

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Faktor psikologis memiliki peranan penting dalam keberhasilan pemain dalam bermain. Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam hubungannya dengan lingkungannya, mulai dari perilaku sederhana sampai kompleks. Ilmu psikologi yang diterapkan ke dalam bidang olah raga yang selalu dikenal sebagai psikologi olahraga. Menurut Swann et al., (2015), mengemukakan bahwa "Psikologi olahraga adalah ilmu yang menerapkan prinsip-prinsip psikologi dalam lingkungan olahraga". Jadi, Psikologi Olahraga pada hakikatnya adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (*performance*) atlet tersebut. Secara garis besar, kegiatannya adalah: 1) mempelajari bagaimana faktor psikologis mempengaruhi penampilan fisik seseorang, 2) memahami bagaimana keterlibatan seseorang dalam olahraga mempengaruhi perkembangan psikis, kesehatan, dan kesejahteraan psikisnya (Moran, 2004).

Jika dihubungkan dengan olahraga prestasi, pengertian ini jelas menunjukkan bahwa penampilan (*performance*) seorang atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis. Baik pengaruhnya positif dalam arti penampilan menjadi baik, maupun negatif dalam arti penampilan menjadi buruk. Ini adalah faktor psikologis, yang sering kali disebut faktor psikis atau faktor mental (Sumarjo, 2017). Penerapan psikologi ke dalam bidang olahraga ini adalah untuk membantu agar bakat olahraga yang ada dalam diri seseorang dapat dikembangkan sebaik-baiknya tanpa adanya hambatan dan faktor-faktor yang ada dalam kepribadiannya. Dengan kata lain, tujuan umum dari psikologi olahraga adalah untuk membantu seseorang agar dapat menampilkan prestasi optimal, yang lebih baik dari sebelumnya (Weinberg et al., 2020). Bidang psikologi olahraga telah menyaksikan pergeseran dari fokus utamanya pada peningkatan kinerja melalui adopsi kerangka sekuler/positivis, ke pendekatan yang mencakup isu-isu seputar

kesejahteraan atlet, termasuk agama dan spiritualitas (Hemmings et al., 2019). Oleh karena itu, aspek spriritual perlu diperhatikan juga sebagai komponen pendukung bagi atlet untuk mencapai prestasi yang baik.

Di antara faktor psikologis yang mempengaruhi keberhasilan melakukan tendangan penalti adalah kepercayaan diri. Karena dengan adanya kepercayaan diri pemain tersebut bisa merasa tenang, nyaman dan tidak mudah diintimidasi oleh lawan dan selalu bersikap optimis. Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan, dan percaya diri adalah variabel kunci dalam kaitannya dengan kinerja olahraga (Swann et al., 2015). Prestasi maksimal dapat dicapai oleh atlet dengan adanya kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik khususnya kepercayaan diri. Dalam konteks olahraga, penelitian menunjukkan bahwa atlet' pencapaian tujuan orientasi signifikan tidak bisa memprediksi kepercayaan diri (Machida et al., 2012). Percaya diri dapat diartikan suatu kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik (Stankov et al., 2015). Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Banyak cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan disiplin bagi atlet olahraga yang akan melakukan latihan dan pertandingan. Rasa percaya diri bagi atlet harus diperhatikan supaya dalam pencapaian prestasinya akan lebih termotivasi, dalam diri atlet. Kepercayaan diri merupakan modal utama seseorang, khususnya atlet untuk mencapai prestasi (Rees & Freeman, 2007). Atlet yang mempunyai kepercayaan diri berarti atlet tersebut sanggup, dan meyakini dirinya dalam mencapai prestasi maksimal. Kepercayaan diri sebelum dan sesudah pertandingan sering berkorelasi dengan kinerja yang lebih baik (Mowlaie et al., 2011).

Menurut Noël et al., (2015) dalam kaitannya dengan masalah percaya diri dan tingkat kecemasan terhadap penalti dalam futsal, sulit sekali pemain bisa mengeksekusi dengan baik apabila pemain tidak memiliki kepercayaan diri yang baik pada saat akan mengeksekusi tendangan penalti, bola bisa jadi akan melambung ke atas atau kesamping, berbeda halnya ketika pemain memiliki kepercayaan diri yang baik dan

cerdas dalam mengontrol emosi, pemain pasti bisa mengarahkan bola sesuai yang dituju dan bisa mencetak gol. Pemain bisa melatih dan menumbuhkan rasa percaya diri pada saat sedang berlatih, ataupun didapat dari jam terbang ketika sering berada dalam situasi pertandingan yang sebenarnya. Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan (Pemberton, 2016). Pada saat berlatih pemain harus bisa menerapkan instruksi pelatih, atau bisa saja pada saat diluar jadwal latihan tim atau ekstrakurikuler, pemain bisa menambah porsi latihannya, khususnya dalam melatih percaya diri.

Kemudian faktor psikologis lainnya adalah tingkat kecemasan. Kecemasan telah menjadi fokus perhatian yang sangat kuat dalam psikologi olahraga selama hampir setengah abad, menerima lebih banyak perhatian penelitian daripada emosi atau mekanisme psikologis lainnya (Dias et al., 2012). Rasa cemas adalah salah satu perasaan subyektif ketika merasa ketakutan dan meningkatnya kegairahan secara fisiologik. Rasa cemas muncul akibat ketidaksinkronan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan atlet untuk mengatasinya. Salah satu faktor yang memberikan kontribusi dalam pencapaian prestasi adalah faktor psikis. Faktor psikis adalah faktor yang muncul dari psikis seseorang seperti ketegangan, kegairahan, dan kecemasan. Setiap atlet atau pemain pasti pernah merasakan ketegangan, kegairahan, dan kecemasan. Ketiganya merupakan gejala psikis yang terjadi akibat adanya stimulus yang datang.

Kecemasan merupakan reaksi biasa atau sesuatu yang normal terjadi, misalnya dalam menghadapi suatu pertandingan (Hardiyono, 2020). Kecemasan sebagai salah satu faktor psikis dapat mempengaruhi penampilan pemain dalam pertandingan. Tingkat kecemasan yang sangat tinggi dapat berakibat buruk pada penampilan seseorang. Kurang siapnya mental serta kurangnya keterampilan mengontrol dan keterampilan persepsi terhadap stimulus yang datang akan mengakibatkan terganggunya kemampuan pemain dalam mengeluarkan kemampuan fisik yang dimilikinya sehingga pemain tersebut tidak akan bisa tampil maksimal. Apabila hal ini terjadi maka akan terjadi penurunan penampilan yang dapat membuat pemain tersebut mengalami kekalahan. Umumnya tingkat kecemasan yang dialami setiap tingkatan atlet selalu berbeda, misalnya

pada atlet profesional sebesar 15%, atlet junior 20%, dan atlet amatir 29%”. Artinya kecemasan atlet amatir lebih tinggi persentasenya (Junge & Feddermann-Demont, 2016).

Namun, fenomena umum bagi beberapa atlet untuk tersedak (yaitu, berkinerja buruk) di bawah tekanan karena kecemasan yang terjadi sebelum atau selama kontes penting. Untuk individu-individu ini, kinerja lebih buruk dari yang diharapkan dalam konteks evaluatif. Tersedak di bawah tekanan dapat secara empiris diinduksi oleh manipulasi tekanan, termasuk penghargaan kontingen kinerja, kehadiran penonton, dan perekaman video pemain, semuanya meningkatkan pentingnya kinerja yang baik (Masaki et al., 2017).

Tendangan dari tanda penalti (istilah resmi untuk "adu penalti"; FIFA, 2004) di fase knock-out turnamen internasional besar menghasilkan beberapa peristiwa paling dramatis dalam kompetisi futsal internasional. Hasil pertandingan sepak bola atau Futsal yang penting sering kali ditentukan oleh tendangan penalti dan frekuensi skenario tie-break ini telah meningkat sejak pertama kali diperkenalkan pada tahun 1974 (Wood et al., 2010). Banyaknya pertandingan futsal yang menggunakan sistem gugur maka adu penalti adalah cara yang untuk menentukan hasil dari suatu pertandingan bila skor kedua tim berakhir seimbang sampai akhir pertandingan. Adu penalti biasanya menuntut tiga pemain dari masing-masing tim untuk melakukan tendangan penalti secara bergantian, jika angka masih seimbang pada akhir dari tiga kali tendangan tersebut, pemain lain melakukan hingga ada yang gagal. Ada yang menarik di futsal, moment tendangan penalti bisa terjadi pada beberapa situasi, yaitu ketika pemain memang dilanggar keras di daerah kotak penalti, kedua, pada saat salah satu tim sudah mendapatkan 6 kali *foul*, maka tim lawan akan diberikan hadiah *second penalty*, dan yang ketiga adalah moment krusial yakni dalam tendangan dari titik penalti. Sehingga momentum sebuah tim/pemain untuk mendapatkan hukuman penalti sangat mungkin terjadi dalam sebuah pertandingan, apalagi ketika kedua tim bermain keras, atau ketika tim berada pada babak *knock out* dengan sistem gugur (The International Football Association board (IFAB), 2020).

Tendangan penalti merupakan keterampilan yang relatif tertutup, telah secara teratur digunakan sebagai metode untuk menyelidiki strategi pencarian visual dari

kedua pemain lapangan (penendang penalti) dan penjaga gawang. Penelitian telah menunjukkan bahwa strategi pencarian visual penjaga gawang dipengaruhi oleh kemampuan dan/atau keahlian mereka dan penendang penalti dengan gerakan atau kehadiran penjaga gawang (Furley et al., 2017). Strategi yang diadopsi oleh penendang yaitu strategi yang bergantung pada penjaga gawang atau strategi independent, serta keadaan psikologis seperti kecemasan juga mempengaruhi kinerja menendang (Timmis et al., 2014). Tendangan penalti merupakan salah satu tendangan hukuman yang mengarah langsung ke gawang dikarenakan salah satu pemain yang menjadi lawan melakukan pelanggaran di dalam kotak penalti, hukuman tendangan penalti dilakukan dari titik penalti yang berjarak sebelas meter lurus dengan garis gawang bagian tengah. Pearce et al., (2015) mengemukakan bahwa tendangan penalti selalu tidak adil karena banyak keberuntungan yang terlibat di dalamnya. Hasil adu penalti sering disebut sebagai a "lotre ", menunjukkan bahwa keberuntungan, daripada tingkat keterampilan pemain, yang menentukan kesuksesan hasil (Wood et al., n.d.). Menggunakan data dari Piala Dunia, Kejuaraan Eropa (Euro) dan Kejuaraan Amerika Selatan (Copa America) dari tahun 1976 hingga 2004 (41 tembakan out) menunjukkan bahwa faktor psikologis berperan lebih dari faktor lain untuk hasil tendangan penalti (Jordet et al., 2006). Mempelajari kinerja pemain profesional dalam situasi tendangan penalti 3.500 tendangan penalti dalam 40 tahun di liga sepak bola Premier Jerman), menemukan efek merugikan yang kuat dari kehadiran penonton suporter (tuan rumah) tetapi tidak ada efek pentingnya tendangannya. Artinya, pemain profesional lebih berpengalaman ketika dihadapkan dengan situasi di bawah tekanan pada saat tendangan penalti atau tendangan dari titik penalti (adu penalti), sehingga tidak terlalu berpengaruh pada saat mengeksekusi tendangan penalti (Arrondel et al., 2019).

Penelitian pendahuluan dengan menganalisis 10 video penalti di youtube dalam pertandingan Nasional dan Internasional yaitu, 1) Thai Son Nam (Vietnam) vs Qadsia (Kuwait) dalam pertandingan AFC Futsal Club Championship 2015, 2) Brazil vs Spain dalam pertandingan FIFA Futsal World Cup 2008, 3) Vamos vs Cosmo dalam pertandingan My Futsal International Tournament 2017, 4) Turkmenistan vs Afganistan dalam pertandingan Quarter Final AIMAG 2017, 5) Ukraina vs Kroasia

dalam pertandingan Futsal Euro 2012, 6) Iran vs Brazil, 7) Uzbekistan vs Japan dalam pertandingan Asian Games in Ashgabat 2017, 8) Blacksteel vs SKN Kebumen dalam pertandingan Final Four PFL 2019, 9) Malaysia vs Vietnam dalam pertandingan Semifinal AFF Futsal 2018, 10) Vamos vs Blacksteel dalam pertandingan Final Blend Futsal 2016, kemudian dari pengalaman penulis selama melatih, dan beberapa kali tim yang dilatih mengikuti turnamen sampai masuk babak adu penalti. Dari hasil 10 video berikut pengalaman penulis yang telah di analisis menghasilkan bahwa percaya diri tinggi dibutuhkan sekali pada saat moment *under pressure* seperti di babak adu penalti, kemudian tingkat kecemasan juga berpengaruh sekali terhadap keberhasilan dalam mengeksekusi penalti (Achmad & Faruk, 2019).

Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah sering terjadinya penendang penalti gagal mencetak gol karena memiliki rasa cemas yang berlebihan dan memiliki rasa percaya diri yang rendah. Lebih jauh, penelitian terdahulu lebih dominan membahas tentang percaya diri dan tingkat kecemasan terhadap tendangan penalti dalam cabang olahraga sepak bola. (Ridwan & Indriarsa, 2021), (Wibowo & Pudjijuniarto, 2000), (Irfan & Abbas, 2020). Padahal dalam permainan futsal seringkali peluang untuk mendapatkan tendangan penalti juga cukup besar, sehingga pemain dituntut untuk siap mengeksekusi tendangan penalti dalam kondisi apapun (The International Football Association board (IFAB), 2020). Maka dengan permasalahan yang dipaparkan, penulis mengusung penelitian ini dengan judul “**Kontribusi Tingkat Percaya Diri dan Tingkat Kecemasan Terhadap Tendangan Penalti Dalam Permainan Futsal**”. Kemudian penulis lebih tertarik untuk meneliti pemain yang masih berada di level amatir, pada jenjang usia 16-20 tahun. Karena untuk kelompok pemain amatir atau di usia itu, tingkat percaya diri dan tingkat kecemasannya masih labil ketika dihadapkan pada situasi di bawah tekanan pada pertandingan yang sebenarnya ketika mengeksekusi penalti.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka penulis merumuskan pertanyaan sebagai berikut :

- 1.2.1 Adakah kontribusi tingkat percaya diri terhadap tendangan penalti pada pemain futsal ?
- 1.2.2 Adakah kontribusi tingkat kecemasan terhadap tendangan penalti pada pemain futsal ?
- 1.2.3 Adakah kontribusi tingkat percaya diri dan tingkat kecemasan terhadap tendangan penalti pada pemain futsal ?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu :

- 1.3.1 Untuk mengetahui kontribusi tingkat percaya diri terhadap tendangan penalti pada pemain futsal.
- 1.3.2 Untuk mengetahui kontribusi tingkat kecemasan terhadap tendangan penalti pada pemain futsal.
- 1.3.3 Untuk mengetahui kontribusi tingkat percaya diri dan tingkat kecemasan terhadap tendangan penalti pada pemain futsal.

1.4 Manfaat Penelitian

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

- 1.4.1.1 Dapat dijadikan sumbangan keilmuan sebagai bahan pertimbangan bagi lembaga yang berkompeten.
- 1.4.1.2 Sebagai bahan referensi bagi guru atau pelatih dan semua pihak yang berkepentingan dalam memilih penerapan bentuk latihan terhadap kemampuan teknik bermain futsal khususnya teknik dalam tendangan penalti.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1.4.2.1 Bagi para pelatih dapat dijadikan bahan pertimbangan pedoman dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran/latihan khususnya dalam meningkatkan kemampuan tendangan penalti pada pemain futsal.
- 1.4.2.2 Bagi atlet dapat mengetahui pengaruh bentuk latihan yang tepat terhadap teknik menendang penalti dalam futsal, maka diharapkan atlet dapat memacu semangat untuk terus berlatih secara teratur, sungguh-sungguh, dan dapat berprestasi.
- 1.4.2.3 Bagi sekolah, menjadikan bahan masukan agar metode ini bisa diterapkan pada kegiatan ekstrakurikuler futsal.
- 1.4.2.4 Bagi peneliti merupakan pengalaman dan mengimplementasikan teori yang telah didapat penulis semasa dibangku kuliah dengan kenyataan yang terjadi dilapangan.

1.5 Struktur Organisasi

Harapan penulis adalah penelitian ini dapat tersusun dengan rinci, maka diperlukan suatu penyusunan acara yang terstruktur. Oleh karena itu penulis memaparkan apa yang dimaksud sebagai berikut:

- 1.5.1 Bab I Pendahuluan : (terdiri dari latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan dari penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi).
- 1.5.2 Bab II Kajian Pustaka : (kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian).
- 1.5.3 Bab III Metode penelitian : penjelasan yang terperinci mengenai metode yang digunakan dalam penelitian, yang termasuk kedalam bagian-bagian berikut:
Desain Penelitian, Lokasi, populasi dan sampel, Instrumen penelitian, Prosedur penelitian, Analisis data.
- 1.5.4 Bab IV Hasil dari penelitian dan pembahasan yang terdiri sebagai berikut :

Pengolahan data, dan Pembahasan hasil penemuan.

1.5.4 Bab V Kesimpulan dan Saran (makna dari penelitian terhadap hasil temuan).