

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Untuk dapat melakukan kontrol selama pertandingan, pemain tidak hanya harus mampu melaksanakan keterampilan teknis mereka cepat, tetapi juga ketepatan (akurasi) saat menunjukkan *skill* berpengaruh terhadap kemenangan saat penguasaan bola selama pertandingan. (Russell dkk., 2011, hlm. 3). *Skill* sepak bola, seperti menendang ke gawang, mengoper bola dan kontrol bola yang sangat penting dalam pengembangan pemain sepak bola muda. (Ali dkk., 2007; Reilly dkk., 1983; Meylan dkk., 2010). *Skill* telah didefinisikan sebagai kemampuan belajar untuk melakukan sesuatu secara maksimal dengan pasti dan sesuai dengan hasil yang telah ditentukan, dengan pengeluaran minimal waktu atau energy. (Knapp, 1963, hlm. 8).

Salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan pemain sepakbola adalah *small side games* (SSG) dan melakukan latihan menggunakan bola secara spesifik. SSG dalam dekade terakhir digunakan banyak dalam proses pelatihan. Jadi ini adalah alasan bahwa banyak peneliti mempelajari jenis latihan agar terwujud dampaknya terhadap kemampuan fisik dari atlet (Impellizzeri dkk., 2006), dampak dari ukuran lapangan dalam permainan *small sider games* (Owen dkk., 2011) dan durasi bermain serta istirahat (Dellal, dkk., 2011a). Juga frekuensi tindakan teknis tampaknya dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti jumlah pemain (Da Silva dkk., 2011; Owen dkk., 2011).

Selain latihan keterampilan motorik melalui *small sided games*, faktor kepercayaan diri telah digambarkan sebagai salah satu atribut psikologis yang paling penting untuk dimiliki atlet olahraga (Bull, dkk., 2005; Jones, dkk., 2002, 2007; Vealey & Chase, 2008). Salah satu temuan yang paling konsisten pada literatur prestasi puncak adalah korelasi yang signifikan antara rasa percaya diri dan keberhasilan dalam performa olahraga (Feltz, 2007, hlm. 11). *Sport-*

confidence didefinisikan sebagai ". . . keyakinan atau tingkat kepastian yang dimiliki tentang kemampuan mereka untuk menjadi sukses dalam olahraga" (Vealey, 1986, hlm. 222). Seorang atlet baseball Amerika, Hoffman (Weinberg & Gould, 2011, hlm. 319) mengatakan '*Confidence is everything; if you start second guessing yourself, you're bound to run into more bad outings*'. Percaya Diri menurut Weinberg & Gould (2011, hlm. 320) "*...as the belief that you can successfully perform a desired behavior*". Dapat diartikan sebagai keyakinan bahwa Anda dapat berhasil melakukan perilaku yang diinginkan. "*Confidence can influence affect, behavior and cognitions*" Weinberg & Gould (2011, hlm. 321). "Percaya diri merupakan penentu dari sebuah performa olahraga" Weinberg & Gould (2011, hlm. 322).

Hubungan percaya diri dan performa digambarkan dengan U terbalik. Dapat diartikan ketika percaya diri rendah maka performa rendah dan ketika percaya diri terlalu tinggi maka performa juga akan rendah. Performa akan meningkat ketika percaya diri berada pada tahap yang optimal. Keyakinan diri atlet sangat menentukan performa ketika tampil di depan umum atau dalam sebuah pertandingan.

Variasi berbasis keterampilan adalah strategi yang umum digunakan oleh pelatih untuk pemain langsung ke sasaran fisik, fisiologis dan teknis. Baru-baru ini, program pelatihan berbasis keterampilan telah banyak diterapkan meningkatkan baik keterampilan teknis dan kinerja fisik, terutama untuk olahraga tim. Namun, Dewasa ini, seiring perkembangan sepakbola di Indonesia sangat pesat. Terlihat dari banyaknya generasi muda Indonesia yang belajar sepakbola. Dari zaman dahulu hingga sekarang pembelajaran sepakbola menggunakan metode konvensional dimana guru sebagai menginstruksikan latihan teknik dasar berupa pengulangan gerakan tertentu. Metode pengulangan ini sangat penting sekali untuk menunjang ketercapaian pembelajaran. Dalam peragaan murid akan melihat dan merasakan gerakan dari teknik dasar tertentu sebagai tujuan ketercapaian tugas gerak yang akan dipelajari. Seiring perkembangan zaman, banyak pelatih sepakbola yang berlisensi tapi kurang memiliki kompetensi untuk mengajarkan sepakbola. Beberapa kasus ditemukan sulitnya beberapa pemain

sepakbola PERSIB kelompok usia 19 untuk melakukan kemampuan terbaiknya dalam suatu pertandingan sepakbola. Hal ini berdampak kurang baik bagi atlet tersebut. Kesulitan untuk melakukan kemampuan terbaiknya dalam suatu pertandingan sepakbola akan menyebabkan menurunnya motivasi dan gairah belajar. Beberapa indikasinya adalah atlet menjadi tidak antusias dalam berlatih dan terlihat tidak bersemangat bahkan ada juga atlet yang keluar dan berhenti dari kegiatan sepakbola (burn out).

Ditemukan juga pesepakbola pemula kurang percaya diri ketika bertanding. Atlet yang tidak percaya diri terlihat raut wajahnya memandang ke arah bawah. Hal itu tidak bisa dibenarkan dalam sepakbola, karena untuk bekerja sama dan melakukan suatu *skill* dalam sepakbola mengharuskan wajah melaihat ke arah kawan dan lawan. Agar ketika bekerjasama atau melakukan operan kepada kawan satu tim, tidak salah sasaran. Atau yang terjadi adalah melakukan operan kepada lawan. Pesepakbola pemula memiliki kekurangan ketika bermain dibandingkan dengan pesepakbola yang mahir.

Salah satu cara untuk meningkatkan performa bermain adalah melalui latihan keterampilan. Namun, efisiensi program pelatihan keterampilan berdasarkan kondisi psikologis seseorang belum meyakinkan untuk ditunjukkan melalui penelitian. Program latihan yang dimaksud adalah *small side games*. Program latihan ini tidak seperti pelatihan biasa, melalui program ini pelatih harus mengetahui tingkat percaya diri atletnya sebelum latihan, setelah latihan serta sebelum pertandingan. Studi tentang pengaruh *small side games* dan tingkat kepercayaan diri terhadap kemampuan bermain sepakbola belum penulis temukan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *small side games* terhadap percaya diri dan penampilan bermain sepakbola.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti adalah :

1. Apakah *small sided games* memberi pengaruh yang signifikan terhadap tingkat percaya diri?
2. Apakah *small sided games* memberi pengaruh yang signifikan terhadap penampilan bermain sepakbola?
3. Apakah terdapat perbedaan antara *small sided games* dan metode konvensional terhadap percaya diri dan penampilan bermain sepakbola?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan penelitian ini adalah :

1. Mengetahui pengaruh *small sided games* terhadap tingkat percaya diri.
2. Mengetahui pengaruh *small sided games* terhadap penampilan bermain sepakbola.
3. Mengetahui perbedaan antara *small sided games* dan metode konvensional terhadap percaya diri dan penampilan bermain sepakbola.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, mencakup :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi masyarakat dan mahasiswa program studi olahraga mengenai pengaruh latihan simulasi permainan terhadap peningkatan percaya diri dan penampilan bermain sepakbola
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat melengkapi penelitian sebelumnya serta dapat memberikan informasi terkait dengan latihan simulasi permainan terhadap peningkatan percaya diri dan penampilan bermain sepakbola dan bahan referensi kepada pihak yang berkepentingan dalam mengembangkan keilmuan pendidikan jasmani dan olahraga seperti guru pendidikan jasmani, guru ekstrakurikuler, lembaga FPOK, atau lembaga lainnya sebagai rujukan untuk dilakukan penelitian lebih jauh terkait model pembelajaran.

2. Secara Praktis,

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dan bahan masukan bagi guru atau pelatih sepakbola untuk meningkatkan performa permainan sepakbola.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi pedoman bagi pelatih agar lebih kreatif memilih, menggunakan dan menetapkan metode, strategi ataupun pendekatan pelatihan sepakbola dan menghasilkan prestasi melalui analisis psikologis yang tepat bagi pemain sepakbola khususnya terkait tingkat percaya diri dan penampilan bermain sepakbola.

E. Struktur Organisasi Tesis

Sistematika dalam penulisan tesis ini mengacu pada pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun akademik 2015 dimana secara struktural terdiri dari :

BAB I berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis.

BAB II berisikan konsep-konsep, dalil-dalil, hukum-hukum, model-model, dan rumus-rumus utama serta turunannya mengenai *small side games*, percaya diri, dan sepakbola. Posisi teoritis peneliti yang berkenaan dengan masalah yang diteliti serta Hipotesis Penelitian.

BAB III merupakan bagian yang bersifat prosedural, yakni bagian yang mengarahkan pembaca untuk mengetahui bagaimana peneliti merancang alur penelitiannya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain \neg pretest-posttest control group. Sampel terdiri dari 24 orang atlet sepakbola yang tergabung dalam kesebelasan Persib Bandung Kategori Usia 19 Tahun. Diberikan angket *state sport confidence inventory* untuk menilai tingkat kepercayaan diri dalam olahraga tinggi atau rendah. Instrumen penilaian bermain sepakbola menggunakan *game performance analysis instrument*. Diharapkan pada hasil penelitian ditemukan secara empirik model *small side games* yang efektif untuk meningkatkan percaya diri dan kemampuan bermain sepakbola sehingga menambah khasanah penelitian tentang *small side games*, percaya diri dan sepakbola.

BAB IV menyampaikan 2 hal utama, yakni (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan (2) pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

BAB V berisi simpulan, implikasi dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.