

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kecemasan adalah kondisi yang umum di hadapi oleh siapa saja saat akan menghadapi sesuatu yang penting, termasuk juga para atlet. Rasa cemas muncul karena ada bayangan-bayangan yang salah atau pun persepsi berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi (Gunarsa, 2008).

Permasalahan yang peneliti temukan di lapangan terkait dukungan sosial dan tingkat kecemasan sering sekali ditemukan, seorang atlet akan terlihat cemas sebelum menghadapi pertandingan baik itu dengan menunjukkan beberapa reaksi seperti rasa gelisah, sering buang air kecil, telapak tangan basah, dan lain sebagainya. Hal tersebut berdampak juga pada performa atlet, yang dimana atlet tersebut pada sesi latihan menunjukkan bahwa atlet memiliki teknik, dan performa yang baik, akan tetapi ketika menghadapi pertandingan performa atlet malah menurun, Oleh sebab itu peneliti ingin mengetahui lebih dalam terkait dukungan sosial dan tingkat kecemasan pada atlet.

Untuk itu, Seorang atlet futsal harus dapat memanajemen dengan baik seluruh reaksi psikologi yang muncul pada saat pertandingan berlangsung, hal tersebut akan berdampak pada situasi pertandingan. Hal yang paling baik adalah seorang pemain dapat merubah reaksi negatif dari pengaruh psikologis atlet menjadi kebutuhan positif. Kecemasan misalnya, dalam ilmu psikologi kecemasan atau (*anxiety*) di artikan sebagai bentuk reaksi psikologi yang muncul terhadap segala sesuatu yang baru. Cemas adalah situasi dimana keadaan fisiologi tubuh seolah-olah tercekik, sehingga memunculkan detak jantung yang berlebihan akibat reaksi yang baru saja muncul. Kecemasan jika tidak dikelola dengan baik, maka akan sangat berdampak pada performa atlet khususnya atlet Futsal, menyebabkan kekauan gerak, keadaan gemetar, takut kalah sehingga keadaan pemain tidak dapat menjalankan semua teknik yang telah dikuasai sebelumnya.

Teknik yang sempurna dan sudah dibekali berbagai teknik dan strategi untuk bertanding, tetapi tidak dapat mewujudkannya dengan baik di arena pertandingan sehingga akhirnya mengalami sebuah kekalahan. Salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya kekalahan tersebut bisa terjadi karena adanya kecemasan yang dirasakan para atlet pada saat bertanding.

Selain faktor fisik, dan teknik futsal juga membutuhkan faktor mental. Dalam hal ini psikologis atlet juga berpengaruh besar dalam permainan futsal. Faktor psikologis inilah yang

sering kali diabaikan dan dilupakan oleh beberapa pelatih, padahal aspek psikologis ini sangat mempengaruhi performa atlet. Sering kali atlet yang memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik namun karena faktor mental yang buruk dapat menyebabkan kurang maksimalnya penampilan atlet ketika bertanding karena merasa cemas, tidak percaya diri, dan lain sebagainya, perasaan cemas, resah, dan tidak percaya diri ini sangat mempengaruhi kemampuan atlet saat bertanding (Fatwa, 2021).

Psikologi Olahraga adalah ilmu yang mempelajari tentang tingkah laku atlet yang berkaitan dengan atlet lain dalam situasi sosial terhadap hal-hal yang ada sangkut pautnya dalam cabang olahraga. Menurut Effendi (2016) 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.

Setiadarma (2000) menjelaskan bahwa psikologi Olahraga lebih diarahkan kepada kemampuan prestatif pelakunya yang bersifat kompetitif. Selanjutnya menurut James Tangkudung dan Apta Mylsidayu psikologi olahraga adalah suatu ilmu yang mempelajari gejala-gejala kejiwaan/tingkah laku yang terjadi pada olahragawan ketika mereka berolahraga. Salah satu gejala-gejala kejiwaan yang terjadi pada atlet yaitu kecemasan (*anxiety*). Kecemasan sebagai salah satu kajian psikologis yang unik dan menarik yang terjadi pada atlet. Kejadian-kejadian yang penting sebelum, saat, dan akhir pertandingan dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh tingkatan kecemasan dari pelaku olahraga, baik atlet, pelatih, wasit, maupun penonton. Perasaan cemas diakibatkan karena bayangan sebelum pertandingan dan saat pertandingan, hal tersebut terjadi karena adanya tekanan-tekanan secara kejiwaan

Kecemasan dapat di definisikan sebagai kondisi emosional yang tidak menyenangkan, ditandai dengan perasaan subyektif yaitu ketegangan, ketakutan, dan kekhawatiran. Adapun bentuk gangguan kecemasan menurut Bucklew (1980) mengatakan bahwa pada umumnya para ahli membagi kecemasan menjadi dua tingkat, diantaranya tingkat psikologis dan tingkat fisiologis. Tingkat psikologis yaitu dengan munculnya gejala kejiwaan seperti tegang, bingung, khawatir, perasaan tidak menentu, dan sebagainya. Tingkat fisiologis yaitu kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala fisik, terutama pada fungsi saraf pusat. Misalnya tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, keluar keringat dingin berlebihan, gemetar, perut mual, dan sebagainya.

Level kecemasan juga dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri seorang pemain. Pemain yang secara alamiah mempunyai tingkat kepercayaan diri tinggi memiliki tingkat kecemasan

yang lebih rendah dibandingkan dengan atlet yang rasa percaya dirinya rendah. Jenis olahragajuga memberi sumbangan terhadap tingkat kecemasan. Olahraga yang bersifat individual menciptakan tekanan yang lebih besar dibandingkan dengan cabang olahraga tim (Humara, 1999). Hal ini wajar karena perasaan mempunyai teman akan membuat lebih tenang dan focus tidak terpusat pada dirinya. motivasi merupakan daya penggerak.

Motivasi merupakan daya penggerak dalam diri atlet untuk mencapai suatu keberhasilan yang melibatkan diri dalam kegiatan dimana keberhasilan tergantung dari usaha dan kemampuan yang dimilikinya. Hasil yang diperoleh dapat dikatakan bahwa motivasi atlet sebelum pertandingan sangat baik sehingga kecemasan rendah dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi sekaligus. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Psikodemia (2018), bahwa tingkat kecemasan yang rendah dan motivasi tinggi menghasilkan penampilan olahraga yang meningkat. Motivasi berbanding lurus dengan prestasi olahraga. Selain itu peneliti Muriawijaya (2016), mengungkapkan bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin tinggi pula kepercayaan diri dan sebaliknya.

Kecemasan pada pemain bersumber dari dalam maupun dari luar, Sumber kecemasan berasal dari dalam diri pemain, yaitu rasa percaya diri yang berlebih, pikiran negatif, pikiran mudah puas, penampilan yang tidak sesuai harapan, sedangkan yang bersumber dari luar yaitu rangsangan yang membingungkan, pengaruh penonton, media masa, lawan yang bukan tandingan, kehadiran dan ketidak hadiran pelatih, sarana dan prasarana, serta cuaca. Pada umumnya kecemasan meningkat sebelum pertandingan disebabkan oleh bayangan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang.

Kecemasan pada atlet akan muncul salah satunya jika bermain buruk di lapangan. Hal tersebut menjadi tekanan yang akan mempengaruhi penampilan atlet sehingga tidak dapat menunjukkan keterampilan yang telah dilatih selama latihan (Ramadhani & Jumain, 2019).

Kecemasan yaitu bentuk reaksi kejiwaan/emosi terhadap suatu kondisi yang dianggap sebagai ancaman, kecemasan juga dapat diartikan sebagai suatu reaksi emosi atau perasaan tidak tenang yang menghingapi seseorang atlet tanpa sebab yang jelas pada saat menjelang pertandingan. Perasaan cemas apabila tidak mampu dikendalikan dengan baik maka kinerja atlet akan kurang optimal (Mohamad Anton Widodo, 2019).

Dukungan sosial dapat menghilangkan atau mengurangi perasaan cemas yang muncul sebelum bertanding. Pernurunan rasa cemas dapat mengurangi tingkat tekanan dari sebuah pertandingan. Dukungan sosial membantu individu tidak merasa cemas, sehingga mengurangi beban atau tekanan yang dialami oleh individu. Selain itu, dukungan sosial berdampak

terbangunya perasaan harga diri, kompeten dan bernilai. Sehingga dapat membuat individu merasa mampu untuk menghadapi kendala atau kesulitan dalam melaksanakan sesuatu. Dukungan sosial merupakan perasaan positif, menyukai, kepercayaan dan perhatian dari orang lain yang berarti dalam kehidupan, baik itu berupa pengakuan maupun bantuan langsung dalam bentuk tertentu (Husdarta, 2010).

Beberapa penelitian menemukan keterkaitan antara kecemasan atlet dengan dukungan sosial seperti penelitian yang dilakukan oleh Raharjo (2014) hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecemasan bertanding dengan dukungan sosial pelatih. Dengan adanya dukungan sosial tersebut seorang atlet akan lebih percaya diri dan tidak mengalami kecemasan untuk lebih mengeksplor potensi-potensi yang dimilikinya tanpa rasa ragu. Dukungan sosial yang diterima para atlet memiliki arti penting dalam mempengaruhi tingkat kecemasan bertanding karena dapat mereduksi kecemasan sehingga atlet dapat memberikan penampilan yang baik. Atlet yang berbagi perasaan, keyakinan, nilai dan tingkah lakunya dengan keluarga atau orang terdekat akan merasa lebih siap saat menghadapi pertandingan serta merasa mendapatkan semangat dan dorongan dari orang terdekat. Atlet sangat membutuhkan dorongan, semangat dan motivasi yang membangun mental seorang atlet agar dapat bermain dengan baik.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan (Wikipedia Ensiklopedia Bebas, 2015). Mengenai permainan futsal, (Tenang, 2008) menjelaskan bahwa 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.

Futsal merupakan olahraga yang identik dengan cepat dan dinamis. Ini dikarenakan dalam permainan futsal pemain harus cepat mengalirkan bola dari kaki ke kaki dan terus bergerak untuk mencari ruang. Pemain juga dituntut untuk berpikir cepat dalam mengambil keputusan mengenai perubahan situasi dalam pertandingan dengan tepat dan akurat dalam waktu yang singkat. Pada permainan futsal pemain diharapkan memiliki kondisi fisik yang prima.

Olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia sehari-hari, sebab dengan olahraga manusia mendapatkan kesenangan dan kepuasan batin, selain itu dengan

olahraga secara rutin dan tepat dapat membuat manusia menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Motto yang berbunyi “*mens sana en corpore sano*” yang artinya dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat merupakan bukti bahwa sudah sejak jaman dahulu manusia menyadari betapa pentingnya badan dan jiwa yang sehat (Cesar, 2016)

Olahraga Futsal adalah olahraga sepakbola dalam ruangan dengan kompetensi kemampuan teknik tinggi, dengan pemain sedikit waktu bermain cepat dan kesempatan mencetak skor lebih besar. Futsal adalah olahraga yang dinamis, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik yang baik serta mempunyai determinasi yang tinggi. Dilihat dari segi teknik keterampilan Futsal hampir sama dengan lapangan rumput, hanya perbedaan yang paling mendasar dalam Futsal banyak mengontrol atau menahan bola dengan menggunakan telapak kaki (sole), karena permukaan lapangan yang keras para pemain harus menahan bola tidak boleh jauh dari kaki, karena apabila jauh dari kaki dengan ukuran lapangan yang kecil pemain lawan akan mudah merebut bola. Syafaruddin (2018) Nilai terpenting dalam kompetisi olahraga adalah pikiran yang baik untuk membuat persiapan dalam menghadapi tekanan kompetisi yang di tunjukan oleh atlet pada level terbaik

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Pertandingan Futsal Putri”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah hubungan dukungan sosial terhadap kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet futsal putri?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan dukungan sosial dan kecemasan dalam menghadapi pertandingan futsal putri.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui dukungan sosial yang diterima atlet futsal putri.
- b. Mengetahui kecemasan bertanding pada atlet futsal putri.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik manfaat secara praktis maupun secara teoritis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangsih bagi perkembangan ilmu pengetahuan mengenai dukungan sosial dan kecemasan atlet futsal putri.

1.4.2 Manfaat Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi tentang kecemasan yang dialami para atlet futsal putri, sehingga para atlet dapat lebih tenang dalam menghadapi pertandingan. Selanjutnya hasil penelitian ini dapat digunakan menjadi peringatan untuk pelatih, keluarga atau teman dekat agar memberikan dukungan dan semangat kepada para atlet yang bertanding.

1.5 Batasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah, dengan demikian batasan masalahnya yaitu:

- 1) Sampel penelitian adalah atlet UKM Futsal UPI
- 2) Variabel terikat Dukungan Sosial
- 3) Variabel bebas Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Pembatasan masalah ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi peneliti, akan tetapi juga untuk menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan oleh peneliti. Dengan demikian penelitian ini hanya membahas terkait hubungan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan.

1.6 Struktur Penulisan

Untuk memberikan kemudahan terkait penyusunan skripsi ini kepada berbagai pihak, maka penelitian ini disajikan kedalam lima bab yang disusun berdasarkan struktur penulisan sebagai berikut.

Bab I Pendahuluan berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian, dan struktur penulisan. Bab II Tinjauan Pustaka berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian, kerangka berpikir, dan hipotesis, penelitian. Bab III Metode Penelitian berisikan mengenai metode penelitian, desain penelitian, alur penelitian, populasi dan sampel penelitian, teknik sampling, instrument penelitian, waktu dan tempat penelitian, teknik pengumpulan data, uji validasi, uji reliabilitas, dan teknik analisis data. Bab IV Temuan, Pembahasan, dan kekurangan. Bab V Simpulan, Implikasi, dan Saran. Berisi simpulan, implikasi serta saran.