

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

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. Di dalam pembinaan olahraga, aspek psikologis atau mental merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan tercapainya suatu prestasi (Effendi, 2016).

Untuk mencapai prestasi olahraga, ada 4 faktor penunjang yaitu fisik, teknik, taktik, dan psikologis (Harsono, 1988). Dari keempat aspek tersebut yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah mengenai psikologi. Psikologi (mental) mempunyai nilai 80% sebagai faktor dalam meraih olahraga prestasi. Kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbang 20% (Goleman, 2014).

Mental mencakup masalah pikiran, akal atau ingatan, dan penyesuaian terhadap lingkungan (Komarudin, 2015). Atlet yang memiliki mental baik dapat dipastikan mereka tetap berada di puncak permainan mereka, tidak pernah membiarkan diri mereka puas, dengan melatih pikiran mereka dengan tepat. Pada saat bertanding dengan mental dan emosi yang stabil dia akan bermain dengan optimal. Jika atlet mengalami kemunduran, seperti mental yang hilang, performa yang turun, bahkan mengalami cedera dan pengaruh keadaan di luar lapangan yang mengganggu performa dalam bertanding. Mental yang baik akan membawa atlet ke puncak tertinggi (Arifin, 2017).

Atlet dapat menampilkan performa terbaiknya dengan salah satu penunjang yaitu memiliki psikis dan mental yang baik untuk mencapai puncak prestasi melalui kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kejiwaan yang harus dimiliki oleh seorang atlet dan aspek ini termasuk banyak menentukan penampilan atlet di lapangan (Effendi, 2016). Rasa percaya diri memberi dampak positif pada emosi, konsentrasi, sasaran, usaha, strategi dan momentum (Setyawati,

2014). Aspek-aspek kepercayaan diri yaitu optimis, objektif, bertanggung jawab, yakin atas kemampuan diri, serta rasional dan realistis (Risnawita, 2010).

Olahraga permainan beregu dapat di lakukan di darat dan di air. Salah satu cabang olahraga permainan beregu di darat adalah bola tangan dan di air adalah polo air. Peneliti tertarik untuk memilih kedua cabang olahraga ini karena mempunyai kemiripan dalam permainan, yaitu cabang olahraga permainan beregu, teknik dasar permainan (*passing, cetching & shooting*) menggunakan tangan, pemain berisikan 1 penjaga gawang dan 6 pemain depan, *adanya body contact* antara tim menyerang dan bertahan, & tempo permainan cepat.

Ada kemungkinan bahwa kepercayaan diri berpengaruh di antara olahraga ini, yaitu olahraga di air lebih berat daripada olahraga di darat, karena pergerakan di air lebih berat, terhambat dengan tekanan gelombang dan air di kolam. Sedangkan di darat, lebih mudah, leluasa bergerak, tanpa ada hambatan di lapangan.

Olahraga darat adalah olahraga yang di lakukan di sebuah lapangan atau ruang terbuka. Berbagai macam jenis olahraga darat adalah perorangan dan beregu. Olahraga di darat, atlet dapat melakukan gerakan dengan mudah dan cepat karena tidak ada hambatan, atlet harus terus berlatih agar memiliki daya tahan yang optimal. Cabang olahraga bela diri dan permainan. Salah satu cabang olahraga permainan di darat adalah bola tangan.

Bola tangan adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim putra atau putri. Para pemainnya diperbolehkan memegang dan melempar bola menggunakan tangannya, tetapi tidak boleh sampai menyentuh bola ke kaki. mengharuskan para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan dengan mengharuskan mencetak gol dan bertahan agar tidak kemasukan. Seorang pemain juga harus memiliki fisik, mental dan teknik bermain yang baik. Teknik dasar yang perlu dikuasai seorang atlet bola tangan yaitu *passing, dribbling dan shooting* (Muhlisin & Pranawa, 2016). Olahraga di darat, atlet dapat melakukan gerakan dengan mudah dan cepat karena tidak ada hambatan, atlet harus terus berlatih agar memiliki daya tahan yang

optimal.

Olahraga Air merupakan salah satu bentuk olahraga yang dilakukan pada air baik secara beregu maupun individu sehingga olahraga ini dapat dilakukan di kolam renang ataupun pada sungai dan laut. Olahraga di air, atlet melakukan gerakan dengan sulit dan lambat karena ada hambatan dengan air, atlet harus benar benar menguasai teknik dasar renang dengan baik agar dapat melakukan gerakan yang cepat agar dapat menguasai permainan polo air dengan baik.

Polo air merupakan salah satu cabang olahraga akuatik. Polo air adalah permainan bola yang dilakukan di dalam air dan dimainkan secara beregu. Olahraga polo air menggunakan bola yang harus dioper ke teman satu tim dengan cara dilempar, untuk mendapat poin, bola itu harus dimasukkan ke dalam gawang sehingga bisa mencetak gol. Polo air merupakan olahraga tim dengan jumlah pemain 13 orang, 7 orang pemain inti termasuk satu penjaga gawang dan 6 lainnya sebagai cadangan (Sarimanah & Mulyana, 2020).

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **“Perbandingan Tingkat Kepercayaan Diri Olahraga Permainan Beregu di Darat (Bola Tangan) dan di Air (Polo Air) Jawa Barat”**. Dengan fokus menjelaskan perbandingan tingkat kepercayaan diri pada tim putra dan putri di olahraga baik di air maupun darat di wilayah Jawa Barat. Dalam judul dan latar belakang penelitian ini, terdapat korelasi yaitu kepercayaan diri dengan prestasi olahraga.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat ditarik 2 rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri antara pemain bola tangan dan pemain polo air putra Jawa Barat secara signifikan?
2. Apakah terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri antara pemain bola tangan dan pemain polo air putri Jawa Barat secara signifikan?

1.3 Tujuan Penelitian

Rizka Dewi Nur Fadhillah, 2023
PERBANDINGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI OLAHRAGA PERMAINAN BEREGU DI DARAT (BOLA TANGAN) DAN DI AIR (POLO AIR) JAWA BARAT
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan diatas maka tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri dalam olahraga beregu di darat pemain bola tangan dan polo air putra Jawa Barat.
2. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri dalam olahraga beregu di darat pemain bola tangan dan polo air putri Jawa Barat.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas maka manfaat penelitian sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Diharapkan bisa dijadikan sebagai sumbangan keilmuan dan informasi dalam proses langkah awal pembinaan dan pelatihan olahraga bola tangan dan polo air.
 - b. Untuk memperoleh pemahaman dan gambaran secara teoritis mengenai pengaruh kepercayaan diri pada pertandingan bola tangan dan polo air.
2. Manfaat Praktis
 - a. Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan atau acuan bagi para pelatih, dan atlet khususnya cabang olahraga bola tangan dan polo air dalam proses pembinaan yang dijalankan.
 - b. Dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan kualitas dan produktifitas sumber daya manusia terutama para pelatih, pembina olahraga, dan atlet dalam proses latihan terutama dalam meningkatkan kepercayaan diri pada atlet cabang olahraga bola tangan dan polo air.
 - c. Serta hasil ini akan mengungkap seberapa besar perbandingan tingkat kepercayaan diri olahraga beregu di darat yaitu pemain bola tangan putra dan putri dan di air yaitu pemain polo air putra dan putri Jawa Barat.

1.5 Batasan Penelitian

Untuk melancarkan penelitian ini, maka perlu adanya batasan penelitian untuk membatasi penelitian, batasan tersebut yang meliputi :

1. Ruang lingkup penelitian ini adalah cabang olahraga bola tangan dan polo air putra dan putri Jawa Barat.
2. Objek penelitian ini adalah Atlet putra dan putri Bola Tangan dan Polo Air Jawa Barat pada Pertandingan PON XX PAPUA 2021

Rizka Dewi Nur Fadhillah, 2023
PERBANDINGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI OLAHRAGA PERMAINAN BEREGU DI DARAT
(BOLA TANGAN) DAN DI AIR (POLO AIR) JAWA BARAT
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu