

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga memberikan kontribusi yang sangat besar bagi masyarakat, baik bagi kesehatan, pencapaian prestasi, maupun peningkatan taraf hidup dan kesenjangan sosial. Semua itu tergantung kepada setiap orang yang menetapkan tujuan untuk berolahraga dalam kehidupannya.

Olahraga menurut para ahli merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi maksimal. Pendapat tersebut, menegaskan bahwa olahraga selain dapat memberikan kesehatan bagi pelaku, juga dapat memberikan prestasi bagi atlet yang bersungguh-sungguh dalam kegiatan tersebut. Olahraga juga merupakan sebuah usaha penentu misi hidup dan cita-cita bangsa, yang berfungsi sebagai sebuah alat dalam mempertahankan hidup, dan meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Fakta umum di lapangan kerap kali ditemukan, bahwa dalam program latihan pada tiap cabang olahraga masih terfokus pada pengembangan aspek kemampuan fisik dan teknik saja, sementara pembinaan dan latihan keterampilan psikologis masih sangat terabaikan. Hal ini serupa dengan yang penulis alami selama mengikuti pelatihan olahraga cabang olahraga sepak takraw.

Pelatih cenderung sama sekali tidak pernah memberikan materi pelatihan mental, pelatih terkesan acuh pada masalah ini. Kondisi aktual menunjukkan bahwa sebenarnya ada kesenjangan antara konsep teoretis dengan kondisi praktis di lapangan. Proses pelatihan di lapangan menunjukkan bahwa pembinaan prestasi olahraga saat ini terutama di klub, sekolah atau pusat pendidikan dan pelatihan masih sangat mengkhhususkan pada pembinaan aspek teknik, fisik dan taktik, sementara

pembinaan dan latihan keterampilan psikologis masih sangat terbatas bahkan terabaikan.

Dalam sebuah pertandingan untuk mencapai prestasi maksimal harus didasari oleh penguasaan teknik dasar yang baik, dan sikap mental yang prima, Harsono (1988, hlm. 100) mengatakan bahwa:

Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental. Keempat aspek saling berkaitan satu sama lain dan merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Tugas seorang pelatih adalah mengembangkan faktor-faktor tersebut secara maksimal.

Kebutuhan mental pada setiap atlet sangatlah dibutuhkan, karena merupakan faktor penunjang keberhasilan pencapaian prestasi maksimal. Hal ini harus dilakukan sejak dari persiapan awal periodisasi latihan yang tersusun secara sistematis yang diberikan kepada para atlet. Sehingga seluruh kemampuan jiwanya baik akal, kemauan dan perasaannya siap menghadapi tugas-tugasnya dari segala kemungkinan. Kualitas mental pemain yang kurang sportif, kurang percaya diri, lemah dan kurang kreatif dalam mengembangkan metode yang mendukung proses peningkatan mental secara mandiri adalah sebuah ketertinggalan. Oleh karena itu, perlu diperkenalkan metode pelatihan mental pada atlet.

Setiap atlet akan dihadapkan pada situasi psikologis, seperti adanya “harapan untuk sukses” dan “ketakutan akan kegagalan” dan sebagainya. Melalui pelatihan mental “ketakutan akan kegagalan” yang dihadapi atlet dapat diperkecil, dan akibat-akibat negatif yang akan timbul juga diharapkan dapat mudah diatasi.

Pelatihan mental menekankan pada pengembangan keterampilan dan teknik psikologis, seperti: mengelola kecemasan, imajinasi, penetapan target/tujuan, konsentrasi, menghentikan pemikiran yang keliru, mengatur kegiatan rutinitas dan kepercayaan diri (Williams, Jean, et, el (*psikologi kepelatihan* 2007, hlm. 148)). Pelatihan ini perlu diberikan agar atlet dapat mempertahankan prestasi walau dalam keadaan keadaan situasi pertandingan yang penuh dengan ketegangan.

Apabila kebutuhan mental pada masing-masing atlet sudah terpenuhi, atlet secara otomatis akan mendapatkan ritme permainan yang diharapkan dan hasil prestasi terbaik akan di raihinya secara maksimal. Tingkat kecemasan dalam diri atlet dapat diminimalisir. Perasaan penyesalan yang berlebih ketika atlet kalah pun dalam suatu pertandingansegera teratasi, karena atlet mampu melewati keadaan yang sebenarnya yang tidak dia harapkan. Begitupun ketika atlet memenangkan pertandingan sesuai denganapa yang diharapkannya, atlet akan menjadikan kemenangannya sebagai sebuah bekal dan acuan untuk dapat memberikan prestasi yang lebih baik dari yang telah diraihinya.

Mengacu pada kondisi tersebut, ternyata masih banyak pelatih yang belum menyadari pengaruh latihan mental pada atlet binaannya. Padahal untuk meningkatkan prestasi atlet tentu harus memiliki mental yang tangguh, sehingga atlet dapat berlatih dan bertanding dengan penuh semangat, penuh dedikasi, pantang menyerah, dan tidak mudah terganggu oleh masalah-masalah non-teknis atau masalah pribadi yang dialaminya. Oleh karena itu, latihan mental perlu diberikan agar atlet memiliki mental tangguh dalam pencapaian prestasi puncak, atau prestasi yang lebih baik dari sebelumnya.

Dalam penelitian ini, penulis tertarik meneliti profil kepercayaan diri dan  $VO_2$  Max atlet sepak takraw. Karena penulis beranggapan betapa erat kaitannya kepercayaan diri dan  $VO_2$  Max dengan hasil prestasi masing-masing atlet. Berbicara mengenai hal tersebut,peneliti tertarik untuk menjadikan SMAN 1 Subang sebagai sampel, karena tim sepak takraw SMAN 1 Subang ini adalah salah satu tim yang paling mendominasi di Kabupaten Kuningan dan sering menjadi juara di setiap kejuaraan di Kabupaten kuningan, bahkan dari empat tahun terakhir SMAN 1 subang ini menjuarai kejuaraan sepak takraw antar SMA Negeri Se-Kabupaten Kuningan sebanyak Tiga tahun berturut-turut. Selain itu, dari keseluruhan atlet sepak takraw Kabupaten Kuningan dalam PORDA XII 2014 di Bekasi, empat diantaranya merupakan atlet dari SMAN 1 Subang. Dengan demikian peneliti tertarik untuk menjadikan SMAN 1 Subang sebagai popuasi dan penelitian ini. Salah satu unsur

kondisi fisik yang harus diperhatikan adalah  $VO_2$  Max yang merupakan bagian dari komponen daya tahan. Matjan (2009, hlm. 16) menjelaskan bahwa “ $VO_2$  Max adalah jumlah  $O_2$  maksimal yang digunakan oleh tubuh ketika melakukan aktivitas fisik dalam suasana aerobik”. Sedangkan dari sumber yang lain menyebutkan bahwa  $VO_2$  Max adalah indikator volume maksimal paru-paru yang menggambarkan kondisi seseorang (<http://id.wikipedia.org>). Komponen ini merupakan bagian yang sangat penting dan sangat diperlukan dalam pertandingan. Karena dengan memiliki  $VO_2$  Max yang memadai maka seorang pemain akan mampu bermain dengan kemampuan terbaiknya. Tapi perlu disadari pula bahwa  $VO_2$  Max bukan satu-satunya komponen kondisi fisik yang bisa menentukan performa seorang pemain sepak bola ketika sedang bertanding. Karena pada dasarnya semua komponen kondisi fisik itu saling berhubungan dan saling mendukung terhadap performa seorang pemain ketika sedang bertanding. Seperti yang dijelaskan oleh Matjan (2009, hlm. 17) bahwa :

$VO_2$  Max bukanlah satu-satunya parameter penentu keberhasilan latihan atau penentu kemenangan.  $VO_2$  Max tidak akan memberi pengaruh yang besar pada saat bertanding bila tidak didukung oleh komponen-komponen kondisi fisik yang lainnya yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga tersebut.

Menurut Matjan (2009, hlm. 17) agar masalah  $VO_2$  Max menjadi semakin jelas, ada beberapa faktor yang perlu dipahami, yaitu :

1.  $VO_2$  Max selalu dipengaruhi oleh faktor keturunan dan jenis kelamin.
2.  $VO_2$  Max selalu berhubungan dengan darah dalam tubuh.
3.  $VO_2$  Max selalu mempunyai ketergantungan dengan kardiovaskular.
4.  $VO_2$  Max selalu mempunyai ketergantungan dengan respiratori dan kapasitas vital paru-paru.
5.  $VO_2$  Max selalu mempunyai ketergantungan dengan  $O_2$  Uptake.
6.  $VO_2$  Max selalu berhubungan dengan jaringan/sel-sel otot, khususnya dengan enzim oksidatif dalam mitokondria dan metabolisme  $O_2$  Uptake.
7.  $VO_2$  Max selalu mempunyai ketergantungan dengan sasaran dan kualitas latihan.

Sepak takraw berasal dari olahraga tradisional Indonesia yaitu sepak raga. Tidak banyak diketahui tentang asal usul sepak takraw di Indonesia, meskipun di beberapa daerah di Indonesia telah dikenal kegiatan berolahraga yang disebut “sepak raga”. Di beberapa daerah di Indonesia, antara lain di Sulawesi Selatan (Makassar)

dikenal olahraga yang disebut “sepak raga” atau “maraga/madaraga” dalam bahasa Bugis yang diambil dari kata siraga-raga yang berarti saling menghibur, di Riau dikenal dengan Rago Tinggi, di Bengkulu bernama Cepak, di Sumatra dan di Jambi bernama sepak rago.

Permainan sepak takraw yang dimainkan sekarang ini adalah permainan yang menggunakan bola terbuat dari *fibre*, dan dimainkan di atas lapangan yang berukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. Di tengah-tengah dibatasi oleh jaring seperti permainan bulutangkis, pemainnya terdiri dari 3 (tiga orang). Dalam permainan ini yang dipergunakan terutama kaki. Tujuan dari setiap TIM adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh di lapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat kesalahan atau pelanggaran.

Di dalam penelitian ini membahas mengenai kepercayaan diri atlet. Percaya diri menimbulkan rasa aman, yang tampak pada sikap dan tingkah laku atlet, misalnya atlet akan lebih tenang, tidak mudah bimbang/ragu, tidak mudah gugup, tegas dan sebagainya. Percaya diri akan menggugah emosi yang positif. Ketika atlet merasa percaya diri atlet cenderung tenang dan rileks dibawah tekanan juga akan merasa bebas untuk fokus pada tugas yang dihadapi, dan ketika atlet merasa kurang percaya diri atlet cenderung merasa cemas dan tidak tahu tentang bagaimana melakukan sesuatu dengan baik. Percaya diri akan memfasilitasi konsentrasi atlet. Seseorang yang kurang percaya diri biasanya mempersiapkan dirinya lebih rendah dari kemampuan sebenarnya, maka hal ini berakibat atlet tidak dapat mencapai prestasi maksimal.

Menurut Fernald (dikutip dari Luxori, 2005) banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi motivasi berprestasi individu, salah satunya adalah “Apabila individu percaya bahwa dirinya mampu untuk melakukan sesuatu, maka individu akan lebih termotivasi untuk mendapat prestasi gemilang disetiap pertandingan.” Selain itu percaya diri dapat membuat individu untuk dapat bertindak, sehingga ia merasa mampu dalam mengambil keputusan dan menentukan pilihan yang tepat, akurat, efisien dan efektif sesuai dengan kemampuannya. Percaya diri akan membuat

individu menjadi lebih mampu dalam memotivasi untuk mengembangkan dan memperbaiki diri serta melakukan berbagai inovasi, sehingga prestasi terbaik yang ia harapkan akan terwujud.

Berdasarkan pernyataan di atas, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Profil VO<sub>2</sub> Max dan tingkat kepercayaan diri atlet sepak takraw SMAN 1 Subang Kuningan.” Penelitian ini diharapkan dapat dilakukan sepenuhnya guna mengetahui bagaimana profil VO<sub>2</sub> Max dan tingkat kepercayaan diri atlet sepak takraw SMAN 1 Subang Kuningan.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

1. Bagaimana profil kepercayaan diri atlet sepak takraw SMA Negeri 1 Subang Kuningan.
2. Bagaimana profil Vo2 Max atlet sepak takraw SMA Negeri 1 Subang Kuningan.

## **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang penulis rumuskan, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui profil kepercayaan diri atlet sepak takraw SMA Negeri 1 Subang
2. Untuk mengetahui profil VO<sub>2</sub> Max atlet sepak takraw SMA Negeri 1 Subang Kuningan.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini dapat digunakan dengan mengambil manfaat dari hasil yang telah dicapai. Adapun manfaat penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

1. Manfaat secara teoritis
  - a Dapat digunakan sebagai informasi dan masukan bagi para pelatih dalam pemberian pelatihan kepercayaan diri dan meninjau kembali mengenai kemampuan VO<sub>2</sub> Max atletnya agar terwujudnya hasil (prestasi) gemilang sesuai dengan yang diharapkan terhadap atlet binaannya.

- b Sebagai bahan masukan bagi dunia kepelatihan olahraga terutama yang hubungannya mengenai pelatihan dan penerapan mental, kepercayaan diri dengan hasil (prestasinya).
- c Menjadi bahan referensi bagi yang akan melakukan penelitian terutama dibidang psikologi kepelatihan olahraga yang permasalahannya ada hubungan dengan penelitian ini.

## 2. Manfaat secara praktis

- a Dapat diajukan sebagai rekomendasi bagi pihak yang berkepentingan, terutama bagi para pelatih cabang olahraga sepak takraw dalam melaksanakan tugasnya sebagai pelatih.
- b Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini dapat meningkatkan prestasi pada tiap atlet binaannya.
- c Dapat dijadikan sebagai pengetahuan dalam proses pengembangan pelatihan psikologi, pada masing-masing individu.

## **E. Struktur Organisasi Skripsi**

Pada Bab I Pendahuluan membahas mengenai Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah Penelitian, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Struktur Organisasi Skripsi. Pada Bab II Tinjauan Teoritis membahas mengenai Kajian Pustaka yang mencakup Hakikat Kepercayaan Diri, Pengertian Percaya Diri, kemudian membahas pula mengenai, Hakikat Kondisi Fisik yang di dalamnya mencakup Kekuatan, Kecepatan, dan Daya Tahan. Bahasan yang ke tiga adalah mengenai Hakekat Sepak Takraw yang di dalamnya mencakup mengenai Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw yaitu Sepakan (menyepak), mendada, memaha, dan menyundul. Pada Bab III Metode Penelitian, membahas mengenai Lokasi dan Waktu Penelitian, Populasi dan Sampel, Desain Penelitian, Metode Penelitian, Definisi Operasional , Instrumen Penelitian, Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data.

Bab IV Hasil Pengolahan Data dan Analisis Data membahas mengenai Hasil Pengolahan dan hasil dari Analisis Data yang kemudian dilanjutkan dalam Diskusi Penemuan. Bab V Kesimpulan dan Saran membahas mengenai Kesimpulan yang telah didapat dari hasil analisis data dari bab sebelumnya, dan juga membahas Saran yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi peneliti selanjutnya.