

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada beberapa kejuaraan hoki ruangan yang ada di Indonesia, seorang atlet merasa tertekan dan tidak dapat mengendalikan mentalnya. Hal tersebut disebabkan karena pada saat *penalty Stroke* seakan-akan pemain itu menjadi penentu kemenangan untuk timnya, sehingga banyak para atlet saat melakukan *penalty Stroke* gagal karena hal tersebut.

Satu tim hoki ruangan terdiri dari 6 pemain, permainan ini dimainkan dengan alat berupa tongkat (*stick*) untuk memainkan bola dan memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain, serta menguasai bola agar tidak direbut pemain lain. Sama halnya dengan futsal, tujuan olahraga ini adalah menciptakan angka sebanyak-banyaknya untuk meraih kemenangan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan, namun gol dapat disahkan dalam permainan hoki tidak seperti halnya futsal yang dapat mencetak gol dari jarak jauh, dalam permainan hoki gol disahkan apabila bola telah masuk atau menyentuh garis "D" (*circle line*), lalu pertandingan akan dimenangkan oleh regu yang memiliki keunggulan skor, kemudian jika terjadi skor imbang maka akan dilakukan *penalty Stroke* untuk menentukan pemenang dalam pertandingan tersebut.

Pada invitasi hockey ruangan antar perguruan tinggi nasional di Institut Teknologi Bandung pada tanggal 05-13 Januari 2018, pada fase semifinal dari 6 pemain yang melakukan hanya 3 pemain yang berhasil memasukkan bola ke gawang, berbeda pada kejuaraan hoki ruangan internasional pada tanggal 06-12 Juli 2018 di gymnasium Universitas Pendidikan Indonesia pada saat perebutan peringkat tiga dari enam pemain hanya dua pemain yang berhasil memasukkan bola.

Penalty stroke adalah hukuman yang diberikan kepada pemain bertahan yang mencoba menggagalkan terciptanya gol dengan sengaja, memukul pemain penyerang dan melakukan tackling stik didalam "D" (*circle line*). *Penalty stroke* merupakan suatu keuntungan dalam pertandingan hoki ketika seorang pemain mampu melakukannya dengan baik, karena dalam situasi tersebut seorang pemain

harus memiliki *Self-Talk* yang baik untuk tetap berkonsentrasi dan memotivasi diri sendiri saat melakukan *penalty stroke*.

posisi skor imbang *penalty Stroke* adalah penentu kemenangan dalam pertandingan, karena itu seorang pemain harus melakukan dengan baik, tetapi dalam situasi tersebut seorang pemain harus tetap konsentrasi dan memotivasi diri sendiri untuk menampilkan kemampuan terbaiknya dan menghiraukan pikiran-pikiran negatif yang dapat memengaruhi kemampuan seseorang.

Seorang atlet yang mempunyai penampilan buruk seringkali dikaitkan dengan hilangnya konsentrasi, tegang di bawah tekanan, ataupun sisi-sisi mental pertandingan yang lain seperti cemas berlebih, dan menurunnya motivasi.

Kesalahan yang kerap dilakukan oleh pelatih dan atlet dalam menyikapi hal ini adalah dengan mencoba memperbaiki penampilan yang buruk secara sederhana dengan menambah waktu latihan. Padahal, dalam hal ini, kurangnya latihan fisik bukanlah masalah sebenarnya melainkan kurangnya keterampilan mental yang menjadi penyebabnya.

Seorang pemain perlu melakukan latihan mental agar lebih siap pada saat pertandingan dan dapat tetap dengan energi positif sehingga tidak merubah kemampuan sebenarnya atau bahkan dapat meningkatkan kemampuannya dari kematangan mental yang dimiliki seorang atlet saat pertandingan. Sejalan dengan Wang, Huddleston dan Peng dalam Komarudin (2015 hlm,122), "*Self talk* merupakan sebuah strategi psikologis yang digunakan oleh para atlet dan pelatih".

Pada Psikologi olahraga dikenal istilah *self-talk* yang artinya berbicara hal-hal positif pada diri sendiri. *Self-talk* ini dapat mengubah pemikiran seseorang. Mengubah pikiran negatif menjadi positif. Mengubah perilaku negatif menjadi positif. *Self-talk* cenderung menggunakan diri sendiri untuk mengubah perilaku atau pikiran sendiri. *Self-talk* juga dianggap bisa meningkatkan motivasi seseorang. Termasuk motivasi dalam bertanding.

Self-talk dapat menjadi sebuah opsi untuk seorang atlet untuk tetap *memberi* sugesti positif kepada dirinya karena menurut Hardy, Gammage, dan Hal dalam Komarudin (2015 hlm,125) menjelaskan bahwa *self-talk* dapat meningkatkan kemampuan dan performa atlet dalam olahraga, *Self-talk* yang digunakan dalam

keadaan tertekan, cemas, marah seringkali tidak terkendali dan tidak masuk akal karena atlet pasti tidak sadar dengan apa yang telah diungkapkan.

Berdasarkan data diatas penulis tertarik untuk mencari “hubungan *selftalk* dengan hasil *penalty Stroke* pada permainan hoki ruangan di SMA Negeri 26 Bandung”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat di rumuskan permasalahan sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat hubungan *self-talk* dengan hasil *penalty Stroke* pada permainan hoki ruangan di SMA Negeri 26 Bandung ?
- 2) Apakah terdapat karakteristik hubungan positif antara *self-talk* dengan hasil *penalty Stroke* pada permainan hoki ruangan di SMA Negeri 26 Bandung ?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui hubungan *selftalk* dengan hasil *penalty Stroke* pada permainan hoki ruangan di SMA Negeri 26 Bandung.
- 2) Untuk mengetahui karakteristik hubungan antara *selftalk* dengan hasil *penalty Stroke* pada permainan hoki ruangan di SMA Negeri 26 Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

Secara Teoritis

Para atlet, untuk mengetahui bagaimana cara meningkatkan mental. Pelatih, untuk memberikan pemahaman bahwa penerapan psikologi olahraga pada atlet sangat penting untu mengetahui bagaimana cara meningkatkan mental. Praktisi olahraga, untuk turut mengembangkan psikologi olahraga di Indonesia demi meningkatkan mental para atlet. Dapat digunakan sebagai informasi mengenai perkembangan keilmuan di bidang Psikologi Olaharga dan Dapat dijadikan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya.

Secara Praktis

penelitian ini bisa menjadi bahan masukan bagi seluruh pelaku olahraga, baik itu pelaku olahraga prestasi maupun Psikologi Olahraga mengenai hubungan *selftalk* dengan hasil *penalty Stroke* pada permainan hoki ruangan. Dan Dapat dijadikan sumber acuan pembelajaran yang berkaitan dengan Psikologi Olahraga mengenai hubungan *self-talk* dengan hasil *penalty Stroke* pada permainan hoki ruangan.

1.5 Stuktur Organisasi Skripsi

Pada BAB I tentang pendahuluan akan dipaparkan mengenai: latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian apakah terdapat hubungan *Self-Talk* dengan *Penalty stroke*, tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan *Self-Talk* dengan *Penalty stroke*, manfaat penelitian secara teoritis dan praktis, dan struktur organisasi.

Pada BAB II tentang kajian pustaka akan dipaparkan mengenai : Deskriptif *selftalk*, olahraga hoki, permainan hoki, hasil penelitian terdahulu yang relevan dan hipotesis.

Pada BAB III tentang metode penelitian akan dipaparkan mengenai : desain penelitian deskriptif korelasi, populasi siswa siswi yang mengikut ekstrakurikuler hoki di SMAN 26 Bandung dan sampel berjumlah 20 orang, instrumen angket *self-Talk (ASTQS)*, tes *penalty stroke* dan analisis data korelasi *Product Moment*.

Pada Bab IV tentang temuan dan pembahasan akan dipaparkan deskriptif data, uji normalitas, analisis data menggunakan uji korelasi *Product Moment*, uji koefisiensi determinasi dan pembahasan atau analisi temuan.

Pada Bab V kesimpulan dan saran akan dipaparkan kesimpulan dari hasil penelitian terdapat hubungan antar *Self-Talk* dengan *Penalty stroke*, implikasi untu para pelatth dan atlet hoki SMAN 26 Bandung dan saran untuk individu, lembaga, organisasi dan peneliti selanjutnya.