BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seperti kita ketahui olahraga adalah alat pemersatu bangsa yang bisa membuat sebuah bangsa bersatu padu dalam suatu cita-cita dan semangat yang sama. Tentunya tidak bisa dipisahkan antara olahraga dan prestasi, dikarenakan prestasi yang tinggi dalam bidang olahraga akan membuat suatu bangsa dipandang oleh bangsa lain. Dibandingkan dengan prestasi beberapa tahun yang lalu, prestasi Indonesia belakangan ini telah meningkat secara signifikan. Prestasi olahraga yang semula dibayangkan sulit untuk diraih kini bisa dicapai. Seperti pada cabang futsal, sepak bola, dayung, renang, dan atletik sudah mulai berprestasi kembali.

Olahraga futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah "futsal" adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata spanyol atau portugis, *futbol* dan *sala.* Futsal dipopulerkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, terutamanya Brasil. Keterampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brasil di luar ruangan, pada lapangan berukuran biasa. Pele, bintang terkenal Brasil, contohnya, mengembangkan bakatnya di futsal. Sementara Brasil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan Federation Internationale de Football Association di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia, dan Oseania.

Pertandingan Internasional pertama diadakan pada tahun 1965, Paraguay menjuarai Piala Amerika Selatan pertama. Enam perebutan Piala Amerika Selatan

berikutnya diselenggarakan hingga tahun 1979, dan semua gelaran juara disapu habis Brasil. Brasil meneruskan dominasinya dengan meraih Piala Pan Amerika pertama tahun 1980 dan memenangkannya lagi pada perebutan berikutnya pada tahun 1984.

Kejuaraan Dunia Futsal pertama diadakan atas bantuan FIFUSA (sebelum anggota-anggotanya bergabung dengan FIFA pada tahun 1989) di Sao Paolo, Brasil, tahun 1982, berakhir dengan Brasil di posisi pertama. Brasil mengulangi kemenangannya di Kejuaraan Dunia kedua tahun 1985 di Spanyol, tetapi menderita kekalahan dari Paraguay dalam Kejuaraan Dunia ketiga tahun 1988 di Australia. Pertandingan Internasional pertama diadakan di AS pada Desember 1985, di Universitas Negeri Sonoma di Rohnert Park, California.

Sedangkan futsal masuk ke Indonesia pada sekitar tahun 1998-1999. Lalu pada tahun 2000-an, futsal mulai dikenal masyarakat. Pada saat itulah futsal mulai berkembang dengan marak-maraknya sekolah-sekolah futsal di Indonesia. Lalu pada tahun 2002 AFC meminta Indonesia untuk menggelar kejuaraan Piala Asia.

Futsal di Indonesia saat ini sudah sangat berkembang. Akan tetapi, sampai saat ini olahraga futsal hanya bersifat rekreatif saja, belum menjadi sebuah olahraga profesional. Sekarang tinggal bagaimana Badan Futsal Nasional (BFN) dan Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) dapat bekerja bahu-membahu untuk membawa olahraga ini dinikmakti semua masyarakat dan menjadi sebuah olahraga yang profesional.

Bapak Justinus Laksana yang membawa futsal ke Indonesia, sebenarnya prestasi timnas futsal Indonesia sangat membanggakan, yaitu peringkat 50 DUNIA. Prestasi terakhir adalah tampil sebagai juara AFF (ASEAN Football Federation) Futsal 2010.

Banyak kalangan yang bertanya faktor-faktor apakah yang bisa meningkatkan prestasi atlet. Seperti kita ketahui performa atlet pada saat kejuaraan tidak bisa dilepaskan dari faktor latihan. Karena latihan yang maksimal akan berbanding lurus dengan performa atlet dilapangan. Oleh karena itu kualitas latihan sangat menunjang prestasi atlet. Dalam proses latihan itu sendiri ada beberapa hal yang menunjang seperti sarana prasarana latihan, metode latihan yang digunakan dan kualitas pelatih.

Persoalan tentang peningkatan prestasi, perlu diadakan penelitian-penelitian ilmiah mengenai berbagai upaya dalam usaha meningkatkan prestasi dan pembinaan secara ilmiah yang didukung oleh berbagai disiplin ilmu yang terkait secara terus menerus dan sistematis. Melalui cara ini diharapkan akan temukan bibit-bibit atlet yang dapat berprestasi di tingkat Nasional maupun Internasional. Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, olahragawan haruslah memiliki empat kelengkapan pokok yaitu pembinaan teknik atau keterampilan, pembinaan fisik (kesegaran jasmani), pembinaan taktik (mental, daya ingatan, kecerdasan), kematangan juara (Sukatamsi, 1984, hlm. 11). Salah satu usaha pembinaan dan pelatihan untuk peningkatan prestasi cabang olahraga antara lain pembinaan dalam aspek fisik dan mental. Mungkin selama ini empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan dan pertandingan yang direncanakan, dilakukan secara terus menerus dan berkesinambungan.

Tentunya untuk menjadi atlet futsal yang lengkap tidak hanya cukup dengan menguasai teknik dan taktik saja, tetapi mental yang baik juga harus dimiliki. Karena tidak bisa dipungkiri dewasa ini mental atlet sangat berpengaruh pada kesiapan menghadapi pertandingan. Oleh karena itu seorang atlet yang tidak memiliki mental yang baik susah untuk memenangkan pertandingan. Untuk itu diperlukan metode-metode latihan yang bisa digunakan mempersiapkan mental atlet saat bertanding. Seperti metode pelatihan mental imagery, rileksasi, meditasi, latihan model, terisolasi, life analytic. Model latihan relaksasi ada beberapa macam seperti teknik progresif muscle relaxation, teknik respon bebas-anxiety, teknik autogenic relaxation. Sedangkan teknik *autogenic relaxation* itu sendiri menurut Guaron (1984) dalam Harsono (1988, hlm. 285) "Autogenic training lebih menekankan pada *self-suggestion* atau pemberian sugesti kepada diri sendiri".

Berdasarkan uraian di atas peneliti termotivasi untuk mengetahui lebih jauh lagi tentang pengaruh latihan relaksasi *autogenic* dengan menggunakan media audio video terhadap kesiapan mental atlet dalam pertandingan futsal. Walaupun atlet memiliki teknik dan fisik yang baik, akan tetapi tidak didukung mental yang baik bagaimana pengaruhnya terhadap kesiapan menghadapi

pertandingan. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan Relaksasi *Autogenic* dengan Menggunakan Media Audio Video Terhadap Kesiapan Mental Atlet dalam Pertandingan Futsal".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: "Apakah latihan relaksasi *autogenic* dengan menggunakan media audio video memberi pengaruh yang signifikan terhadap kesiapan mental atlet dalam pertandingan futsal?"

C. Tujuan Penelitian

Dari permasalahan yang diungkapkan dalam penelitian ini dan agar penelitian ini terarah, maka penulis menetapkan tujuan penelitian adalah: Untuk mengetahui pengaruh latihan relaksasi *autogenic* dengan menggunakan media audio video terhadap kesiapan mental atlet dalam pertandingan futsal.

D. Manfaat Penelitian

Setiap kegiatan yang dilakukan harus positif, agar berguna bagi dirinya dan tidak merugikan orang lain. Demikian pula mengenai kegiatan penelitian ini yang memiliki manfaat, yaitu sebagai berikut:

1. Secara Teoretis
   a. Dapat memberikan informasi dan masukan kepada pelatih mengenai pemberian latihan relaksasi *autogenic* dengan munggunakan media audio video kepada atletnya.
   b. Sebagai masukan bagi para pelatih olahraga mengenai latihan relaksasi *autogenic* dengan menggunakan media audio video dan pengaruhnya terhadap kesiapan mental atlet dalam pertandingan futsal.
   c. Sebagai referensi bagi yang akan melakukan penelitian mengenai materi yang berhubungan dengan latihan relaksasi *autogenic* dengan menggunakan media audio video di kemudian hari.

2. Manfaat Praktis
   a. Dapat dijadikan sebagai rekomendasi untuk pelatih mengenai pemberian latihan relaksasi *autogenic* dengan menggunakan media audio video kepada atletnya.
   b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pedoman bagi pelatih mengenai pengaruh latihan relaksasi *autogenic* dengan menggunakan media audio video terhadap kesiapan mental atlet dalam pertandingan futsal diharapkan mempunyai respon yang baik kepada setiap pemain.
   c. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi lembaga-lembaga tekait untuk dapat lebih memperhatikan masalah perkembangan psikologi atlet-atlet dalam proses pelatihan.

E. Batasan Penelitian

Batasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah dan jelas kemana tujuannya. Mengenai batasan penelitian di jelaskan oleh Surakhmad (1982, hlm. 36) sebagai berikut:

> Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidik tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang di perlukan untuk pemecahannya: tenaga, kecekatan, waktu, biaya dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penulis akan membatasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian ini yaitu mengenai pengaruh latihan relaksasi *autogenic* dengan menggunakan media audio video terhadap kesiapan mental atlet dalam pertandingan futsal.
2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan relaksasi *autogenic* dengan menggunakan media audio video sebelum menghadapi pertandingan futsal.
3. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kesiapan mental dalam pertandingan futsal.
4. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet futsal Setia Putra Karawang yang berjumlah 20 orang.

F. Definisi Operasional

Jika dilihat dari sudut pandang penafsiran seseorang terhadap suatu istilah itu berbeda-beda. Untuk menghindari kesalahan pengertian tentang istilah-istilah dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan dan menjabarkan satu-persatu istilah tersebut, diantaranya sebagai berikut:

1. Pengaruh. Menurut Surakhmad (1982, hlm. 7) adalah kekuatan yang muncul dari suatu benda atau orang dan juga gejala yang dapat memberikan perubahan terhadap apa-apa yang ada di sekelilingnya.
2. Latihan. Menurut Sidik (2008, hlm. 4) adalah suatu proses aktivitas tubuh yang dilakukan secara sistematis, bertahap, terus-menerus, dan beban aktivitasnya meningkat teratur.
3. Relaksasi *autogenic*. Menurut Guaron (1984) dalam Harsono (1988, hlm. 285) "autogenic training lebih menekankan pada *self-suggestion* atau pemberian sugesti kepada diri sendiri".
4. Media audio. Menurut Sadiman (2005, hlm. 49) dalam situs (http://mp-bahri.blogspot.co.id/) adalah media untuk menyampaikan pesan yang akan disampaikan dalam bentuk lambang-lambang auditif, baik verbal (kedalam kata-kata atau bahasa lisan) maupun non verbal.
5. Media video. *Marten et al., (1976); Pollck & Lee, (1992)* dalam Smith mengatakan bahwa: "*Studies have suggested that video modeling with an expert model can clarify spesific movements that are difficult to convey through word".* Artinya, studi menunjukan bahwa pemodelan video dengan model ahli dapat menjelaskan gerakan-gerakan tertentu yang sulit untuk menyampaikan melalui kata-kata.
6. Kesiapan mental. Menurut Orlick dan Partington (1988) dalam Singgih Gunarsa (2008, hlm. 11) kesiapan mental adalah faktor yang luar biasa penting yang mempengaruhi penampilan atlet.
5. Pertandingan. Kamus Besar Bahasa Indonesia Online (*http:/kbbi.web.id)* pertandingan adalah perlombaan dalam olahraga yang menghadapkan dua pemain atau regu untuk bertanding.

6. Futsal. Menurut Muhammad Asriady Mulyono (2014, hlm. 2) futsal dapat diartikan sebagai suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak.

G. Struktur Organisasi

Struktur organisasi skripsi ini berisi rincian tentang ururan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam skripsi Bab I menjelaskan tentang latar belakang penulisan, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, batasan penelitian, definisi operasional, dan Struktur organisasi Skripsi. Bab II menjelaskan tentang kajian teoritis dan juga memuat bahasan tentang kerangka pemikiran serta hipotesis. Bab III menjelaskan mengenai metode penelitian skripsi yang substansinya adalah lokasi penelitian, populasi, sampel, langkah-langkah penelitian, desain penelitian, instrumen penelitian, prosedur pengambilan data, serta prosedur pengolahan dan analisis data. Bab IV menjelaskan tentang hasil pengolahan dan analisis data, serta diskusi penemuan. Bab V berisi kesimpulan dan Saran.