gejala psikologis seperti stress dan kecemasan berlebihan dapat menurunkan prestasi, atlet harus dilatih untuk mengurangi perasaan tertekan tersebut pada waktu pertandingan (Harsono, 1988, hlm. 290). Oleh karena itu, pelatih dalam latihan-latihan harus memasukan bentuk-bentuk maupun variabel-variabel latihan yang kelak diperkirakan akan dijumpai atlet dalam pertandingan yang sebenarnya.

Pertandingan adalah penentuan bagi atlet untuk menunjukkan kemampuan dirinya yang sudah di pelajari semenjak latihan, baik itu kemampuan teknik, fisik, taktik, dan mental. Aspek mental salah satunya adalah kepercayaan diri dan motivasi ketika berlatih maupun bertanding. Bila tidak mempunyai motivasi, walaupun sarana prasarananya lengkap, pelatihnya berkualitas, maka tujuan untuk meraih prestasi tidak akan tercapai.

Pelatih dan atlet penting memahami efektivitas motivasi baik motivasi internal maupun eksternal. Menurut Komarudin (2013, hlm. 22) “Motivasi merupakan keterampilan mental yang bersifat mendasar yang perlu dimiliki oleh atlet”. Oleh karena itu, motivasi yang harus dimiliki oleh atlet adalah motivasi berprestasi, sebab atlet yang memiliki motivasi berprestasi akan berpacu dengan keunggulan baik diri sendiri, keunggulan orang lain, bahkan untuk mencapai kesempurnaan dalam menjalankan tugas latihan maupun kompetisi. Ungkapan Wongso (dalam Komarudin, 2013, hlm. 22) sungguh baik untuk dicermati yaitu: ‘Jika memiliki kemauan kuat untuk sukses, maka sukses 50 persen sudah di tangan, apabila ditambah berjuang lebih keras secara nyata, sukses 100 persen akan menjadi milik anda’.

Latihan mental dapat memberikan pengaruh yang positif dalam mengatasi perasaan tegang dalam pertandingan. Ada beberapa teknik pereda ketegangan menurut Harsono (1988, hlm. 283) yaitu: “1) Teknik *Jacobson* dan *Schultz*, 2) Teknik *Cratty*, 3) Teknik *Progressive Muscle Relaxation*, 4) Teknik *Autogenic Relaxation*, 5) Latihan pernafasan, 6) Meditasi, 7) Berfikir positif, 8) Visualisasi, dan 9) Latihan simulasi”.

Tingkat simulasi menjadi faktor penting untuk meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi berprestasi atlet dalam menentukan sebuah kualitas latihan maupun pertandingan. Simulasi latihan pertandingan adalah suatu metode pelatihan yang memperagakan sesuatu dalam bentuk tiruan yang mirip dengan keadaan yang sesungguhnya; simulasi: penggambaran suatu sistem atau proses dengan peragaan memakai model statistik atau pemeran (Pusat Bahasa Depdiknas, 2005). Simulasi adalah sebuah replikasi atau visualisasi dari perilaku sebuah sistem, misalnya sebuah perencanaan pendidikan, yang berjalan pada kurun waktu tertentu.

Simulasi merupakan sebuah model yang berisi seperangkat variabel yang menampilkan ciri utama dari sistem kehidupan yang sebenarnya. Simulasi memungkinkan keputusan-keputusan yang menentukan bagaimana ciri-ciri utama itu bisa dimodifikasi secara nyata (Udin, 2005, hlm. 129).

Simulasi juga dijelaskan oleh Kurniawan (dalam *website* Lensaindonesia, 2012, hlm. 1) bahwa: “Simulasi merupakan upaya melakukan pendekatan terhadap masalah dengan melakukan aktivitas mendekati keadaan yang sebenarnya”. Simulasi memiliki fungsi menerima peran dan tugas individu atau kelompok sesuai prosedur yang telah ditetapkan dan memiliki tujuan-tujuan tertentu, setiap simulasi yang digunakan berkaitan dengan unsur-unsur membangun motivasi dan karakter serta membangun tim yang kuat.

Kepercayaan diri dan motivasi berprestasi menjadi faktor utama dalam menentukan kualitas atlet ketika latihan maupun pertandingan, bahkan dalam kehidupan sehari-hari sekalipun. Kepercayaan diri dan motivasi berprestasi yang baik, segala halangan dan rintangan dapat teratasi dengan baik dan kesalahan-kesalahan yang dilakukan atlet bisa diminimalisir.

Dengan kata lain simulasi latihan diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi berprestasi yang baik ketika latihan ataupun ketika bertanding yang sebenarnya jika latihan tersebut dikaitkan secara konsisten dalam proses latihan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh latihan simulasi terhadap peningkatan kepercayaan diri dan motivasi berprestasi atlet bola basket dalam menghadapi pertandingan.

## **B. Identifikasi Masalah Penelitian**

Masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini, peneliti akan mengidentifikasi menjadi beberapa permasalahan yaitu:

1. Atlet sering dihadapkan pada masalah yang kompleks terutama dalam hal pertandingan, dll.
2. Kurangnya pelatih dalam memahami latihan simulasi sehingga tidak memiliki tingkat kepercayaan diri terhadap atlet bolabasket dalam menghadapi pertandingan.

3. Kurangnya pelatih dalam memahami latihan simulasi sehingga tidak memiliki tingkat motivasi berprestasi terhadap atlet bolabasket dalam menghadapi pertandingan.
4. Kurangnya kesadaran pelatih dalam melakukan latihan simulasi sehingga tidak memiliki tingkat kepercayaan diri terhadap atlet bolabasket dalam menghadapi pertandingan.
5. Kurangnya kesadaran pelatih dalam melakukan latihan simulasi sehingga tidak memiliki tingkat motivasi berprestasi terhadap atletbola basket dalam menghadapi pertandingan.

### **C. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis kemukakan dan untuk mempermudah proses penelitian serta menjaga tidak adanya penyimpangan pembahasan, maka penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah latihan simulasi memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet bola basket dalam menghadapi pertandingan ?
2. Apakah latihan simulasi memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan motivasi berprestasi atlet bola basket dalam menghadapi pertandingan ?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan penelitian yang telah penulis kemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan simulasi terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet bola basket dalam menghadapi pertandingan.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan simulasi terhadap peningkatan motivasi berprestasi atlet bola basket dalam menghadapi pertandingan.

## **E. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang serta tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan oleh penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi masyarakat dan lembaga khususnya mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga mengenai pengaruh latihan simulasi terhadap peningkatan kepercayaan diri dan motivasi berprestasi atlet bola basket dalam menghadapi pertandingan.
- b. Dapat dijadikan sebagai sumber bacaan/pustaka bagi masyarakat dan lembaga khususnya mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga mengenai pengaruh latihan simulasi terhadap peningkatan kepercayaan diri dan motivasi berprestasi atlet bola basket dalam menghadapi pertandingan.
- c. Dapat dijadikan sebagai pengetahuan bagi mahasiswa khususnya Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga bahwa latihan simulasi berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri dan motivasi berprestasi atlet bola basket dalam menghadapi pertandingan.
- d. Diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi perkembangan psikologi olahraga, psikologi kepelatihan, dan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Hasil penelitian ini dapat direkomendasikan kepada pelatih khususnya cabang olahraga bola basket sebagai salah satu informasi dalam upaya mengevaluasi latihan khususnya mengenai latihan simulasi.
- b. Hasil penelitian ini dapat direkomendasikan kepada pembina khususnya cabang olahraga bola basket sebagai salah satu informasi tentang latihan simulasi dapat berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri dan motivasi berprestasi dalam menghadapi pertandingan.

- c. Hasil penelitian ini dapat direkomendasikan kepada atlet khususnya cabang olahraga bola basket sebagai salah satu landasan dalam proses pembinaan atlet.
- d. Apabila hasil dari penelitian ini sesuai dengan yang diharapkan, maka latihan simulasi ini dapat dimanfaatkan dalam upaya meningkatkan percaya diri dan motivasi berprestasi atlet pada cabang olahraga bola basket yang membutuhkan.

## **F. Struktur Organisasi Skripsi**

Berdasarkan buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia (2013, hlm. 19-35) maka sistematika penulisan laporan penelitian (Skripsi) akan disusun adalah sebagai berikut. Bagian awal, berisi tentang halaman judul, pernyataan keaslian tulisan, halaman pengesahan, motto dan persembahan, prakata, abstrak, daftar isi, daftar tabel, dan daftar lampiran. Bab I berisi uraian pendahuluan dan merupakan bagian awal dari skripsi, pada bab ini dikemukakan tentang latar belakang penelitian, indentifikasi masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat atau signifikansi penelitian, dan sistematika skripsi. Bab II landasan teori, kajian pustaka, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peran yang sangat penting. Bab ini membahas teori yang melandasi permasalahan skripsi yang merupakan kerangka teoritis yang diterapkan dalam skripsi, serta posisi teoritik peneliti. Pada bab ini berisi tentang pengaruh latihan simulasi terhadap peningkatan kepercayaan diri dan motivasi berprestasi atlet bola basket dalam menghadapi pertandingan pada atlet putri ekstrakurikuler bola basket SMPN 11 Bandung. Bab III berisi tentang metode penelitian, bab ini berisi penjabaran rinci mengenai metode penelitian yang digunakan, termasuk komponen seperti lokasi penelitian, subjek penelitian, desain penelitian, instrument penelitian, dan prosedur penelitian, serta teknik analisis data. Bab IV berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan, bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian terdiri dari dua hal utama, yakni pengelolaan atau analisis data untuk menghasilkan temuan berkaitan dengan masalah penelitian, pernyataan penelitian, hipotesis, tujuan



penelitian dan pembahasan atau analisis penelitian. Bab V kesimpulan dan saran, bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian. Ada dua alternatif cara penulisan kesimpulan, yakni dengan cara butir demi butir, atau dengan cara uraian padat. Bagian akhir, berisi daftar pustaka yang memuat semua sumber tertulis (buku, artikel jurnal, dokumen resmi, atau sumber-sumber lain dari internet). Serta lampiran–lampiran yang mendukung berisi semua dokumen yang digunakan dalam penelitian dan penulisan hasil-hasilnya menjadi satu karya tulis ilmiah.