

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Di era modern sekarang ini olahraga merupakan bagian terpenting untuk menjaga kesehatan tubuh dan menjaga agar tubuh selalu fit dalam menjalankan segala aktivitas. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya Event olahraga yang bergulir salah satunya pagelaran Pekan Olahraga Daerah (PORDA) XII 2018 Jawa Barat. Pekan Olahraga Daerah atau yang disingkat PORDA merupakan kegiatan multi event olahraga terbesar di tingkat Provinsi di seluruh Indonesia termasuk Jawa Barat yang diadakan setiap empat tahun sekali. PORDA XII 2018 akan diselenggarakan di Kabupaten Bogor. Dalam ajang ini diharuskan bisa atau dapat berkontribusi pada peningkatan prestasi olahraga Indonesia di kancah internasional, maka dari itu setiap daerah banyak yang langsung mempersiapkan para atlet terbaiknya dalam berbagai cabang olahraga untuk meraih prestasi dan sebagai bentuk evaluasi pembinaan di daerahnya.

Salah satu cabang olahraga yang sangat banyak diminati terutama masyarakat Indonesia adalah Sepak Bola, dilihat dari karakteristiknya pada olahraga ini diperlukan kerjasama pada setiap antar posisinya, setiap pemain harus memiliki peran yang aktif dalam bermain baik itu pemain depan, tengah dan belakang. Naluri mencetak gol yang tinggi tidak hanya untuk pemain depan saja namun semua posisi harus memiliki naluri mencetak gol yang sama halnya seperti pemain depan, kemungkinan saat menghadapi sebuah pertandingan seringkali pemain sulit untuk dapat mencetak gol, untuk pemain tengah tidak berperan sesuai yang ditugaskan pelatih. Untuk pemain belakang sering melakukan kesalahan yang akhirnya terjadi gol atau kemasukan itu dikarenakan perasaan cemas, *nerveous*, tekanan supporter, dan merasa khawatir tidak bisa menampilkan yang terbaik.

Pemain yang tidak dapat mengatasi hal ini lah yang tentunya dapat mengganggu performa dalam pertandingan. Pemain akan banyak memikirkan hal-hal yang akan diterimanya jika gagal atau mengalami kekalahan. Kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi

pemain tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior, dan pemain mengalami kekalahan. Para pemain sepak bola selama ini hanya terpaku dengan kemampuan lawan dan tidak memperhatikan potensi dan kemampuan yang dimiliki sehingga mengakibatkan performa atlet menjadi tidak optimal. Cabang olahraga sepak bola saat ini paling digemari oleh masyarakat Indonesia ataupun dunia, didukung dengan banyaknya teknologi canggih saat ini sepak bola lebih dikemas menjadi sangat menarik.

Menurut *Joseph A. Luxbacher* (2012, hlm. 5) “daya tarik sepakbola terletak pada kealamian permainannya. Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental. Seorang atlet sepakbola harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan”. Menurut Singgih G. Gunarsa (2008, hlm. 3) penampilan dalam berolahraga dan lebih lanjut tentunya hasilnya atau prestasinya dalam berolahraga sangat dipengaruhi oleh adanya faktor psikis. Apabila membicarakan persaingan melalui pertandingan yang berkaitan dengan prestasi, maka penting untuk memperhatikan faktor psikis pemain atau atlet tersebut. Hal ini meliputi bagaimana cara mempersiapkan kondisi mental melalui latihan – latihan yang terencana dengan baik (*mental training*, *mental preparation*). Faktor mental tidak otomatis menjadi faktor penentu keberhasilan seorang atlet tanpa ada faktor lainnya. Ada beberapa komponen yang dapat mempengaruhi penampilan atlet, yaitu fisik, teknik, taktik dan psikis. Ketika atlet dalam persiapan secara fisik dan mental kurang maka perasaan atlet sebelum bertanding akan merasa cemas. Kecemasan ini akan mengganggu performa atlet pada saat bertanding dan menghambat sebuah prestasi atlet.

Sepak bola bukan hanya soal memasukan bola ke gawang lawan maupun bermain sebelas lawan sebelas pemain akan tetapi masih ada juga yang mempengaruhi serunya pertandingan sepak bola yaitu penonton yang selalu mendukung atau bahkan dapat membuat pemain terasa tertekan secara psikis. Para pemain selalu atau sering merasa pesimis atau kurang percaya diri saat bertanding di kandang lawan (*away*). Rasa kurang percaya diri, rasa takut, ragu bahkan fokus menurun biasanya timbul dikarenakan supporter lawan yang telah memadati stadion untuk mendukung tim kebanggaannya. Namun sebaliknya jika bertanding

di kandang sendiri atau dihadapan supporter sendiri pasti akan timbul perasaan percaya diri, timbul perasaan semangat bertanding yang berlebih serta fokus yang meningkat untuk memenangkan pertandingan. Dalam hal ini Event PORDA dapat langsung disaksikan semua kalangan maka dari itu tekanan psikis bermain akan muncul sebelum bertanding, pada saat bertanding bahkan sesudah bertanding. Menurut Cratty dalam Husdarta (2010, hlm.75)

Hubungan antara kecemasan dengan pertandingan sebagai berikut : (a) Pada umumnya kecemasan meningkat sebelum pertandingan yang disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang. (b) selama pertandingan berlangsung, tingkat kecemasan mulai menurun karena sudah mulai adaptasi. (c) mendekati akhir pertandingan, tingkat kecemasan mulai naik lagi, terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit.

Kecemasan yang dialami dapat muncul pada saat sebelum pertandingan, pada pertandingan berlangsung, bahkan terjadi ketika sesudah pertandingan. Salah satu faktor non teknis ini sering sekali mengganggu performa saat bertanding. Menurut Sukadiyanto (2006, hlm.7)

Dalam kenyataannya kondisi atlet saat mengalami kecemasan bisa terlihat dari fisik seperti otot tegang, nafas tersengal – sengal, denyut jantung naik, keringat dingin. Sedangkan pada kondisi psikologis seperti gelisah, mondar – mandir, tidak tenang, sensitif, mudah terganggu, tidak memiliki perhatian, sulit konsentrasi. Pada nyatanya masih banyak atlet ataupun tim dengan kualitas fisik, teknik, taktik yang bagus, namun masih belum bisa mengeluarkan kemampuan terbaiknya di pertandingan disebabkan tingkat kecemasan yang tinggi pada atlet yang diakibatkan oleh faktor kognitif dan somatik.

Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rudyansyah (2015, hlm. 46) yang menyatakan bahwa terdapat 54,59% faktor kognitif dan 45,41% faktor somatic. Menurut Sukadiyanto (2006, hlm.5)

Gejala psikis yang akan terjadi yaitu rasa cemas pada atlet. Rasa cemas berasal dari dalam diri atlet sendiri dan dari luar atlet. Sumber kecemasan dalam diri atlet yaitu rasa percaya diri yang berlebihan, pikiran yang negatif, mudah merasa puas, penampilan yang tidak sesuai dengan harapan. Sedangkan sumber kecemasan yang berasal dari luar atlet yaitu rangsangan yang membingungkan, pengaruh penonton, media masa, lawan yang bukan tandingannya, kehadiran dan tidak kehadiran pelatih, sarana prasarana, cuaca.

Menurut pengalaman pribadi penulis sebagai pemain sepak bola, bahwa kecemasan pasti muncul pada setiap pemain yang akan melakukan pertandingan. Terlebih pada saat akan menghadapi event – event atau kompetisi di level yang lebih tinggi, kecemasan itu muncul dikarenakan tekanan yg dialami oleh pemain itu sendiri. Seperti yang sudah dijelaskan diatas rasa percaya diri yang berlebihan bisa mempengaruhi tingkat kecemasan seorang pemain , selain itu teriakan – teriakan dari supporter musuh dan kemampuan lawan yang lebih baik dari kita dapat mempengaruhi psikis pemain sehingga menimbulkan kecemasan yang berlebihan.

Berdasarkan uraian yang telah diungkapkan di atas bahwa aspek mental atau psikis sangat mempengaruhi performa maupun prestasi atlet dilapangan. Oleh sebab itu tekanan mental yang dihadapi seorang atlet pada suatu pertandingan perlu ditangani oleh atlet bersangkutan maupun pihak yang terkait karena dalam setiap pertandingan pemain ataupun atlet memiliki sebuah peranan yang sangat krusial bagi karirnya sendiri maupun untuk timnya yang sedang berlaga dalam sebuah event. Maka dengan permasalahan yang telah dipaparkan, penulis mengusung penelitian dengan judul **“Perbedaan Tingkat Kecemasan Pemain Pra Porda Kabupaten Bandung Cabang Sepak Bola Posisi Belakang Tengah Dan Depan Pada Saat Sebelum Pertandingan ”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas,maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu : “Apakah terdapat Perbedaan Tingkat Kecemasan Pemain Pra Porda Kabupaten Bandung Cabang Sepak Bola Posisi Belakang Tengah Dan Depan Pada Saat Sebelum Pertandingan”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini yaitu sebagai berikut : Untuk mengetahui seberapa besar Perbedaan Tingkat Kecemasan Pemain Pra Porda Kabupaten Bandung Cabang Sepak Bola Posisi Belakang Tengah Dan Depan Pada Saat Sebelum Pertandingan.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan muncul oleh penulis dengan adanya penelitian ini yakni sebagai berikut :

1. Secara teoritis

Memberikan sumbangan untuk pengetahuan, khususnya untuk mahasiswa Ilmu Keolahragaan serta umumnya bagi semua masyarakat pecinta sepak bola. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan kajian untuk melakukan penelitian terhadap kecemasan atlet dengan permasalahan lebih luas.

2. Secara praktis

- a. Bagi Pemain, dapat mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan yang dimilikinya dan diberbagai posisi pada saat sebelum pertandingan.
- b. Bagi Pelatih, untuk selalu memberikan pemahaman dan tanggung jawab kepada atlet ketika atlet sedang mengalami pengaruh kecemasan karena pengaruh kecemasan sangat berdampak tidak baik kepada prestasi atlet, serta dapat menjadi pelatih yang mempunyai parameter untuk memberikan porsi latihan yang baik kepada atlet termasuk dalam latihan mental.
- c. Bagi Penonton, dapat mengetahui apa yang seharusnya mereka lakukan agar para pemain dapat mengatasi kecemasan dalam bertanding.
- d. Bagi Organisasi, dapat menjadikan bahan pertimbangan untuk mengambil pemain yang berkualitas.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Penelitian ini akan ditulis dalam bentuk laporan penelitian yang terdiri dari Pendahuluan, Landasan Teori dan Metodologi Penelitian. Adapun rincian tentang penulis tersebut :

Bab I menjelaskan tentang latar belakang yang mendasari penulis mengambil judul tentang perbedaan tingkat kecemasan pemain pra porda kabupaten bandung cabang sepak bola posisi belakang tengah dan depan pada saat sebelum pertandingan. Rumusan masalah membahas tentang apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan pemain pra porda kabupaten bandung cabang sepak bola posisi belakang tengah dan depan pada saat sebelum pertandingan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar perbedaan tingkat

kecemasan pemain pra porda kabupaten bandung cabang sepak bola posisi belakang tengah dan depan pada saat sebelum pertandingan.

Bab II menjelaskan mengenai teori – teori yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, terutama variable penelitian yaitu tentang, perbedaan tingkat kecemasan, posisi pemain sepak bola, pada saat sebelum pertandingan.

Bab III menjelaskan tentang metode penelitian yang digunakan. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode deskriptif komparatif. Selain itu pada bab ini juga membahas tentang populasi dan sampel dimana peneliti memakai populasi sebagai sampel sebanyak 24 pemain pra porda kabupaten bandung pada saat sebelum pertandingan. Instrumen yang digunakan yaitu angket *Competitive State Anxiety Inventory – 2* mengenai tingkat kecemasan yang diadaptasi dari Richard H. Cox, Mathew P. Martens, dan William D, Russel (2003, hlm. 533). Menjelaskan prosedur penelitian yang dilakukan seperti mencari populasi, menentukan sampel, melakukan pengumpulan data dengan cara menyebar angket.

Bab IV ini bertujuan untuk menjawab rumusan permasalahan yang dibuat pada bab ini juga dipaparkan pembahasan atas temuan hasil yang didapatkan oleh peneliti mengenai perbedaan tingkat kecemasan pemain pra porda kabupaten bandung cabang sepak bola posisi belakang tengah dan depan pada saat sebelum pertandingan.

Bab V peneliti memaparkan simpulan ataupun rumusan masalah penelitian yang disebutkan di bab I, berikut peneliti juga memberikan masukan, saran ataupun rekomendasi agar penelitian selanjutnya lebih baik lagi.