

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang secara signifikan turut mempengaruhi kehidupan manusia. Kegiatan olahraga tidak saja mempengaruhi kesehatan individu, namun lebih jauh dapat turut menjadi pemicu efektif untuk mengembangkan berbagai komponen seperti kehidupan ekonomi, social, dan politik. Di dalam olahraga terutama olahraga prestasi menuntut seorang atlet memiliki kemampuan yang mumpuni, baik itu dari segi fisik, teknik, maupun kemampuan mentalnya. Dalam sebuah kejuaraan sudah barang tentu target seorang atlet adalah untuk menjadi juara. Namun rintangan yang akan dihadapi atlet tersebut tidaklah mudah. Berbagai macam tekanan akan dihadapi atlet tersebut untuk menjadi juara, contohnya seperti cemoohan supporter lawan, lapangan yang tidak biasa, lawan yang lebih tangguh, beban untuk bisa menjadi juara, dan lain-lain. Disini faktor mental biasanya akan mempengaruhi kemampuan seorang atlet. Apakah atlet tersebut dapat mengatasi berbagai tekanan yang dihadapinya atau tidak sehingga akan berpengaruh terhadap performa atlet itu sendiri saat pertandingan.

Salah satu cabang olahraga yang populer di Indonesia adalah bola basket. Olahraga basket diciptakan oleh Dr. James Naismith pada tahun 1891 dan sampai sekarang olahraga ini sudah berkembang dengan cepat ke berbagai belahan dunia. Definisi dari bola basket sendiri menurut buku peraturan resmi bola basket tahun 2010 pasal 1 ayat 1.1 (2010, hlm 1) ialah “Bola basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atas lima pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka.” Hal yang tidak jauh berbeda pula dijelaskan oleh Budiana dan Lubay (2013, hlm. 12) “permainan bola basket adalah permainan dua regu yang berlawanan, dimainkan dengan lima orang pemain yang bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dan mencegah kemasukan di keranjangnya sendiri.”

Orang yang menggemari olahraga basket ini kemudian berkumpul dan membentuk suatu perkumpulan atau biasa disebut klub. Semakin meningkatnya popularitas basket ini maka semakin banyak pula menjamurnya klub-klub baru di seluruh Indonesia. Maka untuk menjangkau atlet-atlet pebasket profesional diselenggarakanlah berbagai jenis kompetisi dengan berbagai jenjang. Mulai dari kompetisi klub dalam satu kota, kompetisi tingkat provinsi, kompetisi tingkat nasional, sampai dengan diadakannya Liga Basket Indonesia bagi atlet dan tim profesional. Di dalam sebuah kompetisi tentu akan ada banyak tekanan yang dialami oleh seorang atlet, baik itu dari segi fisiknya maupun dalam segi aspek mentalnya. Tekanan dalam mental seorang atlet bisa berupa lawan yang lebih tangguh, cemoohan penonton, faktor lapangan yang tidak sesuai, ketertinggalan dalam skor, dll. Maka akan sangat menarik untuk diketahui bagaimana ketahanan mental para atlet basket yang mengikuti sebuah kompetisi tingkat klub.

Di dalam olahraga prestasi terdapat 4 aspek yang dapat menentukan keberhasilan sebuah tim atau atlet yaitu : teknik, fisik, taktik/strategi, dan mental. Harsono (1988, hlm. 100) menerangkan bahwa “ada empat aspek latihan yang perlu di perhatikan dan di latih secara seksama oleh atlet yaitu : latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental”. Begitupula seperti yang diutarakan oleh Bompa (2000) (dalam Satria, 2010, hlm. 49) mengungkapkan bahwa “Faktor-faktor dasar latihan yaitu meliputi persiapan fisik, teknik, taktik, dan kejiwaan (psikologi)”. Keempat aspek tersebut saling berkaitan dan murni harus dimiliki oleh seorang atlet agar bisa berprestasi. Faktor fisik merupakan dasar dari kemampuan seorang atlet, setelah fisiknya baik tentu teknik yang dikuasainya akan semakin baik, setelah teknik baik maka taktik akan bisa berjalan sesuai dengan strategi yang akan diterapkan, dan terakhir adalah faktor mental yang akan berpengaruh dalam sebuah pertandingan. Seperti yang dikemukakan oleh Supardi (1983) (dalam Amal, 2014, hlm.3) bahwa “kemampuan fisik diperlukan dalam mempelajari gerak agar hasil yang dicapai cukup efisien”. Dan ditambah oleh pernyataan Yaxley (1986) (dalam Sihab, 2014, hlm.3) “*That with those physical condition which*

*help the technique and tactics as long as possible*". Yang maksudnya adalah dengan kondisi fisik yang baik akan membantu teknik dan taktik berjalan dengan baik selama mungkin. Disamping itu kemampuan mental yang memiliki daya tahan terhadap tekanan psikologi akan mendorong seorang atlet berprestasi. Aspek mental tidak bisa dilepaskan dari keberhasilan seorang atlet mencapai prestasi tertinggi termasuk dalam olahraga basket. Seperti yang telah diutarakan bahwa latihan mental merupakan puncak hierarki aspek-aspek yang diperlukan agar terwujudnya performa olahraga yang optimal.

Latihan tidak hanya untuk meningkatkan kondisi fisik agar lebih optimal dalam bekerja, melainkan latihan pada aspek mental atau psikologi perlu di lakukan agar menunjang aspek fisik, teknik dan taktik yang di miliki para atlet. Latihan pada aspek mental di lakukan guna menumbuhkan rasa percaya diri, pantang menyerah, sportif, dan berani dalam bersaing meskipun dengan atlet yang memiliki pengalaman dan prestasi yang kurang.

Pengertian mental yang dikemukakan oleh Kartono dan Gulo (dalam Komarudin, 2013, hlm. 2) adalah sebagai berikut : "mental adalah menyinggung masalah pikiran, akal atau ingatan, penyesuaian organisme terhadap lingkungan, dan secara khusus menunjuk pada penyesuaian yang mencakup fungsi-fungsi simbol yang di sadari oleh individu." Sedangkan menurut Adisasmito (2007, hlm. 103) menjelaskan bahwa mental adalah "suatu kondisi diri yang terpadu dari individu, suatu kesatuan respons emosional dan intelektual terhadap lingkungannya."

Salah satu aspek mental yang menjadi perhatian di kalangan para atlet adalah *mental toughness* atau ketahanan mental. Di beberapa negara seperti Amerika dan China telah menerapkan psikologi terkait dengan latihan mental dalam olahraga. Dasar pemikirannya adalah faktor ketahanan mental dapat berpengaruh terhadap penampilan sukses atlet dalam pertandingan. Beberapa pendapat para ahli tentang pengertian *mental toughness* pada sebuah referensi online yang ditulis oleh Komarudin diantaranya menurut Sudibyo Setyobroto mengungkapkan bahwa "*mental toughness*/ketahanan mental adalah kondisi kejiwaan yang bersifat dinamis yang mengandung kesanggupan untuk

mengembangkan kemampuan dalam keadaan bagaimanapun juga, baik menghadapi gangguan dan ancaman dari luar maupun keadaan dirinya sendiri.”

Jadi ketahanan mental dapat diketahui dari kemampuan atlet dalam menghadapi beban mental. Beban mental tersebut misalnya seperti atlet harus mempertahankan gelar juara dalam suatu pertandingan atau sebuah turnamen, sementara para penonton memihak kepada lawan, atlet tersebut harus mampu menghadapi beban mental yang berupa cemoohan dan celaan dari para penonton tersebut. Ketahanan mental/*mental toughness* atlet akan sangat penting sekali diperlukan pada saat-saat tertentu, misalnya seperti saat pertandingan akan mengalami kekalahan, atlet akan mampu bangkit dan kembali menunjukkan kemampuan terbaiknya untuk mencapai hasil yang maksimal, seperti yang di utarakan oleh Komarudin (2013, hlm 3) menyatakan bahwa : “ketahanan mental merupakan sebuah keterampilan mental yang harus dimiliki atlet”. Maka pengaruh *mental toughness* sangat berpengaruh kepada atlet disaat pertandingan, dimana seorang atlet akan mendapat berbagai tekanan di dalam pertandingan. Apabila seorang atlet dapat mengendalikan kekuatannya maka si atlet tersebut dapat pula mengatasi berbagai macam tekanan yang akan di hadapinya.

Meskipun teknik dan fisik seorang atlet sudah maksimal namun apabila mentalnya kurang bisa bertahan terhadap tekanan yang di alaminya selama pertandingan maka si atlet tersebut akan merasa terus tertekan dan tidak bisa mengeluarkan semua kemampuan yang di milikinya. Menurut Adisasmito (2007, hlm. 107) ada beberapa faktor yang dapat membentuk kemampuan ketahanan mental seorang atlet hingga memiliki mental juara, di antaranya : 1) keyakinan diri, 2) motivasi berprestasi, 3) tujuan jelas, 4) berpikir positif, 5) berpikir terbuka, 6) punya control diri, 7) disiplin, 8) tanggung jawab.

Dengan melihat pentingnya faktor *mental toughness* dalam sebuah pertandingan di dalam diri atlet, khususnya dalam cabang olahraga bola basket, maka penulis merasa tertarik untuk membuktikan pengaruh mental

toughness/ketahanan mental dengan performa pada diri atlet bola basket melalui sebuah penelitian mengenai “Hubungan *Mental Toughness* dengan Performa Atlet Bola Basket pada Kejuaraan Bola Basket Antar Klub se Kota Bandung.”

### **B. Identifikasi dan Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan uraian di atas maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut : ”Seberapa signifikan hubungan *mental toughness* dengan performa atlet bola basket ?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah : Untuk mengetahui seberapa signifikan hubungan *mental toughness* dan performa dari atlet bola basket pada kejuaraan bola basket se kota Bandung.

### **D. Manfaat dan Kegunaan Penelitian**

Dalam penelitian ini, penulis mengharapkan ada manfaat dan kegunaan yang bisa digeneralisasikan. Adapun manfaat penelitian adalah :

1. Secara teoritis
  - a. Hasil penelitian ini di harapkan dapat membantu mengungkap berbagai hal yang bermanfaat.
  - b. Diharapkan dapat membantu pengetahuan bagi masyarakat dan lembaga olahraga dalam pengembangan ilmu keolahragaan khususnya mengenai *mental toughness* dan performa atlet bola basket.
  - c. Diharapkan data memberikan sumbangan yang berarti bagi perkembangan psikologi olahraga, psikologi kepelatihan, dan sebagai pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.

## 2. Secara praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan ilmu tambahan bagi pelatih mengenai mental toughness dan performa atlet bola basket pada kejuaraan bola basket se kota Bandung.
- b. Diharapkan mendapat gambaran mengenai mental toughness dan peforma bagi atlet bola basket di lapangan dan menjadikannya semangat dan di harapkan dapat membentuk mental yang baik dan sportif saat bertanding kepada setiap atlet sehingga dapat berprestasi.

## E. Struktur Organisasi Skripsi

Berdasarkan buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Pendidikan Indonesia (2013: hlm 10), maka sistematika penulisan skripsi yang akan disusun adalah sebagai berikut : Bagian awal, berisi tentang halaman judul, halaman pengesahan, pernyataan keaslian karya ilmiah dan bebas plagiarisme, kata pengantar, motto dan persembahan, abstrak, , daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, dan daftar lampiran.

Bab I, berisi tentang pendahuluan dan merupakan awal dari penulisan skripsi. Pada bab ini di kemukakan tentang : 1) latar belakang penelitian, 2) identifikasi dan rumusan masalah penelitian, , 3) tujuan penelitian, 4) manfaat penelitian, 5) struktur organisasi skripsi.

Bab II, berisi tentang kajian pustaka, kerangka pemikiran, asumsi, dan hipotesis. Pada bab ini membahas teori yang melandasi permasalahan skripsi yang merupakan kerangka teoritis yang diterapkan dalam skripsi, serta posisi teoritik peneliti.

Bab III, berisi tentang metode penelitian. Bab ini menerangkan mengenai metode penilitian yang di gunakan oleh peneliti, termasuk komponen seperti lokasi penelitian, populasi dan sampel penelitian, desain penelitian, instrument penelitian, prosedur penelitian, dan teknik pengumpulan data dan analisi data.

Bab IV, berisi tentang hasil penelitian. Pada bab ini di jelaskan hasil

dari penelitian dan pembahasan hasil penelitian penulis dari hasil pengolahan data untuk menghasilkan penemuan dari masalah skripsi.

Bab V, berisi tentang kesimpulan dan saran.

Bagian akhir, berisi daftar pustaka yang memuat semua sumber tertulis (buku, artikel, dokumen-dokumen resmi, atau sumber-sumber lainnya dari internet), serta lampiran-lampiran yang digunakan dalam penelitian dan penulisan hasilnya menjadikan sebuah karya tulis ilmiah.