

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang di gemari oleh masyarakat di seluruh dunia termasuk di Negara kita Indonesia, permainan bola besar yang di mainkan dalam satu timnya berjumlah 11 orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah di mainkan oleh lebih dari 250 juta orang dan di 200 negara, yang menjadikan olahraga paling populer di dunia, di mana tujuan setiap tim sepak bola memperoleh poin sebanyak banyaknya dengan cara memasukan bola ke dalam gawang tim lawan, dalam sepakbola ada dua babak dalam satu pertandingan dan di pimpin oleh 1 wasit dan 2 asisten wasit yang bertugas sebagai hakim garis. Salah satu daya tarik dari permainan ini terletak pada kealamiannya permainan sepak bola (Luxbacher,2011, hlm.5).

Sepak bola adalah sebuah permainan sederhana dan rahasia dari permainan sepak bola yang baik adalah melakukan hal-hal yang sederhana sebaik-baiknya (Eric G. Batty, 1986, hlm.4). Perkembangan sepakbola di Indonesia yang semakin berkembang hal ini ditandai dengan banyaknya bermunculan sekolah-sekolah sepak bola yang semakin banyak membuat olahraga ini semakin digemari oleh banyak orang, namun hal ini tidak dibarengi dengan kesiapan dari para pelatihnya itu sendiri, pelatih sepakbola saat ini hanya mengandalkan dari pelatihan-pelatihan fisik yang nyata dan hanya mengandalkan gerakan anggota tubuh dan badan, masih banyak pelatih yang tidak tahu pelaksanaan latihan yang tidak nyata, memang latihan secara langsung dapat meningkatkan keterampilan gerak karena dilakukan dengan berulang-ulang. Lebih lanjut lagi Harsono (1988, hlm. 243) menambahkan bahwa “kesalahan umum para pelatih adalah bahwa aspek kesehatan mental yang sangat penting artinya itu seringkali diabaikan atau tidak diperhatikan pada waktu melatih”, Oleh karena dalam mempersiapkan atletnya mereka selalu menekankan pada penguasaan teknik, taktik, serta

Aditya Agung Nurhasan, 2019

PENGARUH LATIHAN RELEKSASI DAN IMAGERY TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

pembentukan keterampilan yang sempurna. Ruang lingkup aspek mental sangat luas dan pada umumnya mencakup bidang pelaksanaan dan pemeliharaan kesehatan dan efisiensi kerja mental.

Sepakbola tidak hanya memerlukan fisik yang kuat tetapi juga harus dibarengi dengan teknik, taktik maupun mental yang baik pula. Terutama pada hal teknik atau keterampilan dasar seperti *passing*, *controlling*, *dribbling*, *shooting*, *longpassing* dan *heading* harus dapat dikuasai dengan baik dan sempurna agar dapat bermain sepak bola dengan baik. Keterampilan dasar tersebut perlu didukung oleh kemampuan dasar. Dari semua teknik dasar di atas maka menurut penulis yang paling penting adalah keterampilan bermain, karena dari semua teknik dasar yang disebutkan di atas semua teknik nya akan digunakan didalam bermain sepakbola. Menurut Schmidt yang dikutip oleh Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, (2000, hlm.68) menjelaskan bahwa:

Keterampilan digolongkan menjadi dua, yaitu keterampilan yang cenderung ke gerak, dan keterampilan yang mengarah ke kognitif. Dalam keterampilan gerak, penentu utama dari keberhasilannya adalah kualitas dari gerakannya itu sendiri tanpa memperhatikan persepsi serta pengambilan keputusan yang berkaitan dengan keterampilan yang dipilih, misalnya dalam olahraga sepak bola, pemain sepak bola tidak perlu memperhitungkan kapan dan bagaimana harus bertindak untuk menendang bola tetapi yang dilakukan adalah menendang bola dan seefektif mungkin, sedangkan dalam keterampilan kognitif hakekat dari gerak tidak penting, tetapi keputusan gerakan apa dan yang mana yang harus dibuat merupakan hal yang terpenting.

Tetapi terkadang pemain sepak bola memiliki keterampilan yang baik, belum tentu bisa bermain yang baik di dalam pertandingan/ uji coba. karena ada faktor lain yang penting juga harus di miliki pemain untuk bisa mempunyai keterampilan yang baik dalam pertandingan/ uji coba. Harsono (1988, hlm. 101) mengungkapkan bahwa: “ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu (a)latihan fisik, (b)latihan teknik, (c)latihan taktik, dan (d)latihan mental”. Banyak atlet yang tidak dapat bermain dalam pertandingan/ uji coba dengan baik di karenakan kurangnya latihan mental, salah satunya latihan rileksasi dan *imagery*. Maka dari itu penulis ingin

Aditya Agung Nurhasan, 2019

PENGARUH LATIHAN RELEKSASI DAN IMAGERY TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

meneliti apakah terdapat pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola UKM sepak bola UPI.

Latihan relaksasi untuk meningkatkan keterampilan bermain atlet dari dalam dan dari luar contoh dari dalam ketegangan dan kecemasan dalam diri atlet baik berupa ketegangan otot maupun yang terjadi saat pertandingan/ uji coba. Hal seperti ini juga bisa menyebabkan atlet menjadi stress dan mulai tidak nyaman mengikuti pertandingan/ uji coba. Hal-hal tersebut perlu mendapat bantuan agar dapat mencapai perkembangan yang sehat dan mampu mengembangkan potensi diri secara optimal. Menurut Setyobroto dalam Komarudin (2013, hlm.100) Relaksasi adalah “keadaan yang ditandai dengan tidak adanya aktivitas dan ketegangan. Menurut Davies (2005, hlm.80) relaksasi adalah keadaan yang terkendali dan relative stabil di mana level gairahnya lebih dari keadaan normal ketika sadar”.

Relaksasi yang dapat membantu mengatasi ketegangan dalam diri maupun dari luar atlet baik ketegangan otot maupun pikiran yang menyebabkan keterampilan bermain atlet sepakbola menurun diharapkan menjadi salah satu alternatif bantuan yang mampu meningkatkan keterampilan bermain atlet sepakbola.

Latihan *imagery* merupakan suatu pemantapan psikologi yang digunakan dalam peningkatan kepercayaan diri pada atlet karena penampilan atlet yang baik adalah dengan mampu mengambil keputusan bagi dirinya atau teman timnya sebagai bentuk latihan mental yang bisa mengurangi tingkat kecemasan dalam pertandingan yang akan mempengaruhi penampilan atlet. Banyak para ahli dan teori-teori lain menjelaskan tentang latihan mental. Bahwa latihan *imagery* sering digunakan atlet untuk meningkatkan keterampilan bermain. Menurut Komarudin (2013, hlm.88) “latihan *imagery* telah terbukti efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri, motivasi, mengendalikan perhatian, serta kemampuan visual atlet selama kompetisi”. Murphy, Jowdy & Durttschi (1990) dalam Komarudin melaporkan bahwa: “90% atlet olimpiade menggunakan bentuk latihan *imagery*”. Sama dengan yang dijelaskan di atas maka Teri Orlick dalam Ibrahim dan Komarudin (2008, hlm.216) mengemukakan bahwa: ”Mental *imagery* adalah

Aditya Agung Nurhasan, 2019

PENGARUH LATIHAN RELEKSASI DAN IMAGERY TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

semacam simulasi, tetapi simulasi ini terjadi didalam otak kita”. Hal ini akan membuat atlet atau pemain sepak bola secara otomatis akan melihat dirinya melakukan sesuatu melalui proses visualisasi yang dibayangkan olehnya. Selanjutnya akan berpengaruh terhadap penampilan dirinya dalam aktivitas nyata, sesuai yang telah dibayangkan. Selain itu dengan melakukan latihan smental *imagery* atlet juga dapat mengembangkan keterampilan yang telah di kuasai ataupun keterampilan gerak baru. Sehingga dalam pertandingan atlet atau pemain sepak bola telah benar benar siap menghadapi pertandingan dengan beban mental yang di sertai gangguan dari luar dirinya.

Dengan demikian, pemain sepak bola membutuh kan pelatihan mental *imagery* yang mempunyai fungsi atau manfaat untuk bisa menghadapi keterampilan, fisik, dan kombinasi keduanya. Akan membuat atlet atau pemain sepak bola lebih mudah menerapkan intruksi yang telah di berikan oleh pelatih dalam pertandingan. Sejalan dengan Satiadarma (2008, hlm.188) berpendapat bahwa:” karena dalam *imagery* seseorang bisa membayangkan sesuatu yang belum terjadi menjadi telah terjadi”. Jadi latihan mental *imagery* merupakan upaya yang harus diterapkan oleh para pelatih kepada atlet yang ingin mendapatkan hasil yang optimal. Merujuk dari latar belakang di atas maka dirasa penting dilakukan sebuah penelitian yang mengukur Pengaruh rileksasi dan *imagery* Terhadap keterampilan bermain pada cabang olahraga permainan sepakbola di UKM sepakbola UPI.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka penulis, merumuskan permasalahan penelitian.

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan relaksasi dan *imagery* terhadap keterampilan bermain sepak bola.
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan konvensional terhadap keterampilan bermain sepak bola.
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh metode latihan relaksasi –*imagery* dan latihan konvensional terhadap keterampilan bermain sepak bola.

Aditya Agung Nurhasan, 2019

PENGARUH LATIHAN RELEKSASI DAN IMAGERY TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah.

1. Untuk mengetahui apakah pelatihan relaksasi dan *imagery* memberi pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan bermain sepak bola.
2. Untuk mengetahui apakah latihan konvensional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan bermain sepak bola.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan relaksasi-*imagery* dengan latihan konvensional terhadap keterampilan bermain sepak bola

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoretis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengungkap berbagai hal yang bermanfaat.
 - b. Diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi masyarakat dan lembaga olahraga dalam pengembangan ilmu keolahragaan khususnya pengaruh yang positif antara relaksasi dan *imagery* terhadap keterampilan bermain.
 - c. Diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi perkembangan psikologi olahraga, psikologi kepelatihan, dan sebagai pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.
2. Manfaat Praktis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pedoman bagi pelatih mengenai pengaruh metode latihan relaksasi dan *imagery* terhadap keterampilan bermain.
 - b. Diharapkan dapat gambaran mengenai pengaruh metode latihan relaksasi dan *imagery* terhadap keterampilan bermain.

E. Batasan Penelitian

Aditya Agung Nurhasan, 2019
PENGARUH LATIHAN RELEKSASI DAN IMAGERY TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Dalam penelitian ini akan di jelaskan arah penelitian, sehingga tidak salah penafsiran. Untuk memperjelas arah penelitian ini, maka disini akan dijelaskan tentang Pengaruh metode latihan rileksasi dan imagery terhadap keterampilan bermain sepakbola UKM PS UPI. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel yang di teliti dalam penelitian ini adalah pengaruh metode latihan rileksasi dan imagery terhadap keterampilan berain sepakbola.
2. Variabel pada penelitian ini rileksasi dan imagery
3. Variabel terikat pada penelitian ini adalah keterampilan bermain sepak bola.
4. Populasi adalah kelompok subjek yang diperlukan oleh peneliti. Populasi yang dimaksud peneliti adalah total atlet dari UKM Sepakbola UPI berjumlah 87 atlet.
5. Sampel adalah sekelompok yang digunakan dalam penelitian ini yang dimana data itu informasi diperoleh. Sampel yang di tarik dalam penelitian ini adalah 16 atlet UKM Sepakbola UPI dengan pendekatan *simple random sampling*.
6. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Eksperimen.

F. Struktur Organisasi

Agar penelitian terinci dengan baik, dan tidak menyimpang dari permasalahan, maka diperlukan penyusunan secara struktur. Maka penulis menyusun rincian urutan sebagai berikut:

1. BAB I pendahuluan: Latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi.
2. BAB II Kajian Pustaka: Kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian.
3. BAB III Metode Penelitian: Penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, termasuk kedalam komponen seperti berikut: Desain penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian, analisis data.

4. BAB VI Hasil Penelitian dan Pembahasan: Pengolahan atau analisis data, pembahasan atau analisis temuan.
5. BAB V Kesimpulan dan Saran: Menyajikan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian.