

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal adalah permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil. Dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim terdiri dari 5 orang saja), serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat dari pada yang digunakan dalam sepakbola. Gawang yang digunakan dalam futsal juga lebih kecil. Karena lapangan yang kecil, dan jumlah pemain yang lebih sedikit menjadikan futsal sebagai permainan yang menyenangkan. Disamping itu pemain lebih banyak mendapatkan bola dan mereka dituntut untuk selalu rajin bergerak. Jika pemain malas bergerak, maka dapat dipastikan penjaga gawang akan lebih sering memungut bola dari gawangnya. Dengan banyak bergerak, tentu sangat melelahkan untuk seorang pemain. Namun dengan pergantian pemain yang tidak dibatasi, masalah kelelahan tidak menjadi masalah yang berarti bagi setiap tim yang bertanding.

Menurut Sahda Halim, (2009, hlm. 6-7) mengatakan bahwa “Permainan futsal adalah permainan yang berlangsung cepat antara pemain dengan pergerakan bola”. Pemain tidak disarankan untuk menguasai bola berlama-lama seperti pada sepakbola. Disini pemain harus terus bergerak dan mencari tempat, mengumpan bola, dan bergerak lagi. Futsal membutuhkan teknik atau keterampilan khusus, baik itu teknik dalam membawa bola maupun teknik menahan bola. Tidak heran apabila seorang pemain futsal secara teknis lebih baik dibandingkan dengan para pesepakbola konvensional. Futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang kontak fisik. Sliding tackle (menjegal dari belakang), body charge (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepakbola tidak diizinkan dalam futsal. Ini menjadi salah satu alasan utama mengapa pertandingan futsal digemari banyak orang. Menurut Jhustinus Lhaksana (2008, hlm. 8) mengatakan bahwa “futsal tidak hanya sarana berolahraga, namun sudah menjadi gaya hidup”.

Di Indonesia, futsal sebenarnya sudah ada sejak tahun 1998. Namun kepopulerannya baru bersinar pada tahun 2005. Salah satu tujuan orang

menggeluti olahraga futsal adalah untuk mencapai prestasi. Jika dilihat dari tujuan tersebut, maka diperlukan persiapan yang matang baik secara fisik, teknik, taktik dan keadaan psikologis yang baik. Selain itu juga diperlukan faktor-faktor pendukung lainnya guna mencapai tujuan tersebut seperti sarana dan prasarana tenaga pelatih yang baik, pengorganisasian, sumber, dll. Untuk menjadi pemain futsal yang handal, seorang pemain perlu memusatkan pikiran untuk membuat suatu keputusan dengan cepat dan tepat. Karena itu, mereka butuh latihan mental dan itu tidak bisa dilatih hanya sekali, perlu banyak pengalaman bertanding sehingga pemain dapat memiliki mental yang baik. Hal ini terkadang diabaikan pemain yang sudah benar-benar profesional, tapi sangat penting bagi pemula. Kepercayaan diri adalah salahsatu hal yang paling penting untuk dimiliki oleh seorang atlet. Salahsatunya yaitu metode latihan imagery untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet mencapai prestasi.

Imagery sering disebut dengan guided imagery, visualization, latihan mental, atau self hypnosis. Imagery adalah teknik yang biasa digunakan oleh psikolog olahraga untuk membantu seseorang memvisualisasikan atau melatih mental berkaitan dengan kegiatan yang dilakukan. Dalam konteks olahraga, imagery digunakan untuk membantu atlet membuat visualisasi yang lebih nyata berkaitan dengan pertandingan atau kompetisi yang akan dia jalani. Latihan imagery merupakan suatu metode latihan yang efektif untuk diberikan kepada pemain, karena dengan latihan imagery seorang pemain akan berlatih bagaimana melakukan suatu latihan dengan cara membayangkan, memikirkan atau menggambarkan situasi tertentu. Korn & Johnson (1983: hlm. 203) menyatakan bahwa “mental imagery adalah aktivitas menggambarkan suatu hasil tertentu sebelum hasil tersebut dicapai. Dengan visualisasi seseorang seolah-olah membuat rancangan gambar secara abstrak tentang hasil yang ingin dicapai”.

Ada empat aspek yang sangat penting dalam membantu dan mendukung atlet dalam upaya meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, Harsono (1988. Hlm. 100) mengemukakan “ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, 4) latihan mental”.

Hasil dari penelitian Callery dan Morris (2005: hlm. 48) yang meneliti atlet football Australia menemukan bahwa “adanya hubungan erat antara imagery dengan rasa percaya diri dan penampilan dalam olahraga”. Morris (2005: hlm. 48) menjelaskan “imagery dapat berakibat pada rasa percaya diri dan kemudian berdampak terhadap penampilan, atau imagery dapat berdampak langsung terhadap keduanya antara penampilan dan rasa percaya diri”. Maka dapat disimpulkan bahwa imagery dapat berdampak langsung terhadap keduanya antara penampilan dan rasa percaya diri.

Kepercayaan diri dalam bahasa Inggris disebut juga *self confidence*. Menurut kamus besar bahasa Indonesia, percaya diri merupakan percaya pada kemampuan, kekuatan, dan penilaian diri sendiri (Depdikbud, 2008). Menurut Ghufron dan Risnawati, (2010, hlm. 45) berpendapat sebagai berikut :

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab.

Terbentuknya kemampuan percaya diri adalah suatu proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya. Salah satu lingkungan yang dapat membentuk karakter kepribadian adalah sekolah, menurut Lauster (2003: hlm. 67) berpendapat bahwa :

kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Masalah yang peneliti angkat ditemukan ketika peneliti melaksanakan latihan di UKM futsal UPI. Pada saat latihan, peneliti mendapatkan masalah ada beberapa pemain yang merasa kurang percaya diri dan yang peneliti lihat ketika latihan bersama futsal UPI mereka merasa takut akan membuat kesalahan pada saat berlatih, yang ditakutkan peneliti kurangnya percaya diri ini terbawa pada saat pertandingan.

Dari paparan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada pengaruh yang signifikan pengaruh metode latihan *imagery* terhadap peningkatan *self confidence* atlet futsal UPI.

B. Rumusan Masalah

Untuk mempermudah membatasi permasalahan yang akan peneliti angkat dalam penelitian. Serta berdasarkan latar belakang yang ada, rumusan masalah yang peneliti ajukan adalah apakah terdapat pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan *self confidence* atlet futsal UPI?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah peneliti memiliki tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui peningkatan yang signifikan dari pemberian treatment *imagery* terhadap peningkatan *self confidence* atlet futsal UPI.

D. Manfaat Penelitian

Peneliti berharap dari hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan berguna bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca pada umumnya, dan juga peneliti mengharapkan dari penelitian ini adalah :

1) Secara teori

Dapat membuktikan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dari pemberian treatment latihan *imagery* terhadap *self confidence* atlet futsal UPI.

2) Secara praktisi

Membantu Pembina atau Pelatih UKM untuk memilih metode yang tepat untuk membentuk tingkat kepercayaan diri atlet futsal UPI

E. Struktur Organisasi

- 1). Pada BAB I tentang pendahuluan akan dipaparkan mengenai: latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi pendahuluan.

- 2). Pada BAB II tentang kajian pustaka akan dipaparkan mengenai: eksperimen metode latihan imagery, futsal, self confidence dan hasil penelitian yang relevan.
- 3). Pada BAB III tentang metode penelitian akan dipaparkan mengenai: desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen, dan analisis data.
- 4). Pada BAB IV tentang hasil penelitian dan pembahasan akan dipaparkan pengolahan data dan pembahasan atau analisis temuan.
- 5). Pada BAB V kesimpulan dan saran akan dipaparkan kesimpulan dari hasil penelitian dan saran untuk penelitian.