

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Untuk meningkatkan suatu prestasi maksimal tidak hanya diperlukan latihan fisik, teknik, taktik yang baik tetapi juga latihan mental. Perkembangan latihan mental baru memasuki era baru pada tahun 1980-an. Para ahli psikologi mulai lebih memfokuskan terhadap pelatihan-pelatihan psikologis ketimbang hanya mendiagnosis gejala-gejala psikologis yang banyak dilakukan sebelumnya. Perkembangan pelatihan mental lebih terarah kepada tindakan atau perlakuan untuk membina mental para atlet. Karena itu, para ahli psikologi olahraga dan para ahli pendidikan mulai mempelajari berbagai cara perlakuan psikologis, seperti penggunaan teknik-teknik bimbingan dan konseling, teknik-teknik meningkatkan motivasi, dan teknik-teknik pelatihan mental lainnya. Menurut beberapa sumber bahwa perkembangan pelatihan mental tidak terlepas dari perkembangan psikologi olahraga. Khusus mengenai pelatihan mental lebih terarah kepada tindakan atau perlakuan untuk pembinaan kondisi psikologis para atlet. Menurut Satria dkk, (2007: 50) bahwa:

Mental memegang peranan yang sangat penting dalam pencapaian prestasi tinggi, mental biasanya berperan ketika aspek fisik, teknik, taktik, yang dimiliki oleh kedua atlet sama, maka yang berperan dalam penentuan siapa yang juara ialah mental atlet itu sendiri. Atlet yang memiliki mental jelek, walaupun memiliki aspek fisik, teknik, dan taktik yang baik ia tidak akan mampu mengeluarkan kemampuan maksimal yang dimilikinya. Beda lagi dengan atlet yang memiliki mental baik dengan aspek fisik, teknik, dan taktik yang sedang maka atlet tersebut akan mampu mengeluarkan semua kemampuan yang dimilikinya.

Manusia adalah dwi tunggal dari fisik dan psikologis (*psychosomatic unity*) yang bagian satu dengan bagian lainnya selalu akan saling pengaruh mempengaruhi. Pengaruh yang dirasakan oleh jiwa kita akan pula berpengaruh terhadap raga kita. Maka dengan itu setiap orang yang melakukan gerakan-gerakan fisik tidak akan dapat menghindari diri dari pengaruh-pengaruh mental emosional yang timbul dalam berolahraga. Oleh karena itu setiap orang yang melakukan aktivitas berolahraga akan mengalami suatu gejala kecemasan, karena adanya situasi-situasi yang dapat menimbulkan kecemasan terutama dalam olahraga kompetitif.

Semua orang pasti pernah mengalami stres, takut dimarahi oleh pelatih, takut tidak lulus, takut tidak memperoleh sesuatu yang diinginkan, takut kehilangan sesuatu, dan lain sebagainya. Menurut Komarudin (2012: 1) bahwa: “Manusia adalah makhluk yang memiliki energi, baik energi positif maupun energi negatif.” Kedua energi tersebut memiliki pengaruh terhadap penampilan seseorang yang ditunjukkan oleh sikapnya. Energi positif terlihat dalam penampilannya selalu penuh dengan kesenangan, kegembiraan, cinta, keteguhan, optimis kenikmatan, kebanggaan, memiliki tantangan diri, spirit tim, motivasi diri. sedangkan energi negatif terlihat dalam penampilannya yang menunjukkan kemarahan, dendam, kecemasan, kebencian, ketakutan, ketegangan, bersikap negatif, mengancam, dan frustrasi.

Berdasarkan pendapat di atas, penulis akan melakukan penelitian terhadap atlet futsal pada divisi sepak bola di UKM UPI yang cenderung memiliki energi negatif yang mengganggu adalah kecemasan. Menurut Straub dalam Komarudin

(2012: 4) kecemasan adalah: “Reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stress”. Sedangkan menurut Ayub Sani (2012: 19) *anxietas* adalah: “Perasaan yang menetap berupa kekuatan atau kecemasan (was-was, khawatir, dan cemas) yang merupakan respon terhadap ancaman yang akan datang.” Berdasarkan hal tersebut penulis menyimpulkan bahwa kecemasan merupakan sikap yang timbul akibat adanya situasi-situasi yang membangkitkan ketegangan, kondisi tersebut mengakibatkan mental atlet terganggu seperti adanya ketegangan otot, cepat marah, kepala pusing, keluar keringat berlebihan, jantung berdebar, dan sering buang air kecil sehingga dampak terhadap penampilan menjadi buruk atau tidak maksimal.

Keadaan tersebut harus segera diatasi dengan menggunakan teknik atau metode latihan yang tepat agar hal tersebut tidak mengganggu penampilan atlet tersebut. Teknik yang dapat mengatasi keadaan cemas salah satunya dengan menggunakan latihan rileksasi secara progresif. Latihan rileksasi secara progresif atau lebih dikenal dengan istilah PMR (*Progressive Muscle Relaxation*) yaitu melatih otot yang satu ke otot yang lainnya dengan dua kali pengulangan setiap anggota otot yang dilatih. Menurut Davies (2005: 80) dalam Komarudin (2012: 2) rileksasi adalah: “...*a state of controlled and relatively stable level of arousal which is lower than that of the normal.*” Atlet yang bimbang atau takut biasanya otot-ototnya menjadi tegang (*tensed*).

Jacobson (1930) dalam Komarudin (2012: 2) berpendapat bahwa: “Ketegangan dan kecemasan tidak akan terjadi apabila semua otot dalam keadaan rileks.” Sehingga latihan ini dikenal dengan teknik relaksasi Jacobson. Sedangkan

menurut Setyobroto (2001: 132) dalam Komarudin (2012: 3) latihan rileksasi secara progresif merupakan: “Metode latihan yang dilakukan dengan cara menegangkan otot-otot pada seluruh tubuh sebelum membuat otot-otot tersebut relaks.” Maka dengan itu penulis melakukan penelitian kepada atlet futsal pada divisi sepak bola di UKM UPI, yaitu para atlet futsal tersebut berada dalam keadaan cemas ketika menghadapi pertandingan, keadaan tersebut ditandai dengan gejala perilaku seperti: 1) saling menyalahkan sesama teman satu timnya bila salah satu temannya melakukan kesalahan, 2) mengeluh ketika bermainnya kurang maksimal, 3) tidak konsisten dalam pola permainan, 4) menunjukkan ekspresi penyesalan, menggelengkan kepala, memegang rambut, mengeluarkan kata-kata yang kurang wajar, 5) melakukan kesalahan sendiri, salah mengoper, mengontrol bola, 6) dan menurunnya semangat bermain ketika tertinggal poin.

Berkenaan dengan kondisi tersebut, tentu tidak boleh dibiarkan tetapi harus diatasi dengan menerapkan teknik atau metode yang dapat menurunkan tingkat kecemasannya, salah satunya yang paling tepat diberikan kepada atlet tersebut yaitu latihan rileksasi secara progresif. Dalam latihan rileksasi secara progresif yang meliputi rangkaian latihan menegangkan dan merileksasikan kelompok otot dalam tubuh, pada setiap kelompok otot saat kontraksi dilakukan sebanyak 2 (dua) repetisi (ulangan), pada saat kontraksi ditahan selama 5 detik, sedangkan pada saat rileksasi selama 10-15 detik. (Komarudin, 2012: 8). Berdasarkan hal tersebut penulis menganggap penting untuk mengadakan penelitian.

B. Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini penulis uraikan dalam bentuk pertanyaan yaitu: Apakah latihan relaksasi secara progresif memberi pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet futsal pada divisi sepak bola di UKM UPI?

C. Tujuan Penelitian

Dari permasalahan tersebut, penulis merumuskan tujuan dalam penelitian ini yaitu: “Untuk mengetahui pengaruh latihan rileksasi secara progresif atlet futsal pada divisi sepak bola di UKM UPI dalam menghadapi situasi-situasi pertandingan yang penuh ketegangan.”

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat secara teoritis.
 - a. Dapat memberikan informasi dan masukan kepada pelatih mengenai pemberian latihan rileksasi.
 - b. Sebagai masukan bagi para pelatih olahraga mengenai konsep dan pengaruhnya latihan rileksasi secara progresif terhadap penurunan kecemasan atlet futsal.
 - c. Sebagai referensi bagi yang akan melakukan penelitian mengenai materi yang berhubungan dengan kecemasan di kemudian hari.

2. Manfaat secara praktis .
 - a. Dapat dijadikan sebagai rekomendasi untuk pelatih mengenai pemberian latihan rileksasi secara progresif.
 - b. Diharapkan penelitian ini dapat menurunkan tingkat kecemasan atlet sehingga meningkatnya prestasi atlet.
 - c. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan bagi lembaga-lembaga terkait untuk dapat memperhatikan masalah perkembangan psikologis atlet-atlet di Indonesia.

E. Batasan Masalah

Agar penelitian tidak menyimpang dari pemasalahan yang akan dibahas dan untuk memperoleh keakuratan dalam pengumpulan data, maka penulis membatasi permasalahan sebagai berikut :

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan relaksasi secara progresif.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah penurunan kecemasan.
3. Sasaran dalam penelitian ini adalah atlet futsal pada divisi sepak bola di UKM UPI.

F. Definisi operasional

Untuk memudahkan pembaca memahami isi dari penelitian, maka penulis membuat batasan istilah agar terhindar dari kesimpangsiuran istilah-istilah dalam judul penelitian ini. Batasan istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Latihan. Menurut Harsono (1988: 101) latihan adalah: “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.”

2. Rileksasi secara progresif. Menurut Setyobroto (2001: 132) dalam Komarudin (2012: 3) latihan rileksasi secara progresif merupakan: “Metode latihan yang dilakukan dengan cara menegangkan otot-otot pada seluruh tubuh sebelum membuat otot-otot tersebut relaks.”
3. Kecemasan. Menurut Straub (1978, dalam Husdarta, 2011: 80) kecemasan adalah: “Reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stress.”
4. Futsal. Menurut Rakhmat (2008: 10) futsal adalah: “Permainan bola yang dimainkan dua regu, masing-masing beranggotakan lima orang.”

G. Asumsi dasar

Anggapan dasar dapat diartikan sebagai suatu pendapat yang telah diyakini kebenarannya dan dijadikan titik tolak penelitian dalam memecahkan suatu masalah. Arikunto (2010: 63) berpendapat bahwa anggapan dasar adalah: “Suatu hal yang diyakini kebenarannya oleh peneliti yang akan berfungsi sebagai hal-hal yang dipakai untuk tempat berpijak bagi peneliti di dalam melaksanakan penelitiannya.”

Berdasarkan pemahaman di atas, penulis merumuskan anggapan dasar yang menjadi titik tolak dalam penelitian bahwa: a) Latihan rileksasi secara progresif menurut Setyobroto (2001: 132) dalam Komarudin (2012: 3) adalah: “Metode latihan yang dilakukan dengan cara menegangkan otot-otot pada seluruh tubuh sebelum membuat otot-otot tersebut relaks”. Jadi dalam metode ini harus disusun secara sistematis mulai dari mulai anggota tubuh bagian atas sampai anggota tubuh bagian bawah, b) Manfaat latihan relaksasi secara progresif menurut Davies (2005: 80) dalam Komarudin (2012: 6) menyimpulkan bahwa:

“Progressive Muscle Relaxation is a relaxation technique which has been widely found to be most effective in the reduction of stress and anxiety.” Sedangkan menurut Rushall (2008: 61) dalam Komarudin (2012: 7) yaitu: *“(1) The removal of general anxiety symptoms (nervousness, jumpinnes, butterflies in the stomach) away from the competition site; (2) The facilitate of rest; (3) The promotion of sleep; (4) The removal of accumulated competitive tension; (5) The acceleration of recovery.”* c) Energi negatif dan energi positif akan memberikan pengaruh terhadap penampilan atlet. Atlet yang memiliki energi negatif dalam penampilannya menunjukkan kemarahan, dendam, kecemasan, ketakutan, ketegangan, bersikap negatif, mengancam, dan frustrasi. Sedangkan atlet yang memiliki energi positif dalam penampilannya menunjukkan kesenangan, kegembiraan, cinta, keteguhan, optimis, kenikmatan, kebanggaan, memiliki tantangan diri, spirit tim, motivasi diri. (Komarudin, 2012: 1).

Oleh karena itu untuk menghadapi itu semua, seorang atlet harus dilatih merileksasikan otot-ototnya yang tegang akibat faktor-faktor tersebut. Seorang atlet yang memiliki kemampuan fisiologis dan psikologis yang prima, maka atlet tersebut akan mendapatkan hasil pertandingan yang memuaskan (menjadi juara).

H. Hipotesis

Pengertian hipotesis, menurut Arikunto (2010: 64) hipotesis merupakan: *“Kebenaran sementara yang ditentukan oleh peneliti, tetapi masih harus dibuktikan, di tes, atau di uji kebenarannya.”* Suatu hipotesis memegang peranan penting dalam proses penelitian, yaitu untuk menjelaskan suatu permasalahan yang harus dicari pemecahannya. Maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

“Latihan relaksasi secara progresif memberi pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan atlet futsal pada divisi sepak bola di UKM UPI.”

I. Lokasi dan populasi penelitian

- a. Lokasi penelitian dilaksanakan di Gymnasium UPI. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini diperlukan sumber data, dan pada umumnya disebut populasi dan sampel penelitian.
- b. Populasi dan sampel penelitian. Menurut Arikunto (2010: 173) populasi adalah: “Keseluruhan subjek penelitian.” Sedangkan menurut Sugiyono (2012: 117) populasi adalah: “Wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.” Maka populasi dari penelitian ini adalah atlet futsal pada divisi sepak bola di UKM UPI.

Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2012: 124) *purposive sampling* adalah: “Teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.” Artinya setiap unit/individu yang diambil dari populasi dipilih dengan sengaja berdasarkan pertimbangan tertentu, yaitu: 1) Atlet yang sering latihan, 2) Jumlah sampelnya banyak, 3) Mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh, 4) Mengikuti latihan sesuai dengan instrumen. Berdasarkan penjelasan di atas peneliti mengambil sampel atlet futsal pada divisi sepak bola di UKM UPI sebanyak 30 orang.

J. Metode Penelitian

Pada dasarnya penelitian merupakan langkah tindak lanjut dari rasa keingintahuan penulis dalam masalah ilmu pengetahuan. Dengan kata lain penelitian merupakan kegiatan yang berorientasi mencari pemecahan suatu permasalahan dengan benar.

Dalam setiap melakukan penelitian diperlukan suatu metode penggunaan metode dalam penelitian disesuaikan dengan masalah serta tujuan penelitian tersebut. Dalam hal ini metode penelitian sangat penting dalam pelaksanaan, pengumpulan dan analisis data. Metode penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Tentang metode eksperimen dijelaskan oleh Sugiyono (2012: 11) metode eksperimen adalah: “Metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu.”

Metode eksperimen merupakan rangkaian kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki suatu hal atau masalah sehingga diperoleh hasil. Jadi dalam metode eksperimen harus ada faktor yang dicobakan, dalam hal ini faktor yang dicobakan dan merupakan variabel bebas adalah latihan relaksasi secara progresif sedangkan variabel terikatnya adalah penurunan kecemasan atlet futsal pada divisi sepak bola di UKM UPI.